



การเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นด้วยการปรึกษาทฤษฎี
เผชิญความจริง



คมชาญ ทรงโฉม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2566

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

การเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นด้วยการปรึกษาทฤษฎี
เผชิญความจริง



คมชาญ ทรงโฉม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2566

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

THE ENHANCEMENT OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS' CAREER CHOICE
ABILITY THROUGH REALITY COUNSELING THEORY



KOMCHAN SONGCHOM

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF
THE REQUIREMENTS FOR MASTER DEGREE OF SCIENCE
IN COUNSELING PSYCHOLOGY
FACULTY OF EDUCATION
BURAPHA UNIVERSITY

2023

COPYRIGHT OF BURAPHA UNIVERSITY

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ คมชาญ ทรงโฉม ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล)

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

..... กรรมการ

.....
(ดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์)

(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล)

..... กรรมการ

(ดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระประภรณ์)

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. สญาญู อีระวงษ์ชิตระกูล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัย
บูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิทวัส แจ่มเอียด)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

62910193: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: ความสามารถในการเลือกอาชีพ, การปรึกษาเผชิญความจริง, นักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนต้น

คมชาญ ทรงโฉม : การเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนต้นด้วยการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง. (THE ENHANCEMENT OF JUNIOR
HIGH SCHOOL STUDENTS' CAREER CHOICE ABILITY THROUGH REALITY COUNSELING
THEORY) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: เพ็ญภา กุลนภาดล, กศ.ด., ณิชฎกฤตา งามมีฤทธิ์,
ปร.ด. ปี พ.ศ. 2566.

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเลือกอาชีพของ
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงในระยะก่อนทดลอง
ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเลือกอาชีพของ
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงกับนักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนต้นที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการ
ทดลอง และระยะติดตามผล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบวัดความสามารถในการ
เลือกอาชีพ จำนวน 28 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95 2) โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎี
เผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพ ประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียน
ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตโรงเรียนพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 18 ที่มี
ความสนใจที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย และมีคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพต่ำสุด 20 คน
ผู้วิจัยใช้ตารางเลขสุ่มผ่านระบบคอมพิวเตอร์ในการแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญ
ความจริง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที และกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎี
เผชิญความจริง สถิติที่ใช้ในการวิจัย วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและ
หนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนที่ได้รับ
การปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีเผชิญความจริง ระยะทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการ
ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีเผชิญ
ความจริง มีคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ด้วย
ทฤษฎีเผชิญความจริงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

62910193: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: CAREER CHOICE ABILITY, REALITY THEORY, JUNIOR HIGH SCHOOL

KOMCHAN SONGCHOM : THE ENHANCEMENT OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS' CAREER CHOICE ABILITY THROUGH REALITY COUNSELING THEORY.

ADVISORY COMMITTEE: PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed.D. NATKRITA NGAMMEERITH, Ph.D. 2023.

The purpose of this quasi-experimental research was 1) study the effects of the reality theory counseling on the enhancement career choice ability. 2) To compare the career choice scores of junior high school students between the experimental group and the control group. The instruments were 1) Measuring career choice ability, a total of 28 items, the confidence value was 0.95; 2) Online-counseling with Reality theory program for enhancing junior high school students' career choice ability. The population in this research were Thai students, who have been studying junior high school in district of the secondary education area 18 who are willing to participate in the research project. The sample used in this research was 20 students who have lowest scores of career choice ability, using a random number table through a computer system, into the experimental group and control group, 10 students per group. The experimental group received 10 sessions of counseling while the controlled group did not. The data collection was divided into the pre-test, post-test, and follow up phases, and analyzed by using repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable. The research results showed that the career choice ability of junior high school students through online counseling with reality theory during post-test and follow up phases are higher than the pre-test period at .05 significance level and the experimental group had higher scores on career choice ability than the control group was statistically significant at the .05 level

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ให้การปรึกษา ช่วยเหลือ แนะนำ ในด้านต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์ต่อวิทยานิพนธ์นี้ ตลอดจนเสียสละเวลาในการตรวจแก้ไขตั้งแต่เริ่มดำเนินการจนเสร็จสมบูรณ์ด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ ที่ให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ อันเป็นประโยชน์ ในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ให้คำแนะนำและสั่งสอนจนสามารถสำเร็จ การศึกษาได้ และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในมหาวิทยาลัยบูรพา ในการให้ความช่วยเหลือ และให้คำแนะนำ ในการดำเนินงานจนวิทยานิพนธ์สำเร็จ

ขอขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ ในการตรวจเครื่องมือและ แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนางานวิจัย และขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ผู้ประสานงาน ในหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมทำให้วิทยานิพนธ์สำเร็จไปด้วยดี

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณทุกคนในครอบครัวที่มอบความรัก คอยส่งเสริมและให้การ สนับสนุนทุกเรื่องในชีวิตมาโดยตลอด และขอบคุณบุคคลรอบข้างในชีวิตที่มีส่วนช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกในการดำเนินการระหว่างทำการศึกษาและการทำวิจัย รวมไปถึงการรับฟัง ให้ความห่วงใย และเป็นกำลังใจที่ดีเสมอมา

คมชาญ ทรงโฉม

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ.....	ฎ
บทที่ 1	1
บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	5
วัตถุประสงค์.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย	6
กรอบแนวคิดการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
บทที่ 2	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเลือกอาชีพ	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาวิทยุบุคคล	18
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาออนไลน์	24

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง	30
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	43
บทที่ 3	49
วิธีดำเนินการวิจัย	49
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	49
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	50
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	58
การดำเนินการทดลอง	60
การวิเคราะห์ข้อมูล	62
บทที่ 4	63
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	63
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	63
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	64
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	64
บทที่ 5	76
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	76
สรุปผลการวิจัย	76
อภิปรายผล	77
ข้อเสนอแนะ	81
บรรณานุกรม	82
ภาคผนวก	85
ภาคผนวก ก	86
ภาคผนวก ข	142
ภาคผนวก ค	145

ภาคผนวก ง..... 147

ภาคผนวก จ 150

ประวัติย่อของผู้วิจัย..... 156



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (คะแนนเต็ม 140).....	65
ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	67
ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลา.....	69
ตารางที่ 4 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง.....	71
ตารางที่ 5 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง.....	71
ตารางที่ 6 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล.....	72
ตารางที่ 7 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง.....	73
ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure).....	74
ตารางที่ 9 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มควบคุม.....	75
ตารางที่ 10 ตารางสรุปโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อการเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพ.....	94
ตารางที่ 11 ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการหาความเชื่อมั่นของแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพ ทั้งฉบับโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์.....	143
ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพ จำนวน 28 ข้อ.....	143

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	6
ภาพที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนต้น ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ ติดตามผล.....	66
ภาพที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพในระยะก่อนการทดลอง ระยะ หลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	68
ภาพที่ 4 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกับระยะเวลาการทดลอง	70

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันบุคคลจำเป็นต้องประกอบอาชีพ เพื่อหารายได้ที่จะนำไปใช้สำหรับการดำรงชีวิตของตนเองรวมถึงการเลี้ยงดูครอบครัว อาชีพจึงเป็นส่วนสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขจากความสมดุลของโลกทั้งสามที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ประกอบไปด้วยโลกของงาน โลกส่วนตัว และโลกของครอบครัว (Hoppock, 1997; อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556) แต่อย่างไรก็ตามไม่ใช่ทุกคนที่จะมีอาชีพที่เหมาะสมกับในส่วนโลกของงาน เนื่องจากอาชีพ แต่ละอาชีพมีลักษณะที่แตกต่างกัน ทั้งในด้านความรู้ ความสามารถ ทักษะที่จำเป็นต่อการประกอบอาชีพ แตกต่างกันไปตามแต่ละบริบท หากเลือกอาชีพที่ไม่เหมาะสมกับบุคลิกภาพ อุปนิสัย ความรู้ ความสามารถ ความสนใจ ความถนัดของตนเอง และความต้องการของตลาดแรงงาน หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไป การประกอบอาชีพนั้น ๆ จะเพิ่มความยากในการประสบความสำเร็จขึ้นไปอีก หากไม่สามารถประกอบอาชีพดังที่หวังหรือเลือกมา จะก่อให้เกิดผลเสียหลายประการ เช่น ประกอบอาชีพไม่สำเร็จต้องประกอบอาชีพอื่น ทำให้เสียเวลาและค่าใช้จ่ายไปโดยเปล่าประโยชน์ หางานทำยาก หางานทำไม่ได้ ไม่อยากทำอาชีพตามที่ได้รับการศึกษา หรืออาชีพที่ประกอบอยู่ไม่เข้าใกล้ความสำเร็จ เนื่องจากการประกอบอาชีพต้องทำด้วยใจรัก มีความตั้งใจ และมีความรับผิดชอบในหน้าที่การประกอบอาชีพที่ไม่เหมาะสมกับบุคลิกภาพ อุปนิสัย ปราศจากความสามารถ ความถนัด หรือความสนใจ โอกาสที่ประสบความสำเร็จก็จะมีน้อยมีแต่ความเบื่อหน่าย ซึ่งการจะหาอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง จำต้องมีข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพที่หลากหลาย อาจกล่าวได้ว่า หากรู้จักอาชีพมากเท่าไรยิ่งส่งผลดีต่อการเลือกอาชีพมากขึ้น ในทางกลับกันหากบุคคลรู้จักอาชีพน้อย ไม่หลากหลาย โอกาสในการเลือกอาชีพก็มีน้อยและอาจส่งผลให้เลือกอาชีพได้ไม่เหมาะสม ดังนั้นความสามารถในการเลือกอาชีพจึงสำคัญต่อบุคคลทุกคน หากมีความสามารถในการเลือกอาชีพจะทำให้บุคคลสามารถเลือกอาชีพได้อย่างเหมาะสม

ความสามารถในการเลือกอาชีพเป็นการแสดงออกของบุคคลในการประเมินความรู้ ความสามารถ ทักษะ ความถนัด ตลอดจนทัศนคติ ค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านอาชีพ ซึ่งจะมีมากหรือน้อยแตกต่างกันไป ความสามารถในการเลือกอาชีพทำให้รู้จักตัวตนของตนเอง รู้จักงานหรือ

อาชีพที่ต้องการจะเลือก และสามารถวางแผนรวมไปถึงสามารถปฏิบัติตามแผน เพื่อประสบความสำเร็จในอาชีพนั้น ๆ ได้ด้วยดี ซึ่งจะประกอบด้วยกันทั้งหมด 4 ด้าน คือ ความมุ่งมั่น ในการเลือกอาชีพ การสนับสนุนของครอบครัว เหตุผลในการเลือกอาชีพ และความรอบรู้อาชีพ เพ็ญญา กุลนภาดล (2563) กล่าวว่า เมื่อบุคคลสามารถรับรู้เข้าใจในตนเองได้ครบทั้ง 4 ด้านแล้ว จะส่งผลให้สามารถเลือกอาชีพได้อย่างเหมาะสมและสามารถประกอบอาชีพให้ประสบความสำเร็จ ไม่เพียงแค่ว่าตนเองต้องการประกอบอาชีพอะไร แต่รับรู้ว่าจะตนเองมีความสามารถเพียงพอต่อการ ประกอบอาชีพเหล่านั้นได้ นอกจากนี้จะเกิดประโยชน์ในตนเอง เกิดประโยชน์ต่อครอบครัว รวมไปถึง มีประโยชน์ต่อสังคมด้วย เนื่องจากการมีรายได้มาใช้จ่ายสิ่งต่าง ๆ จะช่วยขับเคลื่อนเศรษฐกิจเป็นการ หมุนเวียนการเงินภายในประเทศ การลดภาระของทางรัฐบาลจากการที่อัตราการว่างงานลดน้อยลง จึงทำให้สภาพสังคมดีมีความเป็นอยู่ที่ดี แต่หากไม่สามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสามารถใน การเลือกอาชีพ และไม่สามารถประกอบอาชีพได้จะทำให้ภาระทางสังคมเพิ่มขึ้น

ปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนผู้ว่างงานที่อยู่ในเกณฑ์สูง ทำให้กระทรวงศึกษาธิการได้มุ่งไป ที่การศึกษาตั้งแต่ระดับอนุบาล จนถึงระดับมัธยมศึกษาและระดับอาชีวศึกษา และจัดการเรียนรู้ ที่หลากหลายเพื่อสร้างทักษะพื้นฐานที่เชื่อมโยงสู่การสร้างอาชีพและการมีงานทำ เช่น ทักษะด้านกีฬา ที่สามารถพัฒนาไปสู่ นักกีฬาอาชีพ ทักษะภาษาเพื่อเป็นมัคคุเทศก์ เป็นต้น เพื่อเพิ่มทักษะสำหรับใช้ ในการประกอบอาชีพ เพื่อส่งเสริมให้เกิดอาชีพที่หลากหลาย และสนับสนุนให้นักเรียนได้สามารถ เลือกเรียนสิ่งที่ชอบ สิ่งที่น่าสนใจ จนสามารถนำไปประกอบอาชีพในภาคหน้าได้ นอกจากนี้ยัง มีการสนับสนุนการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย โดยมุ่งสร้างโอกาสให้ประชาชน ผู้เรียนที่สำเร็จหลักสูตร สามารถมีงานทำ คือ เรียนรู้การใช้ดิจิทัล เพื่อใช้เป็นเครื่องมือสำหรับ หาช่องทางในการสร้างอาชีพ และจัดทำหลักสูตรพัฒนาอาชีพที่เหมาะสมสำหรับผู้เข้าสู่สังคมสูงวัย เพื่อเป็นการมองอาชีพเสริม หรืออาชีพที่ทำเพื่อให้ได้ค่าตอบแทนช่วยเหลือตนเอง แบ่งเบาภาระ ของครอบครัว ผ่านช่วงเวลาว่างเว้นจากการกระทำอย่างสูญเปล่า แม้จะมีนโยบายที่มุ่งเน้นทักษะใน การประกอบอาชีพ แต่ปัญหาการว่างงานกลับมีอัตราที่สูงมากกว่าที่คาดหวังไว้ สำนักงานสถิติแห่ง ชาติ (2566) ได้สรุปผลการสำรวจภาวะการทำงานของประชากร ประจำเดือนกรกฎาคม 2566 พบว่า ผู้ว่างงาน 4.68 แสนคน ในจำนวนผู้ว่างงานที่เคยทำงานมาก่อนนั้นมีการลาออกเองสูงถึง 1.94 แสน คน ซึ่งความไม่สอดคล้องของตัวตนของบุคคลกับการประกอบอาชีพนับเป็นส่วนหนึ่งของสาเหตุ การลาออกจากงาน ชำนาญ พิมลรัตน์ (2552) สาเหตุการลาออกโดยสมัครใจมาจากสาเหตุหลาย สาเหตุ แต่โดยรวมจะเรียกว่า “Dissatisfiers” คือ ไม่พอใจในสภาพที่เป็นอยู่และตัดสินใจหางานใหม่ กล่าวได้ว่า การได้งานที่ไม่สอดคล้องกับความต้องการของบุคคล และความสามารถในการเลือกอาชีพ

ส่งผลต่อการลาออก ประภัสสร คำสวัสดิ์ (2550) ได้สรุปผลกระทบจากการว่างงานออกเป็น 2 ระดับ คือ ผลกระทบในส่วนบุคคล (Personal effects) รายได้ที่ลดลงอย่างชัดเจน ส่งผลให้เกิดความเครียด สับสน อารมณ์ด้านลบต่าง ๆ และอาจจะนำไปสู่ปัญหาทางสังคมในด้านอื่น ๆ เช่น การใช้ความรุนแรง อย่ำร้าง ยาเสพติด การฆ่าตัวตายที่จะมีจำนวนมากขึ้นในสังคมหากมีผู้ว่างงานเป็นจำนวนมาก ผลกระทบด้านเศรษฐกิจมหภาค เมื่อมีจำนวนผู้ว่างงานมากขึ้น อัตราการผลิตสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องก็จะลดลง จะส่งผลต่อระบบเศรษฐกิจในอนาคต

บุคคลที่มีอายุอยู่ในช่วง 12-15 ปี ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีที่ 2 และ ปีที่ 3 นั้นเป็นช่วงวัยที่มีพัฒนาการทางด้านสรีระอย่างก้าวกระโดด ส่วนพัฒนาการทางด้านอื่น ๆ จะเป็นในลักษณะเฉพาะบุคคล มีความรวดเร็วในการพัฒนาไม่เท่ากัน เช่น ด้านปัญญาที่จะพัฒนา ความคิดเชิงนามธรรม วิธีการคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ การค้นหาวิธีการใหม่ในการประมวลผลความคิด ข้อมูล และการเรียนรู้ที่สร้างสรรค์และคิดวิเคราะห์ โดยเฉพาะด้านจิตวิทยาที่เด็กควรจะเน้นย้ำ สร้างเสริมความรู้สึก จิตใจ อารมณ์ การช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาการคิดวิเคราะห์ควบคุมอารมณ์ เข้าใจความรู้สึกจะสร้างประโยชน์ต่อตัวนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นอย่างมาก และจะนำไปสู่ การสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง โดยเฉพาะในประเทศไทยนั้นเมื่อนักเรียนจบการศึกษาในระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนไทยจำเป็นต้องเลือกสายการเรียนที่จะส่งผลต่อเอกลักษณ์ของตน ในอนาคตอย่างเลี่ยงไม่ได้ โดยประกอบไปด้วยสายอาชีพวะ และสายสามัญที่มีการแบ่งย่อยลงไปอีก การเลือกสายการเรียนเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้นักเรียนส่วนหนึ่งไม่สามารถประกอบอาชีพที่ตนเอง ต้องการได้ จากการที่นักเรียนไม่เข้าใจว่าการเรียนสายใดจะนำไปสู่การประกอบอาชีพอะไร การช่วยเหลือให้นักเรียนสามารถเข้าใจตระหนักรู้ว่าตนเองต้องการประกอบอาชีพอะไร จะช่วยให้เด็ก สามารถวางแผนและเลือกสายการเรียนได้อย่างเหมาะสมต่อความต้องการของนักเรียน เพ็ญภา กุลนภาดล (2565) กล่าวว่า เอกลักษณ์ที่สำคัญของบุคคลในช่วงวัยรุ่น คือ การมีเอกลักษณ์ ทางอาชีพ (Career Identity) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในกายภาคหน้าสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และการประกอบอาชีพอีกด้วย โดยเอกลักษณ์ทางอาชีพ หมายถึง การที่นักเรียนสามารถทำความเข้าใจว่าตนเองมีลักษณะที่เหมาะสมกับอาชีพใด ในด้านบุคลิกภาพ ลักษณะ และความเป็นตัวตนของนักเรียน การสำรวจและการเรียนรู้ดังกล่าวจะเกิดขึ้นในช่วงวัย มัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนจะเริ่มสนใจรายวิชาที่เรียน รายวิชาที่เลือกเสรีต่าง ๆ ที่จะบ่งบอกถึง ความเป็นตัวตน และความชอบในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นแต่ละบุคคล ในประเด็นนี้ บิตามารดา ญาติ ครู และบุคคลใกล้ชิดสามารถให้ความช่วยเหลือให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อให้ค้นหาตนเอง ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีศักยภาพ สอดคล้องกับกมลชนก วงวาฬ (2562) ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะ

หลังจากศึกษาการเสริมสร้างการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ว่าควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อนักเรียน

การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงเป็นทฤษฎีที่มีแนวคิดที่สอดคล้องกับความสามารถในการเลือกอาชีพ ที่ว่าบุคคลมีความต้องการเอกลักษณ์ที่สำเร็จเช่นเดียวกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ต้องการเอกลักษณ์ในอาชีพในอนาคต ดังนั้นหากสามารถใช้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงในการค้นหาเอกลักษณ์ที่สำเร็จได้ และสามารถใช้เพื่อหาเอกลักษณ์ในอาชีพก็สามารถเป็นได้เช่นกัน เพราะเอกลักษณ์ในอาชีพเป็นส่วนหนึ่งของเอกลักษณ์ของบุคคลนั้น ๆ ดังนั้นการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงจะช่วยให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นประสบความสำเร็จในการเลือกอาชีพของตนเองได้ผ่านการปรึกษา กระบวนการขั้นตอนและเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเข้าใจตนเอง จนสามารถดำเนินการเปลี่ยนแปลงหรือเลือกเส้นทางที่ตนเองด้วยตนเองตามความต้องการของตน ซึ่งเป็นแนวคิดสำคัญของการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง โดยมีผู้ให้การปรึกษาคอยช่วยเหลือ บอกความเป็นไปได้ของเส้นทางนั้นว่ามีข้อดีข้อเสียอะไรบ้างหากผู้รับการปรึกษาทกหล่นอะไรไป ซึ่งสอดคล้องกับความสามารถในการเลือกอาชีพตรงที่ทั้งสองอย่างนั้นต้องการให้ผู้รับการปรึกษาหรือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้เป็นคนเลือกเอง รับรู้ว่าตนเองนั้นมีความสามารถในการประกอบอาชีพด้านใด มีความสามารถในการเลือกสิ่งต่าง ๆ หรืออาชีพด้วยตนเอง ไม่ว่าจะเส้นทางพัฒนาตัวเอง พัฒนาความรู้เพื่อให้ไปสู่อาชีพที่ใฝ่ฝันตามที่ตนเองมองว่าเหมาะสม และต้องมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือกเอง

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง โดยนำหลักการการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อช่วยให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้เสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของตนเอง มีอาชีพที่ตนเองต้องการและเหมาะสม ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าเป็นวิธีการนี้จะช่วยพัฒนาความสามารถในการเลือกอาชีพของเด็กนักเรียน พัฒนาความคิด ความเชื่อ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่นำไปสู่อาชีพ และยังเชื่อว่างานวิจัยชิ้นนี้จะเป็นประโยชน์กับเด็กนักเรียน วิทยุรุ่น ครูแนะแนว และประชาชนทั่ว ๆ ไป ให้สามารถนำองค์ความรู้ไปสร้างเสริมความสามารถในการเลือกอาชีพแก่บุตรหลานได้

คำถามการวิจัย

การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงทำให้ความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเพิ่มขึ้นหรือไม่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงมีความสามารถในการเลือกอาชีพในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงมีความสามารถในการเลือกอาชีพในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) เพื่อศึกษาความสามารถในการเลือกอาชีพของเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง เป็นการศึกษาเฉพาะนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 18 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 49,905 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 18, 2563)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยการเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของมัธยมศึกษาตอนต้นด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง และทำแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพ โดยได้ค่าคะแนนต่ำสุด จำนวน 20 คน ผู้วิจัยใช้ตารางเลขสุ่มผ่านระบบคอมพิวเตอร์ (Table of Random Numbers) ในการแบ่งกลุ่ม

กลุ่มละ 10 คน เป็นกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง จำนวน 10 คน และกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง จำนวน 10 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น (Independent Variable) ได้แก่ วิธีการและระยะเวลาในการทดลอง

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ ความสามารถในการเลือกอาชีพ

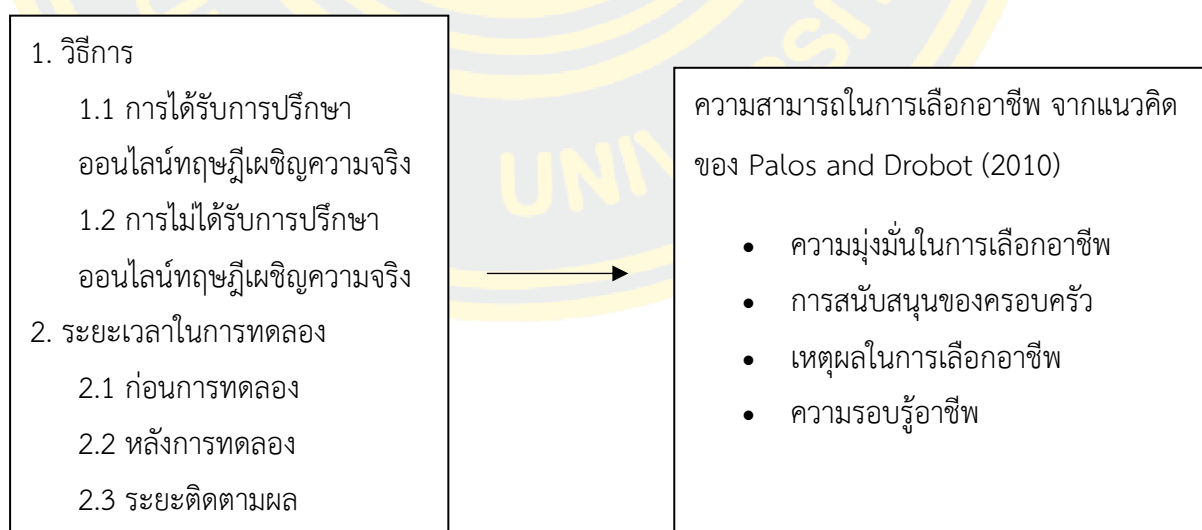
ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้เรียนรู้ความสามารถของตัวเอง และสามารถเลือกอาชีพด้วยตัวเองได้อย่างเหมาะสม
2. ผลการวิจัยทำให้ได้โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงในการเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
3. โรงเรียนในระดับมัธยมศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถนำโปรแกรมที่ได้ไปปรับใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้สามารถเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองในอนาคต

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความสามารถในการเลือกอาชีพ (Career Choice Ability) หมายถึง การที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นสามารถรับรู้ เข้าใจ ประเมิน วิเคราะห์ได้ว่าตนเองนั้นมีความต้องการประกอบอาชีพอะไร และสามารถบรรลุเป้าหมายในการประกอบอาชีพนั้นอย่างมีความสุข ประกอบด้วย

1.1 ความมุ่งมั่นในการเลือกอาชีพ (Decidedness) หมายถึง การที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นรับรู้ว่าจะตนเองสนใจ ต้องการ และมีความต้องการในการประกอบอาชีพนั้น ๆ อย่างแน่วแน่

1.2 การสนับสนุนของครอบครัว (Support) หมายถึง ความช่วยเหลือของครอบครัวต่อการเลือกประกอบอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในด้านการเงิน ความรู้ และการให้กำลังใจกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

1.3 เหตุผลในการเลือกอาชีพ (Reasons) หมายถึง สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพ ความสอดคล้องของความต้องการของตนเองต่ออาชีพ ความสอดคล้องของอาชีพระหว่างความคาดหวังของครอบครัว สังคมกับตนเอง ตลอดจนความก้าวหน้าของอาชีพในอนาคต

1.4 ความรอบรู้อาชีพ (Knowledge) หมายถึง การที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีข้อมูลความรู้ที่เกี่ยวกับอาชีพที่ต้องการจะประกอบอาชีพในด้านทักษะความสามารถในการประกอบอาชีพ และช่องทางในการเข้าถึงอาชีพที่ต้องการ

2. การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง หมายถึง กระบวนการให้การช่วยเหลือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นด้วยการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีความสามารถในการเลือกอาชีพ โดยใช้เทคนิคและทักษะ คือ เทคนิคการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม WDEP เทคนิคใช้อารมณ์ขัน (Use Humor) ทักษะการตั้งคำถาม ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ ทักษะการสะท้อน และการสรุปความ เพื่อช่วยให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเกิดความเข้าใจ และมีความสามารถในการเลือกอาชีพได้อย่างเหมาะสม โดยการใช้ Google Meet ในการดำเนินการปรึกษา จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

3. การปรึกษาออนไลน์ หมายถึง การให้การปรึกษาผ่านเครื่องมือ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่สามารถใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยสามารถทำการปรึกษาได้ในเวลาเดียวกัน แม้จะไม่ได้อยู่ในสถานที่เดียวกัน

4. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 18 ปีการศึกษา 2564

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาการเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นด้วยโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเลือกอาชีพ
 - 1.1 ความหมายของความสามารถในการเลือกอาชีพ
 - 1.2 ความสำคัญของความสามารถในการเลือกอาชีพ
 - 1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการเลือกอาชีพ
 - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเลือกอาชีพ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษารายบุคคล
 - 2.1 การปรึกษารายบุคคล
 - 2.2 กระบวนการและขั้นตอนในการปรึกษารายบุคคล
 - 2.3 ทักษะของการปรึกษารายบุคคล
 - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีเผชิญความจริง
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาออนไลน์
 - 3.1 ความหมายของการปรึกษาออนไลน์
 - 3.2 วิวัฒนาการของการปรึกษาออนไลน์
 - 3.3 รูปแบบการปรึกษาออนไลน์
 - 3.4 จริยธรรมในการให้การปรึกษาออนไลน์
 - 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาออนไลน์

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง
 - 4.1 ความเป็นมาของการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง
 - 4.2 แนวคิดที่สำคัญของการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง
 - 4.3 เป้าหมายของการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง
 - 4.4 บทบาทของผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง
 - 4.5 กระบวนการและขั้นตอนในการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง
 - 4.6 เทคนิคของทฤษฎีการปรึกษาเผชิญความจริง
 - 4.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีเผชิญความจริง
5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
 - 5.1 ความหมายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
 - 5.2 พัฒนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
 - 5.3 แนวคิดทฤษฎีพัฒนาการของวัยรุ่น
 - 5.4 พัฒนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกับอาชีพ
 - 5.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกับการเลือกอาชีพ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเลือกอาชีพ

1.1 ความหมายของความสามารถในการเลือกอาชีพ

มีนักวิชาการและนักวิจัยทำการศึกษาให้ความหมายที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเลือกอาชีพไว้น้อยมาก ผู้วิจัยจึงรวบรวมผู้ให้ความหมายที่มีความใกล้เคียงกับความสามารถในการเลือกอาชีพ ไว้ดังนี้

Ginzberg (1972; อ้างถึงใน จตุรพร ลิ้มมันจริง, 2556) กล่าวว่า การเลือกอาชีพเป็นกระบวนการพัฒนาการ เป็นการตัดสินใจเกี่ยวกับอาชีพใดอาชีพหนึ่งและสร้างพันธสัญญาผูกมัดกับอาชีพนั้นโดยประมาณตอนต้นของอายุ 20 ปี

Taylor and Betz (1983; อ้างถึงใน เพ็ญภา กุลนภาดล, 2563) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการตัดสินใจเลือกอาชีพว่าหมายถึง การประเมินความสามารถของตนในการตัดสินใจเลือกเส้นทางอาชีพ โดยมี 5 องค์ประกอบ คือ 1) การประเมินตนเอง 2) การค้นหาข้อมูลอาชีพ 3) การตั้งเป้าหมาย 4) การวางแผน และ 5) การแก้ปัญหา

Palos and Drobot (2010) กล่าวว่า ความสามารถในการเลือกอาชีพ หมายถึง การตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับอาชีพที่ใช้พื้นฐานของความรู้ ทักษะ ความสนใจ ความชอบส่วนบุคคล และมุ่งเน้นไปที่สิ่งที่เหมาะสมที่สุดสำหรับบุคคลในการสร้างทางเลือก เมื่อตรวจสอบทางเลือกได้แล้ว การตัดสินใจจะมั่นคงและมีประสิทธิภาพ

เพ็ญภา กุลนภาดล (2563) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเลือกอาชีพไว้ว่า การแสดงออกของบุคคลในการประเมินทักษะ ความถนัดของตน ตลอดจนทัศนคติ ค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านอาชีพ โดยบุคคลจะมีกระบวนการคิดพิจารณารับรู้ในด้านปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยเชิงบริบท คาดหวังผลลัพธ์และตั้งเป้าหมายทางอาชีพให้เหมาะสมกับตนเอง เชื่อมั่นว่าตนมีความสามารถที่จะกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางอาชีพได้ นำไปสู่การคัดสรรอาชีพให้สอดคล้องกับตนเองและสอดคล้องต่อความต้องการของครอบครัวอย่างเหมาะสม

จากความหมายที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า ความสามารถในการเลือกอาชีพ หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่มีความเข้าใจในทักษะ ความถนัด ความสามารถของตนเอง ตลอดจนทัศนคติ ค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านอาชีพ โดยความสามารถในการเลือกอาชีพมีกระบวนการคิดพิจารณา รับรู้ในด้านปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยเชิงบริบท ความรอบรู้ในด้านอาชีพ การสนับสนุนของครอบครัว การคาดหวังผลลัพธ์และการตั้งเป้าหมายทางอาชีพให้เหมาะสมกับตนเอง มีความเชื่อมั่นว่าตนสามารถที่จะกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางอาชีพได้ และสามารถนำไปสู่เหตุผลการเลือกอาชีพให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเองและของครอบครัวอย่างเหมาะสม

1.2 ความสำคัญของความสามารถในการเลือกอาชีพ

การเลือกอาชีพมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งสำหรับบุคคลและสังคม เนื่องจากอาชีพเป็นสิ่งที่สามารถยืนยันว่าคุณจะมีรายได้ในการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปได้ การเลือกอาชีพจึงนับเป็นสิ่งสำคัญมากในชีวิตของคุณ หากไม่สามารถประกอบอาชีพดังที่หวังหรือเลือกมา จะส่งผลให้เกิดความสูญเสียทั้งด้านเวลาและทรัพยากรที่ใช้สำหรับการเรียนรู้ไปอย่างเปล่าประโยชน์ ทั้งยังส่งผลต่อสุขภาพจิตสุขภาพร่างกายอีกด้วย ในทางกลับกันหากสามารถประกอบอาชีพดังที่หวังหรือเลือกมา จะส่งผลให้คุณมีความพึงพอใจและมีความสุขกับชีวิตในอนาคต

การเลือกอาชีพนั้นเป็นเกณฑ์ตัดสินใจในหลาย ๆ สิ่ง คือ บุคคลจะมีงานทำหรือตกงาน เพราะในบางอาชีพความต้องการของสังคมมีน้อยกว่าจำนวนบุคคลที่สำเร็จการศึกษา เช่น แพทย์ ทหาร ตำรวจ หากสำเร็จการศึกษาจะได้รับการบรรจุเข้าทำงานโดยทันที ในทางตรงกันข้ามอาชีพนักสื่อสารมวลชนมีจำนวนผู้สำเร็จการศึกษาในจำนวนมาก ในขณะที่หน่วยงานที่เปิดมีจำนวนน้อยกว่าเป็นสาเหตุให้คุณหลายคนอยู่ในภาวะว่างงาน บุคคลจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว เนื่องจากการเลือกอาชีพที่ดีเป็นการวางแผนการที่มีหลายปัจจัยมาส่งเสริม ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลด้านอาชีพ การรับรู้ความเข้าใจในตนเอง ความถนัด ความชอบ การสนับสนุน ล้วนส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในอาชีพ บุคคลจะมีความสุขหรือความทุกข์ในการทำงาน เมื่อบุคคลมีความเข้าใจในตนเองที่เพียงพอ จะส่งผลให้สามารถประกอบอาชีพดังที่หวังได้ สามารถทำงานที่ตนเองชอบ ทำงานที่ตนเองรัก จึงเป็นที่มาของความสุขในการทำงาน สุดท้ายการเลือกอาชีพมีผลกระทบต่อแบบแผนการดำเนินชีวิตในทุก ๆ ด้านของมนุษย์ Robert Hoppock (1997; อ้างถึงใน จตุรพร ลิ้มมันจริง, 2556) กล่าวว่า แต่ละบุคคลจะมีโลกของตนเอง 3 โลก คือ โลกของงาน โลกส่วนตัว และโลกของครอบครัว การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขเกิดจากความสมดุลของโลกทั้งสามที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการเลือกอาชีพนั้นเป็นสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ และไม่ใช่เรื่องง่ายที่บุคคลจะตัดสินใจเลือกอาชีพ ทั้งยังต้องคำนึงถึงสภาพสังคมอื่น ๆ งานที่เหมาะสมกับตนหรือไม่ ดังนั้นความสามารถในการเลือกอาชีพจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อบุคคลทุกคน

1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการเลือกอาชีพ

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอแนะนำเสนอทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเลือกอาชีพดังนี้

1. ทฤษฎีการเลือกอาชีพของ Holland (Holland's Theory of Vocational Choice)

Holland (1973; อ้างถึงในเพ็ญญา กุลนภาดล, 2563) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้ถ่ายทอดแนวความคิดในหนังสือที่ชื่อ ว่า Making Vocational Choices : A Theory of Vocational Personalities and Work Environments โดยเป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเลือกอาชีพของบุคคล และการจัดประเภทอาชีพที่คำนึงถึงบุคลิกภาพที่มีหลักการว่าบุคลิกภาพมีผลต่อการเลือกอาชีพ ซึ่งส่งผลให้บุคคลเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งบุคคลแสวงหาสภาพแวดล้อมที่จะสามารถพัฒนาทักษะและความสามารถ แสดงทัศนคติ ค่านิยม รวมถึงการแสดงบทบาทและแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม โดยการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและสภาวะแวดล้อมจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล

แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเลือกอาชีพของ Holland มีรายละเอียด คือ อาชีพเป็นเครื่องแสดงออกทางบุคลิกภาพ ซึ่งบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลมีความสัมพันธ์กับประเภทของสิ่งแวดล้อมในการทำงานของบุคคลนั้น บุคคลมีแนวโน้มจะเลือกอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพของตน และหาสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อทักษะและความสามารถเจตคติ ค่านิยม และบทบาทของบุคคล โดยบุคลิกภาพและสิ่งแวดล้อมจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของแต่ละบุคคล เช่น การเลือกอาชีพ ความสำเร็จในอาชีพ ตลอดจนพฤติกรรมต่าง ๆ

Holland (1973; อ้างถึงใน เพ็ญญา กุลนภาดล, 2563) ได้แบ่งบุคคลออกเป็น 6 กลุ่มอาชีพโดยอาศัยบุคลิกภาพและสิ่งแวดล้อม ซึ่งแต่ละกลุ่มก็จะมีบุคลิกภาพและสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันไป ดังนี้

1. Realistic (R) เป็นกลุ่มที่มีความสนใจด้านวัตถุที่สามารถจับต้องได้ และใช้ทักษะทางร่างกาย กลุ่มนี้จะชอบทำงานรูปธรรมมากกว่านามธรรม นอกจากนี้ยังชอบทำงานโดยส่วนตัวหรือเฉพาะกลุ่ม มักหลีกเลี่ยงการทำงานที่เกี่ยวข้องกับคน มีลักษณะเงียบขรึม ไม่ชอบสังสรรค์ ไม่ชอบเข้าสังคม มีความมั่นคงทางอารมณ์ แข็งแรงมีกำลัง เหมาะกับอาชีพด้านงานฝีมือ เช่น ช่างก่อสร้าง ช่างซ่อมบำรุง นักกีฬาต่าง ๆ และเกษตรกรรม เป็นต้น

2. Investigative (I) เป็นกลุ่มที่ชอบใช้ความคิด ใช้สมองมากกว่ากำลัง ทำงานในรูปแบบนามธรรมได้ดี มีลักษณะชอบอิสระ ชอบความมีเหตุผล เชื่อมั่นในตัวเอง หลีกเลี่ยงสังคม เก็บตัว

เหมาะกับอาชีพด้านวิชาการ เช่น นักวิทยาศาสตร์สาขาต่าง ๆ (นักฟิสิกส์ นักวิจัย นักสถิติ) นักวิชาการต่าง ๆ

3. Artistic (A) เป็นกลุ่มที่ชอบงานด้านศิลปะ มีลักษณะชอบอิสระ ละเอียดอ่อน ไวต่อความรู้สึก ไม่ชอบแบบแผน มีจินตนาการสูง กล้าแสดงออก เหมาะกับอาชีพด้านศิลปะต่าง ๆ เช่น นักร้อง นักดนตรี จิตรกร นักออกแบบ

4. Social (S) กลุ่มที่ชอบการเข้าสังคมทำงานเพื่อสังคม มีลักษณะชอบเข้าสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ชอบช่วยเหลือบุคคลอื่น ชอบสื่อสารกับบุคคลอื่น เหมาะกับอาชีพที่เกี่ยวข้องกับคน เช่น นักจิตวิทยา ครูอาจารย์ นักสังคมสงเคราะห์ พยาบาล แพทย์ นักประชาสัมพันธ์

5. Enterprise (E) เป็นกลุ่มที่ชอบความเสี่ยง กล้าได้กล้าเสีย มีลักษณะชอบอำนาจ ทะเยอทะยาน กระตือรือร้น ชอบผจญภัย กล้าแสดงออก เป็นผู้นำ เหมาะกับอาชีพด้านธุรกิจ เช่น นักบริหาร ฝ่ายขายฝ่ายบุคคล หนายความ นักการเมือง นักธุรกิจ

6. Conventional (C) เป็นกลุ่มที่ชอบงานประจำ มีโครงสร้างมีแบบแผนที่แน่นอน ทำตามรูปแบบที่เคย ๆ มีทำตามกฎระเบียบ มีลักษณะไม่ชอบความคิดโลดโผน รอบคอบ ขยันมันเพียร ไม่ค่อยมีความยืดหยุ่น เหมาะกับอาชีพด้านรายละเอียด เช่น เลขานุการ เสมียน พนักงานธุรการ บรรณารักษ์

Holland ได้กล่าวว่า การเลือกอาชีพคือการสะท้อนให้เห็นถึงแรงจูงใจความรู้บุคลิกภาพ นอกจากนี้ Holland ยังกล่าวว่า ถ้าบุคคลมีบุคลิกภาพที่คงที่ เหมาะกับอาชีพใดอาชีพหนึ่ง และได้รับความช่วยเหลือได้รับข้อมูลด้านอาชีพ และการให้คำปรึกษาด้านอาชีพแล้ว จะทำให้เลือกอาชีพได้สะดวกและเหมาะสม ถ้าบุคคลใดมีบุคลิกภาพที่ไม่คงที่ หรือไม่มีความชอบหรือความสนใจในด้านใดเสียเลย จะประสบปัญหาในการเลือกอาชีพ และหากบุคคลใดไม่สามารถเลือกอาชีพตามความต้องการอันดับแรกของตนได้ ก็จะไปเลือกอันดับรองลงมาซึ่งเหมาะกับบุคลิกภาพของเขาต่อไป แต่ถ้ามีความชอบที่พอ ๆ กันจะทำให้เลือกอาชีพได้ยาก และความคาดหวังเกี่ยวกับระดับอาชีพของบุคคล (Level of Occupational) ว่าขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของตนเอง Holland เน้นว่าการที่บุคคลรู้จักบุคลิกภาพของตนเองและมีความรู้เกี่ยวกับอาชีพมีความสำคัญมากในการเลือกอาชีพของแต่ละบุคคล

2. ทฤษฎีการเลือกอาชีพของ Roe (Roe's Theory of Vocational Choice)

Roe's Theory of Vocational Choice (จตุรพร ลีมันน์จริง, 2556) ทฤษฎีนี้ได้รับอิทธิพลมาจากความต้องการลำดับขั้นของมาร์สโลว์ (Maslow) ค่อนข้างมาก โดย Anne Roe เชื่อว่า

อิทธิพลของพันธุกรรม และพัฒนาการของความต้อการตามลำดับชั้นมีความสำคัญมากพอ ๆ กัน ในการตัดสินใจเรื่องอาชีพของแต่ละบุคคล มีแนวคิดสำคัญดังนี้

1. องค์ประกอบทางพันธุกรรม และลำดับชั้นของความต้อการทำให้บุคคลเลือกอาชีพ เส้นทางอาชีพ แบบแผนอาชีพแตกต่างกันไป โดยที่พันธุกรรมที่โรว์บอกนั้น คือ ความสามารถ และความสนใจของบุคคล ส่วนความต้อการเป็นสิ่งที่ม้ออิทธิพลต่อการเลือกอาชีพที่แตกต่างกัน

2. พัฒนาการเกี่ยวกับแผนและความแข็งแกร่งของความต้อการพื้นฐาน ได้รับอิทธิพลมาจากประสบการณ์ในวัยเด็ก แบ่งเป็นความต้อการที่ทำให้เกิดความพึงพอใจในหน้าที่การงานหรืองานประจำกลายเป็นตัวจูงใจให้เกิดพลังในการทำงานในระดับจิตสำนึก รู้คิดได้ว่าต้องทำอะไรถึงจะพอใจ ความต้อการในระดับที่สูงกว่า คือความต้อการในลำดับชั้นต่อ ๆ ไป หากความต้อการในลำดับชั้นแรก ๆ ถูกขัดขวาง หรือได้รับการตอบสนองที่ไม่เหมาะสมจะทำให้ความต้อการในระดับสูงไม่ปรากฏ และความต้อการที่ได้รับความพึงพอใจ คล้าย ๆ กับความต้อการทำให้เกิดความพึงใจ แต่ความต้อการที่ได้รับความพึงพอใจเป็นแรงจูงใจใต้จิตสำนึก หมายถึง เป็นความต้อการที่เจ้าตัวได้รับมาตลอดโดยไม่ได้ตระหนักรู้ เป็นแรงจูงใจที่ไม่ได้ผลักดันให้เกิดความก้าวหน้า ความต้อการพื้นฐานในที่นี้ คือ ความต้อการลำดับชั้นของมาสโลว์ โดยแบ่งเป็น 5 ชั้น ดังนี้

ชั้นที่ 1 ความต้อการทางกาย (Physiological Needs)

ชั้นที่ 2 ความต้อการความปลอดภัย (Safety Needs)

ชั้นที่ 3 ความต้อการความรักและการเป็นเจ้าของ (Belonging and Love Needs)

ชั้นที่ 4 ความต้อการยกย่องยอมรับนับถือและอิสรภาพ (Self Esteem Need and Independence)

ชั้นที่ 5 ความต้อการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงและพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ (Need for Self-Actualization)

3. ลักษณะการเลี้ยงดูของพ่อแม่ต่อลูกในวัยเด็กตอนต้นจะเป็นประสบการณ์ทำให้ลูกเติบโตขึ้น เมื่อเลือกอาชีพที่แตกต่างกัน และมีผลทำให้บุคคลมีแรงจูงใจในการประสบความสำเร็จในเส้นทางอาชีพที่แตกต่างกัน

4. แบบของการเลี้ยงดู (Modes of Child Rearing) การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก โดยโรว์แบ่งการเลี้ยงดูไว้เป็น 2 ลักษณะใหญ่ ๆ คืออบอุ่นและเย็นชา แบ่งเป็น 3 ประเภท และ 6 แบบย่อย ดังนี้

4.1 พ่อแม่แบบความเข้มงวดทางอารมณ์ เป็นรูปแบบที่พ่อแม่มีการเอาใจใส่ลูกอย่างมาก มีบรรยากาศอบอุ่นและเย็นชา

4.1.1 การปกป้องลูกมากเกินไป (Overprotection) เป็นการเลี้ยงดูแบบตอบสนองความต้องการทางสรีระของลูกอย่างเต็มที่และรวดเร็ว โดยพ่อแม่จะมีการกระตุ้นความรัก เคารพนับถือ หรือความปลื้มจากลูกเป็นอย่างมาก แต่ไม่让孩子ทำอะไรเองแม้แต่น้อย ซึ่งจะ让孩子กลายเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ทำตามผู้อื่น

4.1.2 การเรียกร้องมากเกินไป (Overdemanding) เป็นแบบที่พ่อแม่เรียกร้องคาดหวังจากลูกมากเกินไป ลูกจะได้รับความรักจากการที่ทำอะไรที่พ่อแม่คาดหวังแล้วเท่านั้น

4.2 พ่อแม่แบบหลีกเลี่ยงลูก (Tends to avoid the child) พ่อแม่ที่ทอดทิ้งการเรียกร้องทางกายของลูก หรือแสดงการปฏิเสธลูกทางด้านอารมณ์ แบบหลีกเลี่ยงนี้เป็นแบบเย็นชา

4.2.1 การปฏิเสธลูก (The rejecting kinds of parent) พ่อแม่ที่ปฏิเสธต่อความต้องการทางด้านร่างกายของลูก กับไม่ให้ความรักการเห็นคุณค่าในตัว of ลูก ดูด่าว่ากล่าว ซึ่งจะส่งผลให้มองโลกในแง่ร้าย ไม่ชอบสังคม ขาดความสุข

4.2.2 การทอดทิ้งการเรียกร้องทางกายของลูก (Neglecting his physical requirements) พ่อแม่ที่ไม่เอาใจใส่ลูกหรือปล่อยให้ลูกเอาตัวรอดเอง ไม่สนใจใยดีต่อความเป็นอยู่ของลูก ให้เฉพาะปัจจัยพื้นฐาน ซึ่งจะส่งผลให้มองโลกในแง่ร้าย ไม่ชอบสังคม ขาดความสุขเช่นกัน

4.3 พ่อแม่แบบยอมรับลูก (Acceptance) พ่อแม่ให้ความรักความสนใจ ดูแลเอาใจใส่ต่อพัฒนาการของลูกอย่างพอดี ในแบบนี้เป็นแบบอบอุ่น

4.3.1 แบบปล่อยตามสบาย (Casual) พ่อแม่ที่ให้ความรักความเอาใจใส่ต่อลูก และแสดงความรักอย่างเหมาะสม ไม่ตั้งกฎเกณฑ์บังคับลูก ยอมรับทุก ๆ สิ่งเกี่ยวกับลูก

4.3.2 แบบการให้ความรัก (Loving) พ่อแม่ที่เอาใจเกี่ยวกับลูก และสนับสนุนให้ลูกมีความรับผิดชอบ ใช้เหตุผลในการตัดสินใจมากกว่าการลงโทษเมื่อลูกกระทำผิด ชมเชยเมื่อกระทำดี

5. แบบแผนอาชีพในวัยผู้ใหญ่ของแต่ละบุคคลเป็นผลลัพธ์จากประสบการณ์ในวัยเด็ก ความต้องการ และพฤติกรรมในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ การปรับตัวเข้าหาบุคคลอื่น (Major Orientation Towards Persons – Self) เกิดมาจากการเลี้ยงดูแบบอบอุ่นมากเกินไป และการไม่ปรับตัวเข้าหาบุคคลอื่น (Major Orientation Not Towards Persons) เกิดจากการเลี้ยงดูแบบเย็นชามากเกินไป

กล่าวโดยสรุป ทฤษฎีของ Roe เชื่อว่าสิ่งที่กำหนดให้บุคคลตัดสินใจเลือกอาชีพประกอบไปด้วย 2 สิ่ง นั่นคือ 1) ตัวของบุคคล เนื่องจากบุคคลนั้นมีความสามารถ ความสนใจ และมีความต้องการต่อการเลือกอาชีพที่แตกต่างกัน 2) การเลี้ยงดูของครอบครัวของในแต่ละครอบครัว

ทำให้บุคคลมีความสนใจ ความชื่นชอบและความสามารถที่เหมาะสมในอาชีพแตกต่างกัน ทำให้บุคคลตัดสินใจเลือกอาชีพแตกต่างกันไป

โรว์แบ่งกลุ่มอาชีพออกเป็น 8 ประเภท จากลักษณะงาน ความรับผิดชอบและกิจกรรม ดังนี้ (จตุรพร ลีมันน์จริง, 2556)

1. การให้บริการ (Service) เช่น แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ พนักงานเสิร์ฟ

2. ธุรกิจ (Business) เช่น นักธุรกิจ พ่อค้า

3. องค์กร (Organization) เช่น พนักงานฝ่าย ผู้รับจัดหางาน

4. เทคโนโลยี (Technology) เช่น วิศวกร โปรแกรมเมอร์

5. วิทยาศาสตร์ (Science) เช่น นักวิทยาศาสตร์ นักดาราศาสตร์ นักสถิติ

6. วัฒนธรรมโดยทั่วไป (General Culture) เช่น มนุษยวิทยา นักการศึกษา

7. ศิลปะและการบันเทิง (Arts and Entertainment) เช่น ศิลปิน นักร้อง นักแสดง นักดนตรี

8. กลางแจ้ง (Outdoor) เช่น ชาวนา ชาวไร่ ชาวประมง

1.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเลือกอาชีพ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเลือกอาชีพมี 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความสนใจ ค่านิยม ความสามารถ บุคลิกภาพ ความถนัด ความต้องการส่วนตัว และปัจจัยภายนอก ได้แก่ ครอบครัว สภาพแวดล้อมทางสังคม เพื่อน

Palos and Drobot (2010) พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลในการประกอบอาชีพ คือ

1. ตัวบุคคล ได้แก่ ความรู้ ความเชื่อส่วนบุคคล 2. สิ่งแวดล้อมรอบข้าง ได้แก่ ความพร้อมของผู้ปกครอง การสนับสนุนของผู้ปกครอง ทั้งสองส่วนนี้ล้วนมีผลต่อกระบวนการเลือกอาชีพเป็นอย่างยิ่ง

ทัศนากักดี และคณะ (2551) กล่าวว่า การเลือกอาชีพมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่ ความสามารถ ความสนใจ บุคลิกภาพ ค่านิยม ระดับสติปัญญา 2) ปัจจัยบุคคลที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ บิดา มารดา เพื่อน รุ่นพี่ที่ประสบความสำเร็จ 3) ปัจจัยข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์

กล่าวได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเลือกอาชีพของบุคคลมีหลากหลาย ปัจจัย โดยปัจจัยที่สำคัญ คือ ปัจจัยภายใน (ตัวบุคคล) และปัจจัยภายนอก (สิ่งแวดล้อม) ซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลในกระบวนการคิดพิจารณาตัดสินใจให้สอดคล้องเหมาะสมกับตนเองต่อไป

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเลือกอาชีพ

Palos and Drobot (2010) ได้ศึกษาวิจัยองค์ประกอบในการเลือกประกอบอาชีพ ในวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างการวิจัยประกอบด้วยนักเรียนเกรด 12 หรือ นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 60 คน (เด็กหญิง 30 คน และเด็กชาย 30 คน) ซึ่งเชี่ยวชาญด้านสารสนเทศและคณิตศาสตร์-ฟิสิกส์ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเชิงทฤษฎี พบว่ามีองค์ประกอบหลัก คือ ตัวบุคคล ในด้านความรู้ ความเชื่อส่วนบุคคล และสิ่งแวดล้อม ความพร้อมและการสนับสนุนของผู้ปกครอง เนื่องจากการเลือกอาชีพเป็นการตัดสินใจที่สำคัญมากสำหรับบุคคล กระบวนการตัดสินใจจะเริ่มต้นอย่างรวดเร็ว โดยที่อิทธิพลของครอบครัวมีส่วนในการตัดสินใจของวัยรุ่น รวมไปถึงความแตกต่างของความคิดเห็นพ่อแม่ก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับวัยรุ่นเป็นอย่างมากเมื่อต้องวางแผนเกี่ยวกับการเลือกอาชีพอาชีพ บทบาทของพ่อแม่ต้องเป็นการกระทำให้เห็นถึงรูปธรรม ในขณะที่เดียวกันต้องให้การสนับสนุนด้านจิตใจกับนักเรียนด้วย เช่น การให้กำลังใจ สนับสนุนการตัดสินใจ สนับสนุนและแสดงความสนใจในกิจกรรมที่วัยรุ่นชอบและมีความถนัด นอกจากนี้วัยรุ่นต้องได้รับคำแนะนำและสำรวจเกี่ยวกับอาชีพมากขึ้น โดยอาศัยบทบาทของความร่วมมือในโรงเรียน ครอบครัว และชุมชน เพื่อให้วัยรุ่นมีความสามารถในการเลือกอาชีพได้อย่างสอดคล้องและมีความเหมาะสม

Vautero (2021) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของครอบครัวต่อการเลือกอาชีพ โดยศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 323 คน ด้วยแบบสอบถามปลายเปิด เพื่อให้ นักศึกษาวิทยาลัยแสดงค่านิยม ความเชื่อของครอบครัว ความคาดหวังการสนับสนุนทางการเงิน ข้อมูลอุปสรรคด้านสิ่งแวดล้อมของนักศึกษา การรับรู้ความสามารถในตนเองทางวิชาการ ความก้าวหน้าตามเป้าหมายและความพึงพอใจ ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่านิยมของครอบครัว ความคาดหวังและการสนับสนุนมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการดำเนินการทางเลือกของนักเรียนผ่านการสนับสนุน อุปสรรคและความสามารถในการตนเอง

กมลชนก วงวาฬ (2562) ทำการศึกษาการเสริมสร้างการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย พัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย และศึกษาผลการใช้รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย โดยทำการศึกษา 2 ขั้นตอน คือ ศึกษาการตัดสินใจเลือกอาชีพ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทั้ง 4 ภาค จำนวน 1000 คน และพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและศึกษาผลการใช้รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ โดยคัดเลือกนักเรียนที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพอยู่ในระดับ

ปานกลางลงมา พบว่า การตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทยทุกภาคอยู่ในระดับมาก แต่ในตะวันออกเฉียงเหนือ อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 20 คน เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบ พบว่า ความสบายใจในการเลือกอาชีพและความมุ่งมั่นในการเลือกอาชีพอยู่ในระดับมาก แต่เหตุผลในการตัดสินใจเลือกอาชีพอยู่ในระดับปานกลาง รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการตัดสินใจของนักเรียนมัธยม ประกอบด้วยเทคนิคการปรึกษาจากทฤษฎีเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง REBT เน้นทางออกระยะสั้น ทฤษฎีเชิงจิตวิทยาครอบครัว พฤติกรรมนิยมและทฤษฎีการเผชิญความจริง โดยประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอนการปรึกษา คือ ชี้นำ ดำเนินการ และสรุปผลการใช้รูปแบบการศึกษาพบว่า การตัดสินใจเลือกอาชีพของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม การตัดสินใจการเลือกอาชีพในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลดีกว่าระยะก่อนการทดลอง

จากงานวิจัยที่ได้กล่าวมานั้น จะเห็นได้ว่าความสามารถในการเลือกอาชีพเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถเลือกอาชีพได้อย่างเหมาะสม โดยอาศัยองค์ประกอบต่าง ๆ ทั้งปัจจัยภายในและภายนอก ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับอาชีพ ความมุ่งมั่น การสนับสนุนต่าง ๆ ต่อตัวบุคคล รวมกันจนเป็นเหตุผลในการเลือกอาชีพของแต่ละบุคคล

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษารายบุคคล

2.1 การปรึกษารายบุคคล

มีผู้ให้ความหมายการปรึกษารายบุคคลหลายท่าน ดังนี้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547) ได้ให้ความหมายของการปรึกษาว่า การปรึกษาประกอบไปด้วยบุคคลทั้งสองฝ่าย คือ ผู้ให้การปรึกษา (Counselor) กับผู้รับการปรึกษา (Counselee) หรือผู้รับบริการ (Client) โดยทั้งสองฝ่ายมีจุดประสงค์ร่วมกันแก้ปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตของผู้รับการปรึกษา และจะต้องไม่เกิดการบังคับกัน การปรึกษาเป็นหน้าที่ของผู้มีประสบการณ์ มีความรู้ และทักษะในการปรึกษา และจำเป็นต้องมีการใช้ทฤษฎีและเทคนิคในการปรึกษา ผ่านการพิจารณาของผู้ให้การปรึกษาว่าผู้รับการปรึกษาเหมาะสมกับการปรึกษาแบบใด

วัชร ทรัพย์มี (2556) ได้ให้ความหมายการให้บริการปรึกษา เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้บริการปรึกษา ซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรม กับผู้รับบริการที่ต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจและทักษะในการแก้ปัญหาตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำให้พัฒนาตนเองขึ้น

เพ็ญภา กุลนภาตล (2565) ได้ให้ความหมายการปรึกษาไว้ว่า การปรึกษาเป็นกระบวนการ ทั้งศาสตร์และศิลป์ เกี่ยวเนื่องกันของบุคคลทั้งสองฝ่าย คือ ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาคอยสนับสนุน ช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาผ่านการทำความเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษา ตระหนักถึงอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา และกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาหาทางออกได้ด้วยตนเอง ภายใต้สัมพันธภาพที่ดี

นันทา สู้รักษา (2564) กล่าวว่า การให้การปรึกษา คือการช่วยเหลือผ่านการสนทนา ชวนคิด ค้นหาแนวทางและวิธีการแก้ปัญหาให้กับผู้รับการช่วยเหลือ

โดยสรุปการปรึกษารายบุคคล เป็นกระบวนการการปรึกษาที่จำเป็นต้องมีทั้งสองฝ่าย คือ ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ในการปรึกษาเพื่อช่วยผู้รับการปรึกษาให้สามารถตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและสามารถพัฒนาแก้ไข ไปจนถึงมีวิธีป้องกันประเด็นที่อาจจะเกิดขึ้นอีกในอนาคต ซึ่งผ่านการกำหนดวัตถุประสงค์ร่วมกันของผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาจะสนับสนุนด้านกระบวนการขั้นตอน ทฤษฎีและเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาคิดว่าเหมาะสมกับประเด็นที่กำหนดร่วมกัน และจะไม่มีการบังคับผู้รับการปรึกษาให้ทำในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาไม่ต้องการ

2.2 กระบวนการและขั้นตอนในการปรึกษารายบุคคล

เพ็ญภา กุลนภาตล (2565) ได้เสนอกระบวนการการปรึกษา ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นและสร้างสัมพันธภาพ เป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก เนื่องจากเป็นจุดเริ่มต้นของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ซึ่งสัมพันธภาพจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างราบรื่น ผู้รับการปรึกษาพร้อมเล่าเรื่องราวอย่างไม่ปิดบัง ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจึงต้องสร้างสัมพันธภาพให้ดี ให้ความอบอุ่นใจ ไว้วางใจ เพื่อให้เกิดการยอมรับ และทำให้การปรึกษามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. ขั้นสำรวจปัญหา เป็นขั้นตอนที่สำรวจโลกส่วนตัวของผู้รับการปรึกษา และเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ทั้งความคับข้องใจ ความคาดหวัง ความต้องการ และประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาจะช่วยกระตุ้นให้และสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมต่อการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถประเมินตนเอง เรียนรู้การจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ผ่านการใช้ทฤษฎีการปรึกษา ทักษะและเทคนิค

3. ขั้นทำความเข้าใจและดำเนินการแก้ปัญหา เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษาต้องใช้ทักษะและเทคนิค เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและตระหนักรู้ตนเองว่าตนเองมีส่วนอย่างไรในประเด็นเรื่องราว

อะไรที่ทำให้ประเด็นนี้ยังคงอยู่ การแก้ไขต้องทำอย่างไร และร่วมกันพิจารณาทางเลือก แผนการปฏิบัติอย่างเหมาะสมต่อการแก้ไข

4. ขั้นตอนการปรึกษา เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการปรึกษาในแต่ละครั้ง โดยจะมีการดำเนินการดังนี้

4.1 สรุปความ สรุปสิ่งที่ได้จากการปรึกษา การสรุปที่ดีที่สุด คือ ผู้รับการปรึกษาเป็นคนสรุปเรื่องราวทั้งหมดในการปรึกษา โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ช่วยเสริมในสิ่งที่ขาดไป ควรสรุปตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย และต้องเน้นไปที่ความเข้าใจในตนเองและการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษา

4.2 การนัดครั้งต่อไป เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจว่าต้องการจะปรึกษาต่อในครั้งถัดไปหรือไม่ โดยต้องนัดวันเวลาที่สะดวกกันทั้งสองฝ่ายอย่างชัดเจน

4.3 การส่งต่อ เป็นการส่งต่อผู้รับการปรึกษาไปสู่ผู้ให้การปรึกษา หรือหน่วยงานอื่นที่มีความเหมาะสมต่อการดูแลผู้รับการปรึกษา เช่น แพทย์ ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เนื่องจากผู้ให้การปรึกษาไม่มีความเหมาะสมต่อการให้บริการผู้รับการปรึกษาด้วยเหตุผลใดเหตุผลหนึ่ง เพื่อให้เกิดประโยชน์กับทุกฝ่าย

สิ่งสำคัญคือควรให้ข้อมูลที่ถูกต้องและชัดเจนต่อผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา หรือหน่วยงานอื่น

นันทา สุรักษา (2564) ได้เสนอกระบวนการให้การปรึกษาไว้ 5 ขั้นตอน

1. ขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษา เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่จะสร้างความสัมพันธ์ ความไว้วางใจ การทำข้อตกลงเบื้องต้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในเรื่องการปรึกษา เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การปรึกษาต้องใช้ทักษะทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความสบายใจ อบอุ่น เปิดใจสนทนา

2. ขั้นสำรวจปัญหา เป็นขั้นตอนที่ผู้รับการปรึกษาพร้อมเปิดเผยตัวเอง เล่าเรื่องราวของตนเพื่อสำรวจปัญหาที่ผู้รับการปรึกษามี โดยผู้ให้การปรึกษาจะมองสถานการณ์ด้วยมุมมองใหม่ ๆ และช่วยให้ผู้รับการปรึกษายกระดับความคิดด้วยการเห็นต่างในเชิงสร้างสรรค์

3. ขั้นระบุเป้าหมายที่ต้องการ ขั้นตอนนี้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและตระหนักว่าตนเองมีส่วนอย่างไรต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ต้องการอะไร และต้องทำอะไรเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ

4. ขั้นกำหนดกลยุทธ์ดำเนินการ ขั้นตอนนี้ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาทางเลือก และวางแผนในการปฏิบัติ โดยช่วยเหลือให้แบบแผนเป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม

5. ขันยุดิการให้การศึกษา ขั้นตอนทีสุรุผลในการบรรลุอุปสรรคทีเป็นปัญหา โดยผู้ให้การศึกษาจะช่วยให้ผู้รับการการศึกษาเข้าใจกระบวนการและนำสิ่งทีได้จากการศึกษาไปพัฒนา ช่วยเหลือตนเองในอนาคต

2.3 ทักษะของการศึกษารายบุคคล

เพ็ญญา กุลนภาดล (2565)ได้ระบุทักษะเบื้องต้นของการศึกษารายบุคคล ไว้ดังนี้

1. ทักษะพฤติกรรมการใส่ใจ (Attending Behavior) เป็นพฤติกรรมของผู้ให้การศึกษาทั้งภาษาพูด และภาษาท่าทาง เพื่อบ่งบอกความกระตือรือร้นและความใส่ใจ จริงใจ ให้เกิดความอบอุ่น มั่นใจไม่ห่างเหินแก่ผู้รับการการศึกษา

2. ทักษะการตั้งคำถาม (Question skill) เป็นทักษะสำคัญในการให้โอกาสผู้รับการศึกษากล่าวความรู้สึกและเรื่องราวต่าง ๆ ทีต้องการของผู้รับการการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจเรื่องราวของผู้รับการการศึกษา และช่วยให้ผู้รับการการศึกษาได้ทบทวนใช้เวลาไตร่ตรองทำความเข้าใจเรื่องราวของตนเอง แบ่งออกเป็น คำถามปลายเปิด เป็นการถามทีไม่ได้กำหนดขอบเขตของคำตอบ คำตอบทีได้จะเป็นคำตอบทีมีความหลากหลาย ทำให้บุคคลมีโอกาสดูเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก ทำให้ทราบเรื่องราวต่าง ๆ มากมาย คำถามปลายเปิดมักเป็นคำถามทีมีคำว่า “อะไร” “อย่างไร” “เพราะอะไร” เป็นต้น และคำถามปลายปิด เป็นการถามเพื่อต้องการทราบคำตอบทีเฉพาะเจาะจง มีความคล้ายการการสอบสวนและซักถาม โดยคำถามปลายปิดเป็นคำถามทีมักจะใช้ในช่งต้นการศึกษา เพื่อให้ได้คำตอบทีชัดเจนเฉพาะเจาะจง ส่วนใหญ่จะเป็นคำถามทีได้คำตอบ “ใช่” หรือ “ไม่”

3. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening Skill) เป็นความพร้อมของผู้ให้การศึกษาในการรับเนื้อหา ข้อมูลจากทีผู้รับการศึกษากล่าวเล่าเรื่องราว และสามารถตอบสนองต่อเรื่องราวของผู้รับการการศึกษาได้ โดยต้องจับใจความประเด็นสำคัญในเรื่องราว เพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษา และทราบถึงรายละเอียดทีสำคัญในเรื่องราว นอกจากนี้ยังเป็นทักษะทีสามารถเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการการศึกษาจากการแสดงความสนใจอย่างจริงจัง

4. ทักษะการกระตุ้นเพียงเล็กน้อย (Minimal Encouragement) เป็นการกระตุ้น หรือตอบสนองกับผู้รับการศึกษาด้วยภาษาพูด และภาษาท่าทาง ทีน้อยทีสุด เพื่อสือให้ผู้รับการศึกษารับรู้ว่าผู้ให้การศึกษา มีความตั้งใจและสนใจในเนื้อหาทีผู้รับการศึกษากำลังกล่าวอยู่ โดยเป็นการแสดงถึงการมีส่วนร่วมในการสนทนา เช่น การประสานสายตา การผงกศรีษะ และอากัปกิริยาทีแสดงถึงความสนใจใส่ใจ หากเป็นภาษาพูด ก็จะใช้เพียงเสียงในลำคอ “อืมมม” “ใช่ครับ,ใช่ค่ะ” “ตกลง” “เล่าเพิ่มเติมหน่อยสิ” “ฉันทสนใจ” เป็นต้น

5. ทักษะการทวนความ (Paraphrasing Skill) เป็นการพูดในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้บอกเล่าอีกครั้งหนึ่ง โดยไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงภาษาที่ผู้รับการปรึกษากล่าว หรือความรู้สึกที่แสดงออกมา เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจในสิ่งที่ต้องการปรึกษา

6. ทักษะสรุปความ (Summarization) เป็นการรวบรวมประเด็นสำคัญ และสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการปรึกษา หรือเมื่อยุติการปรึกษา โดยจะไม่นำความคิดเห็นของผู้รับการปรึกษาเข้าไปในการสรุป จะเป็นการสรุปเนื้อหา และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาเท่านั้น เพื่อย้ำถึงประเด็นสำคัญที่ทำให้เกิดการปรึกษา และเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้และเข้าใจเรื่องราวที่เกิดขึ้น

7. ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เป็นการรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกมาทั้งภาษาพูด และภาษาท่าทาง เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับการปรึกษาด้วยภาษาพูดของผู้ให้การปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความตระหนักรู้เกี่ยวกับความรู้สึกที่มีต่อเรื่องราวได้อย่างชัดเจนและเป็นจริงมากขึ้น

8. ทักษะการเผชิญหน้า (Confrontation) เป็นการบอก หรือการแสดงให้รับรู้ถึงความขัดแย้ง ความไม่สอดคล้อง ความสับสนของพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจและสามารถจัดการให้เกิดความสอดคล้องในตนเอง

9. ทักษะการนำ (Direction – Giving Skill) เป็นทักษะที่ใช้เมื่อผู้ให้การปรึกษาต้องการให้ผู้รับการปรึกษาทำในสิ่งที่ตนต้องการ โดยใช้พฤติกรรมที่เป็นภาษาพูดและภาษาท่าทางอย่างเหมาะสม ใช้ภาษาพูดที่ชัดเจนและเฉพาะเพื่อตรวจสอบว่าการนำของผู้ให้การปรึกษาเข้าใจหรือไม่ ทักษะการนำจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถกระทำในสิ่งที่ต้องการ

10. ทักษะการให้ข้อมูล (Giving Information and Advising Skill) เป็นการให้ข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจประเด็นของตนเอง และมีข้อมูลเพียงพอต่อการตัดสินใจเรื่องราวที่เป็นประเด็น จนมีทางเลือกและแนวทางปฏิบัติ ข้อมูลที่ให้จำเป็นต้องมีความชัดเจน ถูกต้อง และมีการตรวจสอบ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้รับการปรึกษาและเป็นการป้องกันการกล่าวโทษต่อผู้ให้การปรึกษาที่ไม่สามารถให้ข้อมูลได้อย่างถูกต้อง

11. ทักษะการเปิดเผยตนเอง (Self – Disclosure Skill) เป็นการเล่าถึงข้อมูลตนเองของผู้ให้การปรึกษา อาจเป็นข้อมูลที่เป็นข้อสังเกต ความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์ เพื่อความอบอุ่น ใกล้ชิดสนิทสนม แต่ควรทำในขอบเขตที่เหมาะสม เนื่องจากหากเปิดเผยมากเกินไป อาจทำให้ดูเหมือนสอน ความน่าเชื่อถือลดลง และสัมพันธภาพจะกลายเป็นเหมือนเพื่อนแทนที่จะเป็นผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา

12. ทักษะการตีความ (Interpretation) เป็นการมองและเข้าใจเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาของผู้ให้การปรึกษาในประเด็นต่าง ๆ โดยอธิบายพฤติกรรม ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องมีความชำนาญ ประสบการณ์ และสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมได้อย่างชัดเจน และมีการให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกที่มีต่อการตีความนั้น หากผู้รับการปรึกษายอมรับจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง แต่หากไม่ยอมรับจะส่งเสริมพฤติกรรมด้านลบต่อไป

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษารายบุคคล

อัจฉรา อินโต (2560) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาการรับรู้ความสามารถในการเลือกอาชีพด้วยการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อตรวจสอบสอดคล้องกลไกขององค์ประกอบเชิงยืนยันของการรับรู้ความสามารถในการเลือกอาชีพกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และเพื่อศึกษาผลของการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคเพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบเชิงยืนยันของการรับรู้ความสามารถในการเลือกอาชีพ 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถทางการเรียน ความสนใจในอาชีพ การคาดหวังผลลัพธ์ทางอาชีพ เป้าหมายทางอาชีพ การสนับสนุนจากครอบครัวและความสามารถในการจัดการปัญหา ค่าความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถในการเลือกอาชีพในบริบทของสังคมไทยได้ และพบว่าการรับรู้ความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค หลังการทดลองและติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง แสดงว่าการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคมีผลทำให้การรับรู้ความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาสูงขึ้น

ทราย ศรีเงินยวง (2563) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) จำนวน 8 ห้องเรียน เป็นนักเรียนทั้งสิ้น 220 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 1 มิถุนายน 2561) โดยคัดเลือกจากนักเรียนที่มีทักษะการควบคุมตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 65 ลงมา จำนวน 16 คน และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนการควบคุมตนเอง

ในระยะหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม และนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

ภัทรพรรณ บุญยะปานะสาร (2563) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีที่มีต่อความสุขที่แท้จริงของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้ดูแลที่เป็นญาติและให้การดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เข้ารับบริการที่โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร ที่มารับบริการเป็นระยะเวลา 2 เดือน จำนวนทั้งสิ้น 30 คน โดยคัดเลือกจากผู้ดูแลผู้ป่วยที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีและคะแนนความสุขที่แท้จริงตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 55 ลงมา จำนวน 16 คน และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีที่มีต่อความสุขที่แท้จริง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีที่มีต่อความสุขที่แท้จริง ผลการศึกษาวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีที่มีต่อความสุขที่แท้จริงของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่ากลุ่ม และพบว่าหลังการทดลองมีการมองโลกในแง่ดีสูงขึ้น

จากงานวิจัยที่กล่าวมา การปรึกษารายบุคคลเป็นการปรึกษาที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตัวเอง อีกทั้งยังช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจในการรับรู้ความสามารถของตนเอง สามารถควบคุมตนเองให้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการได้ ดังนั้นการปรึกษารายบุคคลจึงเหมาะสำหรับการเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องการปรึกษาออนไลน์

3.1 ความหมายของการปรึกษาออนไลน์

Mallen and David (2005) ให้ความหมายการปรึกษาออนไลน์ไว้ว่า การให้บริการปรึกษาผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตโดยผู้เชี่ยวชาญ การปรึกษาออนไลน์มักอยู่ในรูปแบบจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ แอปพลิเคชันข้อความ แชท การพูดคุยผ่านวิดีโอคอล (Zoom, Google Meet)

กล่าวว่า การให้การปรึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์ เป็นรูปแบบระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับบริการผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยมีการใช้คำประกอบในการอ้างอิง เช่น การให้การปรึกษาผ่านอินเทอร์เน็ต (internet-based counseling) การบำบัดทางไซเบอร์ (cyber-therapy) และคำอื่น ๆ ที่ที่มีการแสดงถึงการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตในการให้การปรึกษา

Sari (2021) ให้ความหมายการปรึกษาออนไลน์ไว้ว่า รูปแบบการปรึกษาผ่านตัวอักษร (E-mail/ Chat) หรือการปรึกษาผ่านการเห็นภาพและได้ยินเสียง (Video call/ Video conference)

เป็นบริการทางเลือก นอกเหนือจากการให้การปรึกษาแบบพบหน้า ซึ่งสามารถต่อยอดไปสู่การให้บริการอื่น ๆ ในอนาคตได้

จากความหมายที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่าการปรึกษาออนไลน์ หมายถึง การให้การปรึกษาผ่านเครื่องมือ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่สามารถใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยสามารถทำการปรึกษาได้ในเวลาเดียวกันแม้จะไม่ได้อยู่ในสถานที่เดียวกัน

3.2 วิวัฒนาการของการปรึกษาออนไลน์

กรรณิกา พันธุ์ศรี และคณะ (2565) ได้กล่าวถึงวิวัฒนาการของการปรึกษาออนไลน์ ดังนี้ ค.ศ. 1890-1910 เป็นต้นกำเนิดของจิตบำบัดและจิตบำบัดทางไกล โดย Sigmund Freud ซึ่งทำจิตบำบัดทางไกลด้วยการส่งจดหมายทางไปรษณีย์ จึงอาจกล่าวได้ว่า จิตบำบัดทางไกล

เกิดขึ้นมาพร้อมกับจิตบำบัดแบบดั้งเดิม ค.ศ. 1960 เริ่มมีผู้เชี่ยวชาญทำจิตบำบัดด้วยการพูดคุยทางโทรศัพท์ ค.ศ. 1966 สถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตส์ สร้างแอปพลิเคชันแบบข้อความเพื่อจำลองการทำจิตบำบัด ค.ศ. 1986 มหาวิทยาลัย Cornell ได้ให้บริการการดูแลทางด้านจิตใจผ่านโปรแกรม ภายใต้การดูแลของนักจิตวิทยาโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ค.ศ. 1990 ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเริ่มนำรูปแบบการให้คำแนะนำแบบออนไลน์ในมหาวิทยาลัย มาประยุกต์กับการทำงานส่วนตัว และในปี ค.ศ. 1995 David Sommers เป็นคนแรกที่สร้างความสัมพันธ์ในการรักษาระยะยาวผ่านอินเทอร์เน็ต และมีการเรียกเก็บค่าธรรมเนียมการให้บริการ

ค.ศ. 1997 สมาคมนานาชาติสุขภาพจิตออนไลน์ ได้ก่อตั้งขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตในการให้บริการแบบออนไลน์ เมื่อเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 มีการใช้งานเทคโนโลยีมากขึ้น และนำเทคโนโลยีมาผสมผสานในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ค.ศ. 2006 มีการสรุปว่า จิตบำบัดออนไลน์มีประสิทธิภาพที่ดี ช่วยลดอาการจิตเวชของคนที่ใช้ได้ และปี ค.ศ. 2011 ได้ข้อสรุปว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ มีประสิทธิภาพเทียบเท่ากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพบหน้า

ตั้งแต่เริ่มต้นการให้การปรึกษาออนไลน์ ค.ศ. 1890 จนมาถึงศตวรรษที่ 21 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการให้บริการด้านสุขภาพจิต ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้มารับการปรึกษา ทางอินเทอร์เน็ตอาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ 1) การให้การปรึกษาออนไลน์ และ E-therapy ซึ่งถูกพัฒนาขึ้นโดยผู้ให้การปรึกษาและนักจิตบำบัด เป็นรูปแบบในการช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องซึ่งในปัจจุบัน ได้ค่อย ๆ พัฒนามาจากการติดต่อสื่อสารกันทางอินเทอร์เน็ต และ 2) การให้คำแนะนำทางด้านสุขภาพจิต ผู้ให้การปรึกษาและนักจิตบำบัดจะทำการตอบคำถามทั่ว ๆ ไป โดยประชาชนทั่วไปจะทำการค้นหาคำแนะนำทางด้านสุขภาพจิตจากผู้เชี่ยวชาญด้วยตนเองผ่านอินเทอร์เน็ต

3.3 รูปแบบการปรึกษาออนไลน์

รูปแบบการให้การปรึกษาออนไลน์ สามารถแบ่งรูปแบบใหญ่ ๆ ได้ 2 รูปแบบ ดังนี้ (Sari, 2021)

รูปแบบที่ 1 การให้การปรึกษาผ่านข้อความ เป็นการให้การปรึกษาผ่านตัวอักษร เช่น การให้การปรึกษาผ่านการส่งจดหมาย การให้การปรึกษาผ่านการส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (E-mail) และการให้การปรึกษาผ่านการแชท (Chat) ซึ่งการให้การปรึกษาผ่านการส่งจดหมายและจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจะอยู่คนละช่วงเวลา ส่วนการให้การปรึกษาผ่านการแชท (Chat) ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจะอยู่ในช่วงเวลาเดียวกัน แบ่งย่อยได้ดังนี้

1. การให้การปรึกษารายบุคคลผ่านการแชท (Chat) เป็นการให้การปรึกษาที่มีผู้ให้การปรึกษา 1 คน และผู้รับการปรึกษา 1 คน
2. การให้การปรึกษารายคู่ผ่านการแชท (Chat) เป็นการให้การปรึกษาที่มีผู้ให้การปรึกษา 1 คน หรือมากกว่า และคู่ของผู้รับการปรึกษา เช่น คู่สมรส คู่รักเพศเดียวกัน คู่รักต่างเพศ เป็นต้น
3. การให้การปรึกษารายกลุ่มผ่านการแชท (Chat) เป็นการให้การปรึกษาที่มีผู้ให้การปรึกษา 1 คน หรือมากกว่า และกลุ่มของผู้รับการปรึกษา

รูปแบบที่ 2 การให้การปรึกษาผ่านการเห็นภาพและได้ยินเสียง (Video call/ Video conference) เป็นการให้การปรึกษาผ่านแอปพลิเคชันต่าง ๆ เพื่อที่จะได้เห็นภาพและได้ยินเสียง แบ่งย่อยได้ดังนี้

1. การให้การปรึกษารายบุคคลผ่านการเห็นภาพและได้ยินเสียง เป็นการให้การปรึกษาที่มีผู้ให้การปรึกษา 1 คน และผู้รับการปรึกษา 1 คน
2. การให้การปรึกษารายคู่ผ่านการเห็นภาพและได้ยินเสียง เป็นการให้การปรึกษาที่มีผู้ให้การปรึกษา 1 คน หรือมากกว่า และคู่ของผู้รับการปรึกษา เช่น คู่สมรส คู่รักเพศเดียวกัน คู่รักต่างเพศ เป็นต้น
3. การให้การปรึกษารายกลุ่มผ่านการเห็นภาพและได้ยินเสียง เป็นการให้การปรึกษาที่มีผู้ให้การปรึกษา 1 คน หรือมากกว่า และกลุ่มของผู้รับการปรึกษา

ข้อดีของการให้การปรึกษาออนไลน์

1. มีความเป็นส่วนตัว เนื่องจากผู้รับการปรึกษาสามารถเลือกสถานที่ที่ผู้รับการปรึกษารู้สึกปลอดภัย สะดวกในการรับบริการ และผู้รับการปรึกษาไม่ต้องเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากนัก จึงรู้สึกสบายใจที่จะพูดคุยและรับบริการ

2. มีความสะดวก รวดเร็ว และเข้าถึงได้ง่าย ลดระยะเวลาในการเดินทาง สามารถเข้าถึงผู้รับบริการได้ทุกพื้นที่ที่มีอินเทอร์เน็ตเข้าถึง ซึ่งเหมาะสมกับวิถีชีวิตของบุคคลยุคดิจิทัล

3. เป็นบริการทางเลือก นอกเหนือจากการให้การปรึกษาแบบพบหน้า ซึ่งสามารถต่อยอดไปสู่การให้บริการอื่น ๆ ในอนาคตได้ตามเทคโนโลยี หรือวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปของบุคคล

ข้อจำกัดของการให้การปรึกษาออนไลน์

1. พื้นที่ในการให้บริการต้องมีสัญญาณอินเทอร์เน็ต
2. ไม่เหมาะสมกับผู้รับบริการที่มีอาการทางจิตที่รุนแรง
3. การให้การปรึกษาออนไลน์ อาจไม่สามารถเห็นอวัจนภาษาของผู้รับบริการปรึกษาได้ครบถ้วน ซึ่งผู้ให้การปรึกษาต้องสังเกตและใช้ความระมัดระวังเป็นอย่างสูงในการให้การปรึกษา

3.4 จริยธรรมในการให้การปรึกษาออนไลน์

จริยธรรมในการให้การปรึกษาออนไลน์ ในภาพรวมไม่แตกต่างจากการให้การปรึกษาแบบพบหน้า แต่เพิ่มเติมรายละเอียดเกี่ยวกับการให้บริการทางอินเทอร์เน็ต ดังนี้

American Counseling Association (ACA) ในปี ค.ศ. 1999 ได้จัดทำข้อกำหนดมาตรฐานทางจริยธรรมสำหรับการให้บริการสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ต ดังนี้ (สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์, 2553)

1. การรักษาความลับ (Confidentiality) มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ข้อมูลส่วนตัว หมายถึง ผู้ให้การปรึกษาต้องให้ข้อมูลกับผู้รับการปรึกษาอย่างเพียงพอ เพื่อความเข้าใจในกระบวนการให้การปรึกษาออนไลน์ ข้อจำกัด อุปสรรคทางเทคโนโลยี เพื่อลดความเสี่ยงกับการเข้าใจไม่ตรงกัน ผู้ให้การปรึกษาจึงควรใช้แอปพลิเคชัน หรือช่องทางในการให้การปรึกษาออนไลน์ ที่มีระบบรักษาความปลอดภัยและการตั้งรหัสผ่าน

1.2 การชี้แจงข้อมูลแก่ผู้รับการปรึกษา ประกอบด้วย การแสดงตัวตนของผู้ให้การปรึกษา การแสดงตัวตนของผู้รับการปรึกษา และความปลอดภัยของช่องทางในการให้การปรึกษาออนไลน์

1.3 คำรับรองของผู้รับการปรึกษา คือ การที่ผู้รับการปรึกษายอมรับถึงความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นในการให้บริการทางออนไลน์

1.4 การบันทึกการสื่อสารอิเล็กทรอนิกส์ คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาแจ้งผู้รับการปรึกษาให้ทราบถึงการบันทึกข้อมูลต่าง ๆ เช่น ภาพ เสียงและอื่น ๆ รวมถึงวิธีการเก็บรักษาข้อมูล ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล วิธีการในการทำลายข้อมูล

1.5 การส่งข้อมูลของผู้รับการศึกษา หมายถึง การที่ผู้ให้บริการศึกษาส่งต่อข้อมูลต่าง ๆ ของผู้รับการศึกษาให้แก่บุคคลที่ 3 ทราบ ซึ่งผู้ให้บริการศึกษาต้องแจ้งวิธีการส่งข้อมูล ขั้นตอนการส่งข้อมูล และการส่งข้อมูลนี้ต้องได้รับการยินยอมจากผู้รับการศึกษา

2. การสร้างสัมพันธภาพในการให้บริการ มีรายละเอียดดังนี้

2.1 ความเหมาะสมของการให้บริการ คือ ผู้ให้บริการศึกษาจะต้องเลือกช่องทางในการให้บริการศึกษาออนไลน์ที่เหมาะสมกับผู้รับการศึกษา ซึ่งแจ้งข้อจำกัดต่าง ๆ ในการให้บริการศึกษาออนไลน์ ความเสี่ยงและประโยชน์ที่ผู้รับการศึกษาจะได้รับจากการรับบริการ

2.2 แผนการบริการที่ชัดเจน คือ ผู้ให้บริการศึกษาต้องทำแผนการให้บริการที่ชัดเจน และการส่งต่อผู้รับการศึกษาไปสู่วิธีการศึกษารูปแบบอื่น ๆ เมื่อมีเหตุสุดวิสัย

2.3 การชี้แจงข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็น ตารางเวลานัดหมายการให้บริการ ระยะเวลาในการให้บริการ อัตราค่าบริการ และช่องทางการติดต่อ ในกรณีที่ไม่สามารถติดต่อทางออนไลน์ได้

2.4 ขอบเขตการให้บริการ

2.5 กรณีที่ผู้รับการศึกษาเป็นผู้ที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ หรือไร้สมรรถภาพ จะต้องมีการให้การยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้ปกครองตามกฎหมาย

3. การให้บริการภายใต้กฎหมาย คือ การที่ผู้ให้บริการศึกษาให้บริการภายใต้ข้อกำหนด ข้อบังคับของสมาคมวิชาชีพ หรือกฎหมายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง International Society for Mental Health Online (ISMHO) เป็นองค์กรที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อส่งเสริมความเข้าใจ การใช้และการพัฒนาการสื่อสารออนไลน์ สนับสนุนด้านข้อมูลและเทคโนโลยีสำหรับสมาคมสุขภาพจิตระหว่างประเทศ และพัฒนามาตรฐานสำหรับการติดต่อสื่อสารทางอินเทอร์เน็ตระหว่างผู้ให้บริการทางสุขภาพจิตกับผู้บริโภค

โดย International Society for Mental Health Online ได้กำหนดมาตรฐานในปี ค.ศ. 2000 ไว้ดังนี้ (สรวุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์, 2553)

1. การให้การยินยอม กล่าวคือ ผู้รับบริการจะต้องทราบข้อมูลเหล่านี้ ได้แก่

1.1 กระบวนการการให้บริการ และความคุ้มครองในการป้องกันการบันทึกข้อมูล บทสนทนาที่ผู้รับบริการไม่ต้องการให้บันทึก

1.2 ผู้รับบริการมีสิทธิ์ตรวจสอบหลักฐานการแสดงตัวตนของผู้ให้บริการ

1.3 ผลประโยชน์ที่ผู้รับบริการจะได้รับ

1.4 ความเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น จากกระบวนการให้บริการออนไลน์

1.5 การปกป้องคุ้มครอง คือ การที่ผู้ให้บริการปรึกษาแจ้งวิธีการปฏิบัติตน เพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในกระบวนการให้การปรึกษาให้กับผู้รับบริการปรึกษา

1.6 ทางเลือก คือ การที่ผู้ให้บริการปรึกษาแจ้งถึงช่องทางการให้บริการทางสุขภาพจิตรูปแบบอื่น ๆ

1.7 ตัวแทน คือ ในกรณีที่ผู้รับบริการปรึกษายังไม่บรรลุนิติภาวะ หรือไร้สมรรถภาพ จะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองตามกฎหมาย

2. ขั้นตอนการปฏิบัติงานที่มีมาตรฐาน มีข้อปฏิบัติ ดังนี้

2.1 การปฏิบัติหน้าที่อยู่ในขอบเขตของความสามารถ

2.2 ทำตามข้อกำหนดของใบอนุญาต หรือหนังสือรับรองอื่น ๆ ในการปฏิบัติงาน

2.3 มีความสอดคล้องกันในเรื่องของโครงสร้างการบริการ เช่น รูปแบบ ความถี่ และการเก็บค่าบริการ

2.4 ทำการประเมินปัญหาของผู้รับบริการในเบื้องต้นอย่างถูกต้อง และดูความเหมาะสมของการให้การปรึกษาทางอินเทอร์เน็ต

2.5 การรักษาความลับ

2.6 ทำการบันทึกข้อมูลอย่างมีความเหมาะสม และมีการแจ้งผู้รับบริการให้ทราบเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ

2.7 ทำตามแนวทางและข้อกำหนดทางจริยธรรมของสมาคมวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง

3. กรณีฉุกเฉิน ผู้ให้บริการปรึกษาต้องแจ้งผู้รับบริการปรึกษา ในกรณีที่มีอาการส่งต่อผู้รับบริการปรึกษา ให้ผู้เชี่ยวชาญทางวิชาชีพท่านอื่น

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาออนไลน์

ภาคภูมิ ชีรสันติกุล (2560) ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองในระยะก่อนและหลังการทดลอง และ เปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล โดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองและกลุ่มควบคุมที่ได้รับชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองในระยะหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจ

ตนเองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

คณิติน จรโคกกรวด (2564) ทำการศึกษาผลของการให้การปรึกษารายบุคคลแบบออนไลน์ตามทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความเครียด มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษารายบุคคลแบบออนไลน์ตามทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความเครียด เพื่อเปรียบเทียบความเครียดกลุ่มทดลองระยะก่อนและหลังการให้การปรึกษารายบุคคลแบบออนไลน์ตามทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการให้การปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความเครียดแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะเริ่มต้น ระยะยสำรวจปัญหา เข้าใจปัญหาและร่วมหาทางแก้ไขปัญหา และระยะยุติการให้การปรึกษา และพบว่าความเครียดของกลุ่มทดลองระยะก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน

อภิสรดา พงษ์ชมพร (2565) ทำการศึกษาการเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนสัญชาติไทยที่ศึกษาในต่างประเทศอายุตั้งแต่ 15-20 ปีได้ไปศึกษาในต่างประเทศ มีความสนใจที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย และมีคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตจากการประเมินด้วยแบบวัดชุดความคิดในการดำเนินชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นอยู่ในระดับต่ำ (คะแนน 0-27) จำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่าการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาสามารถเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากงานวิจัยจะเห็นว่าการปรึกษาออนไลน์ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาหรือผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถรับการปรึกษาได้ทุกที่ทุกเวลาเพียงอาศัยเครือข่ายออนไลน์ผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ผู้รับการปรึกษามี ได้แก่ คอมพิวเตอร์ คอมพิวเตอร์พกพา โทรศัพท์ เป็นต้น และมีความสะดวก รวดเร็ว รวมไปถึงมีประสิทธิภาพที่มากพอในการปรึกษาที่ไม่น้อยไปกว่าการปรึกษาแบบพบหน้า

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง

4.1 ความเป็นมาของการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง

การปรึกษาทฤษฎีความจริงถูกพัฒนาขึ้นมาโดยวิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) กลาสเซอร์ได้ให้ความสำคัญกับแนวคิดเรื่องความเป็นจริง โดยมีความเชื่อพื้นฐานมาจากความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นการได้รับความรักและถูกรัก และการได้รับความเคารพ เป็นความรู้สึกมีคุณค่าจากทั้งตนเองและบุคคลอื่น และในช่วงปลายปี ค.ศ. 1970 กลาสเซอร์ได้รับอิทธิพลจากงานเขียน

ของพาวเวอร์ส (Powers, 1997; อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์. 2556) และบุคคลอื่น ๆ ทำให้กลาสเซอร์ ใส่ทฤษฎีการควบคุม (Control Theory) เข้ามาอธิบายถึงสภาพที่ทำให้บุคคลนั้นเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง โดยบุคคลจะต้องรู้ว่าตัวเองทำอะไร คิดอะไรในขณะ กระทำ รู้สึกอย่างไรเมื่อกระทำ เมื่อรู้ทั้งสามสิ่งจะถือได้ว่าบุคคลสามารถควบคุมตัวเองได้

ต่อมาในปี ค.ศ. 1996 กลาสเซอร์ได้พัฒนาต่อยอดทฤษฎีการควบคุม จนกลายเป็นทฤษฎี การเลือก (Choice Theory) เป็นทฤษฎีที่กลาสเซอร์เชื่อว่า การตัดสินใจเลือกของบุคคลนั้นสำคัญ จากทั้งพฤติกรรม ความคิด หรืออารมณ์ เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลอย่างมาต่อการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ ซึ่งจุดเปลี่ยนของชื่อทฤษฎีนั้นมาจากการในที่ประชุมแห่งชาติของสถาบันเพื่อการบำบัดความเป็นจริงใน ไอร์แลนด์ที่ Waterford จอร์น เมอร์ฟี (John Murphy) สมาชิกของสถาบันไอริช ได้ถามเกี่ยวกับชื่อ “ทฤษฎีการควบคุม” และแสดงความยากลำบากในการใช้คำศัพท์ และคำว่าควบคุมดูเหมือนจะ แนะนำการควบคุมของผู้อื่นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความหมายที่ตั้งใจไว้ การเปลี่ยนแปลงชื่อของทฤษฎี ในครั้งนี้ช่วยให้การมุ่งเน้นและอิสระใหม่ในการสร้างทฤษฎีของเขา และแสดงถึงขั้นตอนที่โดดเด่นใน ความคิดของเขา

นอกจากนี้การศึกษาทฤษฎีเผชิญความจริงยังได้รับอิทธิพลมาจากทฤษฎีการให้การ ศึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางของคาร์ล แรนซัม โรเจอร์ส (Carl Ransom Rogers) และทฤษฎี การให้การปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมของอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Elis)

จากการทบทวนวรรณกรรม มีผู้ให้ความหมายการศึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง ดังนี้ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547) มีความเห็นว่าการให้การปรึกษาเป็นการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม ซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาที่จะช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษามีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป จากเดิม

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2556) กล่าวว่า ธรรมชาติของมนุษย์นั้นขึ้นอยู่กับความต้องการหลัก โดยทฤษฎีนี้เน้นในความต้องการเป็นหลัก เน้นความต้องการเป็นที่รักเป็นแรงจูงใจที่สำคัญมากที่สุด ซึ่งสมองจะทำให้เรามีพฤติกรรมในทางใดทางหนึ่ง เพื่อบรรลุนิยามความต้องการเหล่านั้น ดังนั้นในการ ปรึกษาเผชิญความจริงควรเน้นไปที่การปรับพฤติกรรมให้สามารถตอบสนองความต้องการเหล่านั้น

ดวงมณี จงรักษ์ (2556) กล่าวว่า การปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริงจะลดความรู้ด้านลบ เช่น ความเหงาหรือความรู้สึกขาดแคลน ผู้ให้การปรึกษาจะแสวงหาหนทางในการลดความรู้สึดังกล่าว และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาให้ตรงกับความต้องการของผู้รับการปรึกษา

สรุปการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง เป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นไปในเรื่องความต้องการของบุคคล โดยอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา เพื่อตอบสนองความต้องการที่เกิดขึ้น

4.2 แนวคิดที่สำคัญของการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง

1. ธรรมชาติของมนุษย์ (View of Human Nature)

Glaser กล่าวว่า มนุษย์นั้นมีความต้องการหลัก คือ ความต้องการเอาชีวิตรอด (Survival) ความต้องการเป็นที่รักและเป็นส่วนหนึ่ง (Love and Belonging) โดยทฤษฎีนี้เน้นในความต้องการนี้เป็นหลัก เน้นว่าเป็นแรงจูงใจที่สำคัญมากที่สุด ความต้องการอำนาจ หรือสัมฤทธิ์ผล (Power) ความต้องการอิสระ (Freedom) และความต้องการสนุกสนาน (Funny) โดยสมองจะทำหน้าที่เป็นระบบควบคุม (Control System) ให้เรามีพฤติกรรมในทางใดทางหนึ่ง เพื่อบรรลุนิยามความต้องการให้เกิดเป็นเอกลักษณ์ โดย Glaser เชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์นั้นกระทำไปเพื่อให้ได้รับการยอมรับในฐานะบุคคลคนหนึ่ง (A person) หรือหมายถึงการที่ตนเองมี “เอกลักษณ์มีตัวตน” มากกว่าได้รับการยอมรับจากการะได้ทำงานใดงานหนึ่ง (Performer of a Task) (วัชร ทรัพย์มี, 2556)

Glaser แบ่งเอกลักษณ์ไว้ 2 ด้านดังนี้ 1) เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success identity) หมายถึง เป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการตอบสนองความต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความเข้มแข็ง มีเหตุผล มีความรับผิดชอบ มองตนเองเป็นบุคคลที่มีความสามารถ 2) เอกลักษณ์ที่ล้มเหลว (Failure identity) หมายถึง บุคคลที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ จนทำให้เกิดพฤติกรรมด้านลบ ความคิดด้านลบ อ่างว้าง ต่ำหนืดตนเอง หงุดหงิด ไม่มีเหตุผล ไม่มีความรับผิดชอบ มองตนเองเป็นบุคคลไร้ความสามารถอีกด้วย (คมเพชร ฉัตรสุภกุล, 2547)

สรุปได้ว่า ความต้องการของมนุษย์เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการกระทำต่าง ๆ เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนเองต้องการ เมื่อการกระทำเหล่านั้นสำเร็จหรือไม่ก็ตาม จะส่งผลให้ตัวบุคคลก่อเอกลักษณ์ของตนเองขึ้นมาได้

2. ทฤษฎีการเลือก (Choice Theory)

ทฤษฎีการเลือกมีหลักการสากลที่สำคัญอยู่ 5 ประการ ดังนี้ (ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

1. ความต้องการพื้นฐาน (Basic Needs) มนุษย์เกิดมาพร้อมความต้องการพื้นฐานสากล ดังนี้

1.1 ความต้องการเอาชีวิตรอด (Survival) หมายถึง การมีสิ่งจำเป็นในชีวิต (ปัจจัย 4) มีความมั่นคงปลอดภัย หรือสามารถหลีกเลี่ยงอันตรายต่าง ๆ เป็นต้น

1.2 ความต้องการเป็นที่รักและเป็นส่วนหนึ่ง (Love and Belonging) หมายถึง ความต้องการรักบุคคลอื่นและเป็นที่ถูกรักจากบุคคลอื่น ต้องการเป็นส่วนหนึ่งในสังคม

1.3 ความต้องการอำนาจ หรือสัมฤทธิ์ผล (Power) หมายถึง ความสามารถในการ กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ มีความภาคภูมิใจ มีความสำเร็จ

1.4 ความต้องการอิสระ (Freedom) หมายถึง การสามารถเลือกด้วยตนเอง สามารถ ดำรงโดยปราศจากข้อจำกัด หรือข้อผูกมัดที่มากเกินไป

1.5 ความต้องการสนุกสนาน (Funny) หมายถึง มีสุขภาพจิตดี ความรู้สึกดีในชีวิต รู้สึก ยินดี หัวเราะ เล่น

ซึ่งความต้องการเหล่านี้สามารถขัดแย้งกันเองได้และไม่ได้เรียงลำดับกัน เช่น บุคคลที่ ต้องการอำนาจแต่ก็ไม่ได้เป็นที่ยอมรับของบุคคลรอบข้าง (ถูกเยียดหยามคนอื่นในโลกโซเชียล แต่ไม่มีเพื่อนคนไหนชอบ) ต้องการอิสระและความสนุกสนาน แต่ไม่สามารถดำรงชีวิตได้ (ไม่ยอม ทำงาน อดอยากเที่ยว แต่ก็จะมีเงินในการซื้อข้าวกิน) เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามกลาสเซอร์นั้นเชื่อว่า ความต้องการเป็นที่รักและเป็นส่วนหนึ่ง (Love and Belonging) เป็นความต้องการที่เด่นชัด และมีความสำคัญมากที่สุด

2. โลกที่มีคุณภาพ (Quality World) กลาสเซอร์ (Glasser, 1998; อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556) เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนจะมีภาพของโลกที่มีคุณภาพอยู่ในใจ มีชีวิตที่อยากจะ เป็น บุคคลหรือสิ่งของที่อยากครอบครอง ประสบการณ์หรือสถานที่ท่องเที่ยวที่อยากจะไป ความเชื่อและ ค่านิยมจะสนับสนุนภาพของโลกใบนั้นให้บุคคล มีความพยายามในการตอบสนองความต้องการ เช่น ผู้หญิงมีภาพในโลกของเธอว่าต้องได้เงินเดือนที่สูงหรือได้เลื่อนตำแหน่ง ผู้หญิงคนนั้นก็พยายาม ที่จะตอบสนองต่อภาพของโลกที่เธอมี โดยอาจจะขยันทำงาน ทำตัวดี เหมาะสมกับการทำงาน เพื่อให้ เข้าตาผู้ที่สามารถทำให้เธอไปสู่ตำแหน่งหรือมีเงินเดือนที่สูงตามภาพของโลกที่เธอเห็น การกระทำที่ถูกต้องตามหลักคุณธรรม ศีลธรรม จริยธรรมสากล หรือตามข้อตกลงที่ตกลงกันแล้ว จะถือว่าเป็นการกระทำที่มีความรับผิดชอบ อีกตัวอย่าง ถ้าเธอเป็นผู้หญิงที่ต้องการความรัก ภาพในโลกที่เธอมีนั้นเป็นแฟนของเพื่อน การตอบสนองตามภาพที่เธอมีจะถือว่าขาดความรับผิดชอบ และมีแนวโน้มจะไม่กระทำเพราะมันผิดหลักการที่เธอมี เป็นต้น โดยที่ Quality World นั้นจะมีความ สอดคล้องกับความต้องการพื้นฐาน ตรงที่ความต้องการพื้นฐานนั้นจะอยู่ในโลกที่มีคุณภาพ ถ้าบุคคลมีความต้องการใดความต้องการหนึ่ง ความต้องการนั้นจะไปอยู่ภายใต้โลกที่มีคุณภาพของ บุคคลนั้น ๆ กล่าวคือ ถ้าบุคคลมีความต้องการในด้านความรัก โลกที่มีคุณภาพจะมีภาพของความรัก ที่สมหวัง เป็นต้น

3. ความคับข้องใจ (Frustration) เป็นความแตกต่างของสิ่งที่บุคคลต้องการกับสิ่งที่บุคคลรับรู้ที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งทำให้เกิดพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง เพื่อลดช่องว่างระหว่างสิ่งที่มีสิ่งที่ต้องการและสิ่งที่รับรู้ว่าจะได้รับ ในบางครั้งพฤติกรรมนี้ก็สำเร็จ บางครั้งก็ล้มเหลว ทั้งนี้บุคคลนั้นถือว่าได้แสดงพฤติกรรมอย่างเต็มความสามารถแล้ว พฤติกรรมนั้นกลาสเซอร์ได้เรียกว่า “total behavior (พฤติกรรมทั้งหมด)”

4. พฤติกรรมทั้งหมดและแรงจูงใจ (Total Behavior and Motivation) พฤติกรรมทั้งหมดจะประกอบไปด้วยการกระทำ ความคิด ความรู้สึกและระบบสรีรวิทยา บุคคลสามารถควบคุมการกระทำและความคิดได้โดยตรง ซึ่งในสองส่วนนี้จะส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและระบบสรีรวิทยา โดยบุคคลแต่ละคนจะมีการตอบสนองความต้องการเฉพาะของตนเอง แรงจูงใจจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลประสานระหว่างสิ่งที่มีกับสิ่งที่ต้องการ (ความคับข้องใจ) ผู้ให้การศึกษาจะไม่ปล่อยให้ผู้รับการศึกษาพูดบรรยายเกี่ยวกับสิ่งที่רבกวนจิตใจที่จะส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึก ตลอดจนระบบสรีรวิทยา แต่จะ让她เปลี่ยนมาเน้นย้ำในสิ่งที่เขาสามารถควบคุมได้ (การกระทำ ความคิด)

5. การรับรู้และความเป็นจริงในปัจจุบัน (Perceptions and Current Reality) รับรู้ความเป็นจริงของโลก (สิ่งแวดล้อม) และตนเองในปัจจุบัน ซึ่งการรับรู้ความจริงที่ว่าจะขึ้นอยู่กับอัตวิสัยของบุคคล หน้าที่สำคัญของผู้ให้การศึกษา คือ การทำความเข้าใจและรับรู้ถึงสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันของผู้รับการศึกษาที่มีต่อโลกและตนเอง และช่วยเหลือให้ผู้รับการศึกษาประเมินความเป็นจริงได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทฤษฎีการเลือก (Choice Theory) เป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎีเผชิญความจริงที่ใช่มองพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งพฤติกรรมเหล่านั้นจะนำมาซึ่งความต้องการต่าง ๆ ที่อยู่ในตัวของบุคคล หากบุคคลสามารถปรับพฤติกรรมให้มีแบบแผน มีความมั่นคง และสอดคล้องต่อความเป็นจริงจะทำให้ประสบความสำเร็จในความต้องการของตนเองได้

3. ความสำคัญของสัมพันธภาพ

กลาสเซอร์เชื่อว่าสัมพันธภาพเป็นกุญแจสำคัญต่อการมีชีวิตที่มีความสุขหรือประสบปัญหาที่ยุ่งยาก ความสัมพันธ์ในปัจจุบันเป็นสาเหตุของความสุขหรือความทุกข์ของตัวบุคคล และสัมพันธภาพที่ดีมาจากการใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณภาพ (Quality Time) โดยแยกออกเป็น 6 คุณลักษณะ ได้แก่ (ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

1. ความพยายาม (Effortful) ความพยายามในช่วงเวลาที่ทำกิจกรรม เช่น การดูทีวี จะมี Quality Time น้อยกว่าการเล่นกีฬาด้วยกัน

2. การรับรู้ (Awareness) ช่วงเวลาที่สามารถรับรู้ต่อกัน (มีฉันมีเธอ) เช่น การทำงานร่วมกันพูดคุยกันจะมี Quality Time มากกว่าการทำงานของแต่ละคนโดยไม่คุยกัน

3. การปฏิบัติซ้ำ (Repetition) การกระทำซ้ำในเรื่องเดิม ๆ เช่น การเดินกลับบ้านด้วยกันกับเพื่อนทุกวันจะมี Quality Time มากกว่าสัปดาห์ละครั้ง

4. ปราศจากการวิจารณ์และการพ้อบ่น (Free of Criticism and Complain) เวลาที่ใช้ร่วมกันหากมีการบ่น วิพากษ์วิจารณ์จะทำให้มี Quality Time น้อย

5. ความต้องการของทุกคนได้รับการตอบสนอง (Need Fulfilling for All Persons) กิจกรรมที่ทำในช่วงเวลาที่อยู่ร่วมกัน ทุกคนมีความสุข พอใจ กับกิจกรรมนั้น ๆ จะส่งผลให้ Quality Time สูง

6. การกระทำในเวลาจำกัด (Perform for a Limited Time) การกระทำในช่วงที่เหมาะสมกับวัย ยิ่งเด็กหากใช้เวลามากจะส่งผลให้มี Quality Time มาก แต่ยิ่งอายุมากควรใช้เวลาในการทำกิจกรรมนั้นให้น้อย เช่น การเล่นกันของเด็กควรใช้เวลาที่นาน การรดน้ำต้นไม้ของผู้สูงอายุที่ใช้ 15 นาทีจะดีกว่าการใช้เวลาถึง 2 ชั่วโมง

สรุปได้ว่า Quality Time คือการใช้เวลาร่วมกับบุคคลอื่นให้มีศักยภาพมากที่สุดตามหัวข้อทั้ง 6 ที่ได้กล่าวไปแล้ว ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

4.3 เป้าหมายของการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง

ดวงมณี จงรักษ์ (2556) ได้ระบุเป้าหมายสำคัญของการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริงไว้ดังนี้

1. การทำให้บุคคลสามารถเพิ่มการควบคุมในชีวิตของตนเอง ผ่านการเลือกที่ดีที่ฉลาดโดยพิจารณาจาก 3 สิ่ง คือ

1.1. สิ่ง que เลือกตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน และตอบสนองความต้องการเฉพาะในโลกที่มีคุณภาพของตนเองได้

1.2. สิ่ง que เลือกจะต้องมีความรับผิดชอบ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้บุคคลอื่น เคารพสิทธิบุคคลอื่น

1.3. การเลือกที่ว่าจะต้องอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง และสามารถบรรลุได้หากวางแผนได้ดี

2. การช่วยให้บุคคลสามารถสร้าง และรักษาสัมพันธภาพที่อยู่บนความเคารพซึ่งกันและกันต่างฝ่ายได้รับการตอบสนองและรู้สึกดี

3. ช่วยให้พัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success identity) แทนเอกลักษณ์ที่ล้มเหลว (Failure identity)

4. ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยให้พฤติกรรมในส่วนต่าง ๆ ดีขึ้นด้วย

สรุปได้ว่า เป้าหมายของการศึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง คือ การทำให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขผ่านการเลือกของตนเอง โดยมีพื้นฐานอยู่บนความเป็นจริง

4.4 บทบาทของผู้ให้การศึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง

ดวงมณี จงรักษ์ (2556) ได้ระบุบทบาทของผู้ให้การศึกษาทฤษฎีเผชิญความจริงไว้ดังนี้

1. สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาดด้วยความจริงใจ ไม่ปกปิด เช่น การใช้สรรพนาม “เรา” ซึ่งเป็นการแสดงผ่านคำพูดว่าทั้งตัวผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจะช่วยกันร่วมมือกันในกระบวนการปรึกษา ตลอดจนการให้ข้อมูลเรื่องต่าง ๆ ด้วยความอบอุ่นเป็นมิตร เป็นพันธมิตรกับผู้รับการปรึกษา

2. มีความพร้อมมีความมุ่งมั่นที่จะช่วยเหลือ

3. เชื่อในศักยภาพของผู้รับการปรึกษา

4. เอาใจใส่ถึงท่าทางพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษา

5. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินพฤติกรรมและความต้องการของตนเอง โดยหลีกเลี่ยงการแก้ตัว การใช้กลไกการป้องกันตัวเอง

4.5 กระบวนการและขั้นตอนในการศึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง

วัชรินทร์ ทรัพย์มี (2556) ได้แบ่งขั้นตอนการศึกษา โดยมีหลักการสำคัญ 8 ประการที่สัมพันธ์กันและกัน

1. สร้างสัมพันธภาพ

ผู้ให้การปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการ จนผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่าผู้ให้การปรึกษา ยอมรับเขา เข้าใจ สนใจตนเอง ด้วยความอบอุ่น จริงใจ เป็นกันเอง และชี้แจงให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่ากระบวนการเป็นเช่นไร

2. เน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน

ผู้ให้การปรึกษาจะส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุของความรู้สึกไม่ดี ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตเขาให้ดีขึ้นได้จากการตัดสินใจของตนเองว่าจะมีพฤติกรรมอย่างไรต่อไป

3. การประเมินพฤติกรรม

เมื่อผู้รับการปรึกษาพิจารณาถึงพฤติกรรมที่เขากระทำอยู่และผลของพฤติกรรมนั้นแล้ว ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยเขาประเมินพฤติกรรมเหล่านั้น กำลังนำเขาไปสู่ทิศทางไหนสำเร็จ หรือล้มเหลว สิ่งสำคัญคือจะต้องไม่ตัดสินพฤติกรรม หรือแสดงทัศนคติในเชิงวิพากษ์วิจารณ์ แต่บอกแนวโน้มถึงทิศทางของพฤติกรรมเหล่านั้นว่าจะพาไปเจออะไรบ้าง

4. การพัฒนาแผนการเพื่อเปลี่ยนแปลง

หลังจากการประเมินแล้วผู้รับการปรึกษาได้ตัดสินใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น ๆ ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยพิจารณาถึงทางเลือกอื่น ๆ เพื่อหาพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยกำหนดเป้าหมายระยะสั้น และมีโอกาสที่จะสำเร็จ แผนการจะต้องมีลักษณะเฉพาะเจาะจง ชัดเจน วัดได้ ยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนได้

5. ข้อผูกมัด

ผู้รับการปรึกษาจะต้องมีความเต็มใจที่จะลงมือปฏิบัติ (ผูกมัดตนเอง) โดยผู้รับการปรึกษาเขียนรูปแบบสัญญา เพื่อช่วยให้ตนเองปฏิบัติตามแผนการนั้น ๆ หากผู้รับหลีกเลี่ยงไม่ยินยอม ผูกมัดตนเอง ผู้ให้การปรึกษาห้ามบีบบังคับ แต่จะช่วยเขาพิจารณาถึงผลของการไม่ยอมเปลี่ยนแปลง และแนะนำแผนการช่วงสั้นที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย ๆ

6. การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว

หากผู้รับการปรึกษาไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดของตนเองได้ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องไม่รับฟังของแก้ตัว หรือเหตุผลในความล้มเหลว ไม่มีการตำหนิ หรือค้นหาข้อผิดพลาด แต่ต้องแสดงความห่วงใยต่อผู้รับการปรึกษา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่า เขาเท่านั้นที่เป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

7. ไม่ใช้การลงโทษ

เมื่อไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดของตนเองได้ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาประเมินตนเองอีกครั้ง เพื่อพิจารณาว่าผู้รับการปรึกษาต้องการที่จะทำตามข้อผูกมัดนั้นอีกหรือไม่

8. การไม่ยินยอมล้มเลิกความตั้งใจ

ต้องมีความเชื่อมั่นในตัวผู้รับการปรึกษา ว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาพฤติกรรมใหม่ได้ แม้บางคนอาจจะใช้เวลานานมาก เพราะบางคนมีเอกลักษณ์ของความล้มเหลว จะเชื่อว่าพวกเขาไม่สามารถปรับปรุงตัวเองได้ ไร้ความสามารถในการตอบสนองความต้องการ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเป็นตัวอย่างของการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ และผูกมัดตนเองที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา

ผู้รับการปรึกษาเชื่อมั่นว่าผู้ให้การปรึกษาไม่รู้สึกลึ้นหวงในตัวเขา รู้ว่าเขาไม่โดดเดี่ยว มีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหา จนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ๆ ให้เป็นพฤติกรรมที่เขาต้องการได้

ดวงมณี จงรักษ์ (2556) ให้แนวทางในการให้การปรึกษาที่ดำเนินภายใต้ระบบ WDEP ไว้ดังนี้

W (Want) ของระบบ WDEP นั้นจะกล่าวถึงความต้องการเป็นส่วนใหญ่ มี 3 ขั้นตอนย่อยคือ

1. สำรวจความต้องการจริง ผู้ให้การปรึกษาจะใช้เวลาในการสำรวจความต้องการของผู้รับการปรึกษาว่าเขาต้องการอะไร ผ่านการซักถามว่าเขาต้องการอะไร เช่น ต้องการอะไร จากอะไร งานโรงเรียน เพื่อน คู่ของคุณ ตัวคุณเอง หรือจากผู้ให้การปรึกษา เป็นต้น ซึ่งความต้องการจะสัมพันธ์กับความต้องการ 5 ขั้นพื้นฐาน โดยผู้ให้การปรึกษาจะเชื่อมโยงผ่านคำถามที่ว่า ถ้าสิ่งที่คุณต้องการได้รับการตอบสนองแล้วความพึงพอใจนั้นคืออะไร

2. ร่วมแสดงความต้องการและรับรู้ ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้มุมมองของผู้รับการปรึกษาได้ขยายมากยิ่งขึ้น รวมทั้งให้ข้อมูลว่าหากมีพฤติกรรมแบบนั้นจะส่งผลอย่างไรบ้าง อยากรู้ให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมที่กระทำอย่างไร ซึ่งจะต้องมีประโยชน์ต่อผู้รับการปรึกษาด้วย

3. ตกลงใจผูกมัดการให้การปรึกษา การเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดนั้นจะต้องมาจากผู้รับการปรึกษาคิดเองว่าจะกระทำพฤติกรรมเหล่านั้นด้วยความเต็มใจ โดยผู้ให้การปรึกษาจะถามว่า “คุณคิดว่าจริงจังมากน้อยแค่ไหน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตกลงไว้” ซึ่งคำถามนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่าเขาจะมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมในระดับใด

Wubbloding (1988; อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556) ได้กำหนดระดับการตกลงใจ (ความรับผิดชอบต่อ) ผู้มักตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงไว้ 5 ระดับ

1. “ฉันไม่ได้อยากอยู่ที่นี้แล้ว (ห้องให้การปรึกษา) ผู้รับการปรึกษาไม่เต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลง และต้องการต่อต้าน

2. “ฉันอยากได้ประโยชน์ แต่ไม่พยายาม” ไม่อยากเปลี่ยนแปลง แต่มีมากกว่าขั้นที่ 1 ไม่ต่อต้านเพียงอย่างเดียว ถ้าอยากเปลี่ยนแปลงจะต้องมีข้อตกลงใจที่อยู่ในระดับสูงกว่านี้

3. “ฉันจะพยายาม, ฉันอาจจะพยายาม” มีความพยายามในการเปลี่ยนแปลง แต่ยังคงน้อยเกินกว่าจะเปลี่ยนได้

4. “ฉันจะทำให้ดีที่สุด” ในระดับนี้อยู่ในขั้นที่เหนือกว่าความพยายามแล้วและตกลงใจที่จะเปลี่ยนแปลง แม้อาจจะยอมแพ้กกลางคัน

5. “ฉันจะทำไม่ว่าเกิดอะไรขึ้นก็ตาม” เป็นข้อตกลงใจที่สูงที่สุด จะมีการกระทำจนกว่าจะเปลี่ยนแปลง ซึ่งผู้ให้การปรึกษาคาดหวังให้เกิด

ส่วนมากผู้ให้การปรึกษารู้สึกประสบความสำเร็จในการที่ผู้คนตกลงใจที่จะเปลี่ยนแปลงในขั้นที่ 3 ก่อนจะพัฒนาไปขั้นสูงกว่าในลำดับถัดไป

D (Doing, Direction) การพูดคุยเกี่ยวกับทิศทางพฤติกรรม และการกระทำโดยรวม

ผู้ให้การปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงทิศทางว่าพฤติกรรม โดยการใช้ทักษะตั้งคำถามให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจทิศทางของพฤติกรรมที่ได้กระทำ เช่น “หากคุณยังมีพฤติกรรมอย่างนี้ คุณลองคิดดูว่าอนาคตของคุณจะเป็นอย่างไร” และการสำรวจทิศทางพฤติกรรมนั้นเป็นจุดเริ่มของการตั้งคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมในปัจจุบัน จะมีการขอให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายถึงสิ่งที่เขาได้กระทำ รวมทั้งบรรยายความรู้สึก ความคิด เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา เข้าใจถึงการกระทำของตนเองที่กำลังทำอะไรอยู่ ซึ่งในขณะนั้นผู้ให้การปรึกษาจะตั้งคำถามอีกเหมือนกัน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ให้ความสำคัญกับสถานการณ์ปัจจุบันไม่ใช่เรื่องราวในอดีต เช่น “ในขณะนี้คุณกำลังทำอะไรอยู่” เพื่อเข้าใจว่าพฤติกรรมเหล่านั้นที่ทํามันจะสามารถตอบสนองความต้องการที่เราจะต้องช่วยกันปรับได้ หรือจะต้องเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านั้นให้เป็นพฤติกรรมอื่น

E (Evaluation) การช่วยผู้รับการปรึกษาดำเนินการประเมิน

เป็นขั้นตอนสำคัญของระบบ WDEP เป็นขั้นตอนการประเมินตัวเองของผู้รับการปรึกษาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง เป็นขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับทุกขั้นตอนของระบบ WDEP จะประเมินทุกอย่างทั้งการรับรู้ ความต้องการ การตกลงใจและแผนการของเขา ซึ่งการประเมินตนเองจะดีกว่าให้คนอื่นช่วยประเมินให้ เพราะได้มีการคิดทบทวนวิเคราะห์ตนเอง จะทำให้เข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลงได้ รวมไปถึงผลของการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นได้ การประเมินประกอบด้วย

1. การประเมินทิศทางของพฤติกรรม จะตั้งคำถามให้เขาได้ตอบกับตัวเองว่าทิศทางนี้มันดีสำหรับเขาหรือไม่ มันดีที่สุดในแล้วหรือ

2. การประเมินการกระทำที่เจาะจง บรรยายสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้กระทำในแต่ละวัน และตั้งคำถามเหล่านั้นกับเขา เช่น “คุณทานขนมหวาน อาหารจำพวกแป้ง คุณจะลดน้ำหนักได้ตามที่ต้องการอย่างไร” “การไม่ทำความเข้าใจบทเรียนของคุณ จะช่วยให้คุณมีความรู้ได้อย่างไร” “คุณตื่นสายมันส่งผลดีหรือผลเสียต่อการเข้าเรียนของคุณ”

3. การประเมินความต้องการ ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยตัดสินความเหมาะสมของความต้องการจากการตั้งคำถาม เช่น “สิ่งที่คุณต้องการมันดีกับคุณจริงหรือ” “เป็นไปได้มากแค่ไหน ถ้าจะให้ทุกคนชอบสิ่งที่คุณพูด”

4. การประเมินการรับรู้ หรือมุมมอง ควรมีการประเมินการรับรู้ควบคู่กับการประเมินความต้องการไปด้วยกัน เช่น “ถ้าคุณรับรู้เกี่ยวกับลูกของคุณเฉพาะเรื่องซีเกียจต่อต้านเพียงด้านเดียวจะมีผลดีอย่างไร” “การมีทัศนคติที่ไม่ดีกับเพื่อนร่วมงาน การทำแบบนั้นช่วยให้คุณปรับปรุงงานได้ดีขึ้นอย่างไร”

5. การประเมินทิศทางใหม่ เมื่อผู้รับการปรึกษาตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนพฤติกรรม หรือมีทิศทางใหม่ ๆ ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยประเมินสิ่งเหล่านั้นผ่านการตั้งคำถาม เช่น “การให้ความร่วมมือกับครอบครัว จะมีประโยชน์กับคุณและครอบครัวอย่างไร”

6. การประเมินแผนการ จะประเมินหลังจากที่ได้วางแผนในขั้น P ประเมินว่าแผนที่วางไว้จะช่วยให้เขาตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานทั้ง 5 หรือแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่

P (Plan) การวางแผน

การวางแผนที่ดีทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม แผนที่ดีควรเป็นแผนที่ผู้รับการปรึกษานำไปปฏิบัติได้ มีหลักการ 8 ประการที่ได้จากสูตร SAMI2C3

S – Simple > แผนที่ง่าย ไม่ซับซ้อน

A – Attainable > แผนที่สามารถบรรลุได้ ไม่ยากหรือยาวนานเกินไป จนทำให้ผู้รับการปรึกษาหมดกำลังใจ

M – Measurable > สามารถวัดได้ คือ สามารถบอกได้ว่าเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อไร

I – Immediate > แผนสำเร็จได้อย่างรวดเร็วเท่าที่จะเป็นไปได้

I – Involve > เป็นแผนที่ผู้ให้การปรึกษามีส่วนร่วมในการวางแผน

C – Controlled by Client > แผนจะถูกควบคุมด้วยตัวเอง ไม่ขึ้นอยู่กับกระทำผู้อื่น

C – Committed to > ผู้รับการปรึกษาต้องสัญญาว่าจะนำแผนไปปฏิบัติ

C – Consistent > แผนที่วางไว้จะต้องนำไปปฏิบัติซ้ำ ๆ อย่างสม่ำเสมอให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

สรุปได้ว่า ระบบ WDEP เป็นกระบวนการในการทำให้ผู้ที่มารับการปรึกษาได้สำรวจประเมินตนเองในด้านความต้องการ พฤติกรรม และการวางแผน โดยมีการช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารบลูสิ่งที่ตนเองต้องการ

4.6 เทคนิคของทฤษฎีการปรึกษาเผชิญความจริง

ดวงมณี จงรักษ์ (2556) ระบุเทคนิคสำคัญในการปรึกษาเผชิญความจริงมีดังนี้

1. เทคนิคการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม หมายถึง การสร้างบรรยากาศที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยต้องมีพฤติกรรมเอาใจใส่ (Attending Behaviors) เช่น การประสานสายตาดู การฟังอย่างตั้งใจ การแสดงออกทางสีหน้า เป็นต้น และมีลักษณะ ABCDEFG ซึ่ง AB = Always be หมายถึงต้องมีย่างสม่ำเสมอ C = Courteous สุภาพอ่อนโยน D = Determined เด็ดขาด แน่วแน่ ในตัวของผู้รับการปรึกษาว่าเขาสามารถมีชีวิตที่ดีได้ E = Enthusiastic กระตือรือร้น ให้ความสำคัญกับสิ่งที่เขาทำได้ F = Firm มั่นคง มีจุดยืนที่มั่นคงต่อพฤติกรรมทั้งเหมาะสมไม่เหมาะสม ไม่ให้ผู้รับการปรึกษาใช้เป็นข้อแก้ตัว ไม่ยอมปรับพฤติกรรม G = Genuine จริงแท้ ควรมีความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ที่สะท้อนความเป็นจริงให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้

2. เทคนิคสิ่งที่คาดไม่ถึง (Do the Unexpected) พูดคุยถึงเรื่องความสำเร็จ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาที่มีพฤติกรรมเสียดแทงลบยังมีช่วงเวลาอื่นที่เขารู้สึกดี ให้ผู้รับการปรึกษารู้จักพิจารณาเหตุการณ์ด้วยมุมมองใหม่

3. เทคนิคใช้อารมณ์ขัน (Use Humor) พูดคุยถึงเรื่องสนุกสนานเพื่อให้บรรยากาศการช่วยเหลือดีขึ้น

4. เทคนิคแบ่งปันตัวเอง (Share Self) เป็นการเปิดเผยตัวเองในระดับที่เหมาะสม จะช่วยสร้างสัมพันธภาพให้ดี ตามคำพังเพยของสวีเดน “A joy share is twice a joy ;A joy sorrow share is half sorrow” การแบ่งปันเรื่องสนุกทำให้สนุกเป็นสองเท่า และการแบ่งปันความทุกข์จะเหลือความทุกข์เพียงครึ่งหนึ่ง

4.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีเผชิญความจริง

ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตนม (2563) พัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2561 ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยอุดมศึกษาในประเทศไทย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา พบว่า โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ทางบวกกับนิสิตนักศึกษาทำให้เกิดบรรยากาศในการให้การปรึกษาที่อบอุ่น จริงใจ มีความเห็นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความเข้าใจ มีการยอมรับ การให้ความสนใจ การเปิดใจกว้าง การเคารพผู้ขอรับการปรึกษา และมีความเต็มใจ พร้อมทั้งจะเข้าใจ ยอมรับความคิดเห็น ความรู้สึกของบุคคลอื่นในกลุ่ม ช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาทำการเข้าใจตนเองได้มากขึ้น ทำให้เกิดการมองเห็นโลกที่มีความแตกต่าง

จากมุมมองของตนเองได้ ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้อาจารย์ผู้สอนนำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษาไปใช้ในการลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนในทุกระดับชั้น

ศวรรยา ธนสุวรรณธาร (2019) ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนิสิตปริญญาตรีที่มีคะแนนแบบทดสอบการติดเกมออนไลน์ตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 16 คน และสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ ระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และนิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

เรือนแก้ว แก้วอาภรณ์เหลือง (2565) ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคในการทำวิจัยในรายวิชาปัญหาพิเศษของนักศึกษาปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาการจัดการโลจิสติกส์ ที่มีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคในการทำวิจัยระดับค่อนข้างต่ำและระดับต่ำสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16คน สุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษาและระยะการทดลอง นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคในการทำวิจัย ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคในการทำวิจัย ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่า ระยะก่อนการทดลอง และนักศึกษากลุ่มควบคุมมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคในการทำวิจัย ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

จากงานวิจัยสามารถสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถช่วยให้ความรู้สึกทางบวกในการกระทำ หรือมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปในทิศทางที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ ช่วยให้เข้าใจตัวเอง และมีมุมมองที่แตกต่างจากมุมมองของตน หลังผ่านการกระบวนการปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง ซึ่งสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเห็นแนวทางในการตัดสินใจต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษากับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนั้นในการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงขอใช้คำว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นแทนคำว่าวัยรุ่นตอนต้น เนื่องจากเป็นประชากรที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน

5.1 ความหมายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

เพ็ญพิไล ฤทธาคุณานนท์ (2549) ระบุว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในช่วงอายุ 11 – 14 ปี เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกาย ทางสรีระวิทยา และทางปัญญา

วิภาภรณ์ บุญยงค์ (2549) ได้กล่าวว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นบุคคลที่อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวอย่างมากทั้งร่างกาย อารมณ์ การเข้าสังคม สติปัญญา การเรียน การประกอบอาชีพและการค้นหาอุดมคติในชีวิต เพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2561) กล่าวว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นไว้ว่า เป็นวัยย่างเข้าสู่วัยรุ่น หรือวัยแรกรุ่น ตั้งแต่ 11 – 12 หรือ 13 – 14 ปี โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนวัยย่างเข้าวัยรุ่น ในช่วงนี้ลักษณะทางเพศภายนอกจะมีการเปลี่ยนแปลง ระยะวัยย่างเข้าสู่วัยรุ่นเซลล์สืบพันธุ์พุดสร้างขึ้นที่อวัยวะเพศ และระยะหลังของวัยย่างเข้าสู่วัยรุ่น อวัยวะสืบพันธุ์ทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์

เพ็ญนภา กุลนภาดล (2565) ได้อธิบายความหมายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นว่าเป็นบุคคลที่มีอายุ 13 – 15 ปี โดยวัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เด่นชัด

ผู้วิจัยจึงขอสรุปว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 11 - 15 ปี หรือวัยรุ่นตอนต้น เป็นวัยที่มีพัฒนาการทางร่างกายที่เด่นชัดที่สุด โดยคำนึงจากพัฒนาการวุฒิภาวะทางเพศ และเป็นวัยที่สามารถกำหนดแนวทางการศึกษาและการประกอบอาชีพในอนาคตได้

5.2 พัฒนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

เพ็ญนภา กุลนภาดล (2565) สรุปพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นตอนต้นได้ดังนี้

1. พัฒนาการด้านสรีระ

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงที่สามารถสังเกตได้อย่างชัดเจน เช่น ลักษณะความสูง เอกลักษณ์ทางด้านเพศ เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายนั้นเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย โดยมีฮอร์โมนหลัก ๆ คือ ฮอร์โมนเกี่ยวกับเพศ ซึ่งมีอิทธิพลต่อฮอร์โมนและอวัยวะอื่น ๆ ในร่างกาย นอกจากนี้ยังมีการพัฒนาด้านสมองอีกด้วย เช่น สมองส่วนหน้าที่มีความเกี่ยวข้องกับการคิดวิเคราะห์ หรือการพัฒนาของกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้น

2. พัฒนาการด้านจิตวิทยา

อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจะมีความแปรปรวนได้ง่าย เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ที่ทำให้เกิดความกังวลและขาดความมั่นใจในบุคลิกภาพของตนเอง และจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน เมื่อต่อมเพศถูกพัฒนาเต็มที่วัยรุ่นจะเริ่มสนใจในเพศตรงข้าม และมีพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจจากเพศตรงข้าม ซึ่งหากไม่ได้เป็นไปตามที่เด็กคิดหรือรู้สึกจะทำให้เกิดความขัดแย้งภายในใจที่ส่งผลต่ออารมณ์และการพัฒนาด้านอารมณ์

3. พัฒนาการด้านสังคม

พัฒนาการด้านสังคมนั้นเกิดขึ้นทุกช่วงวัย ในช่วงของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นถือเป็นความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ การรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและกลุ่มที่ได้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่ง ซึ่งการจะสามารถปรับตัวเข้ากับกลุ่มได้มีหลายปัจจัยด้วยกัน แต่โดยส่วนมากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมักจะต้องการให้กลุ่มที่ตนเองอยู่นั้นมีความเชื่อมั่น มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สนับสนุนช่วยเหลือกันและกัน

4. พัฒนาการด้านสติปัญญา

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ที่สูงขึ้น จากที่คิดได้แบบรูปธรรมก็คิดแบบรูปธรรมได้มากยิ่งขึ้น ค้นพบวิธีการใหม่ ๆ ในการแก้ไขปัญหา โดยจะมีลักษณะความคิดอยู่ 2 แบบ คือ ความคิดยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เป็นความคิดที่รู้สึกว่าตนเองสามารถจัดการปัญหาเรื่องราวต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง มีอำนาจ มั่นใจในตนเอง และแบบความสามารถในการคิดถึงบุคคลอื่น ๆ รู้สึกถึงความ เป็นปัจเจกบุคคล

5.3 แนวคิดทฤษฎีพัฒนาการของวัยรุ่น

อิริคสันได้อธิบายทฤษฎีของเขาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางกายและสิ่งแวดล้อมทางสังคม โดยอิงหลักการพัฒนาการเป็นลำดับขั้นของสัญญาณทางเพศของฟรอยด์ 5 ขั้น แต่ของอิริคสันเป็น 8 ขั้น ตามลำดับตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ โดยย้ำให้เห็นถึงอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทางสังคม ซึ่งจะสร้างคุณลักษณะทางบุคลิกภาพให้คนเราทั้งแง่ดีและแง่ไม่ดี ซึ่งเป็นผลมาจากความสำเร็จหรือความล้มเหลวของความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับสิ่งแวดล้อมในแต่ละช่วงของพัฒนาการ (โสภณัท นุชนาถ, 2542)

ทฤษฎีพัฒนาการของอิริคสันทำให้สามารถสรุปขั้นพัฒนาการได้ ดังนี้ (โสภณัท นุชนาถ, 2542)

ขั้นที่ 1 อายุ 0-2 ปี : ขั้นไว้วางใจและไม่ไว้วางใจผู้อื่น (Trust vs Mistrust) ในระยะขวบปีแรกทารกจะต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในการดูแลเอาใจใส่ทุกด้าน ตลอดจนความรัก และสอนให้

ทารกพบกับสิ่งเร้าใหม่ ๆ กอดรัดสัมผัสพูดคุยเล่นด้วยตลอดเวลา โดยเฉพาะในวัยนี้ทารกจะมีความรู้สึกไวมากที่บริเวณปาก เมื่อได้ดูนม ได้อาหาร ได้รับสัมผัสอันอ่อนโยน อบอุ่น ได้รับความรัก ความพอใจทั้งทางร่างกายและอารมณ์แล้ว ทารกก็เรียนรู้ที่จะไว้วางใจในสิ่งแวดล้อมอันได้แก่แม่ของตนเองเป็นคนแรกในทางตรงข้ามถ้าหากความต้องการไม่ได้รับการตอบสนองแล้วทารกจะมีอาการหวาดกลัว มองโลกแง่ร้าย ไม่ไว้วางใจผู้ใดหรือสิ่งของใด ๆ ทั้งสิ้น ทั้งนี้รวมทั้งไม่ไว้วางใจตนเองด้วย

ขั้นที่ 2 อายุ 2-3 ปี : ขั้นที่มีความเป็นอิสระกับความละอายและสงสัย (Autonomy vs Shame and doubt) ขั้นนี้เด็กเริ่มเรียนรู้ที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง หากได้รับการสนับสนุนและกระตุ้นให้เด็กได้กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองตามสมควร เด็กจะมีการพัฒนาตัวเองไปในลักษณะที่มีโอกาสเลือกลอง และอยู่ในระเบียบวินัยไปในตัว ในทางตรงข้ามถ้าพ่อแม่เคร่งครัดเจ้าระเบียบให้เด็กอยู่ในระเบียบตลอดเวลาหรือเลี้ยงดูแบบปกป้องมากเกินไป (Over protective) ไม่ยอมรับสิ่งที่เด็กทำขึ้นมาด้วยตนเอง เด็กจะพัฒนาตัวเองไปในรูปแบบที่ไม่แน่ใจในตนเองหรือไม่กล้าที่จะทำอะไรด้วยตนเองอยู่ตลอดเวลา

ขั้นที่ 3 อายุ 3-6 ปี : ขั้นมีความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด (Initiative vs Guilt) เป็นระยะที่เด็กมีการเรียนรู้อย่างกว้างขวาง มีความสัมพันธ์กับเพื่อนที่โรงเรียน เพื่อนบ้าน ญาติพี่น้อง มีความอยากรู้อยากเห็น ชอบลองอะไรใหม่ ๆ ชอบเล่นก่อสร้างอะไรขึ้นมาตามความคิดของตน และในขั้นนี้เด็กจะย่างเข้าสู่ความรู้สึกไวในบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ ฉะนั้น เด็กจะติดอยู่ที่ปมอดิปุส ถ้าเด็กได้รับความรักความเข้าใจและได้รับการสนับสนุนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จากทั้งพ่อและแม่ เด็กย่อมมีความมั่นใจในตนเอง กล้าซักถาม มีความคิดริเริ่ม แสดงความแยบคายในการแก้ปัญหาและพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ตรงกันข้าม ถ้าพ่อแม่เข้มงวดควบคุมความประพฤติตลอดเวลา เด็กจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองทำผิดเมื่อพยายามทำอะไรด้วยตัวของตัวเอง

ขั้นที่ 4 อายุ 6-12 ปี : ขั้นขยันหมั่นเพียรกับความรู้สึกมีปมด้อย (Industry vs Inferiority) ระยะเวลาที่เด็กเรียนรู้ที่จะสร้างสรรค์ มีความคิดและพยายามทำกิจกรรมด้วยตัวเอง หากได้รับการสนับสนุนก็ย่อมทำให้เด็กมีการพัฒนาบุคลิกภาพและมีความมานะเพียรพยายามที่จะแสวงหาสิ่งที่ท้าทายความสามารถ สถิติปัญญา แต่หากเหตุการณ์เป็นไปในทางตรงกันข้าม จะทำให้เด็กมีความรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า หมดกำลังใจ ถูกตนเองและอาจถอยกลับไปสู่วัยทารกอีกเพื่อหลีกเลี่ยงภาระอันต้องรับผิดชอบ

ขั้นที่ 5 อายุ 12-20 ปี : ขั้นการเข้าใจอัตลักษณ์ของตนเองกับไม่เข้าใจตนเอง (Identity vs role confusion) เด็กที่อยู่ในระยะนี้ ทั้งชายและหญิงจะพยายามทำความเข้าใจในบทบาทตามเพศของตนเอง เช่น เพศชายควรจะมีบทบาทอย่างไร เพศหญิงควรมีบทบาทอย่างไร วางตัวเช่นไร

ในสังคม นอกจากนี้ยังเป็นระยะที่เด็กพยายามทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง ความสามารถ ความถนัด มีอาชีพที่เหมาะสมในด้านใด ถ้าเด็กไม่สามารถทำความเข้าใจในตนเอง จากอะไรก็ตาม เด็กจะเกิดความสับสน (confusion) ทำให้ไม่รู้จัดตัวตนที่แท้จริง ไม่แน่ใจในบทบาทของตนเอง ไม่สามารถตัดสินใจเลือกอาชีพได้ ทำให้ไม่มีความมั่นใจในตนเอง

ขั้นที่ 6 อายุ 20-40 ปี : ขั้นความใกล้ชิดสนิทสนมกับความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว (Intimacy vs Isolation) ระยะนี้เริ่มมีการนัดหมาย การแต่งงาน และชีวิตครอบครัว หรือทำงานกับผู้อื่นได้ หากสามารถบรรลุอัตลักษณ์ของตนเอง ก็จะสามารถสร้างและแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์อย่างสนิทสนมกับบุคคลอื่น หากไม่สามารถประสบความสำเร็จในการแสวงหาแนวทางแห่งตนก็จะไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ได้ มักจะรู้สึกเหงา เปล่าเปลี่ยว ไม่รู้จะพึ่งพาใคร และมักจะแยกตัวออกจากผู้อื่น (Isolation)

ขั้นที่ 7 อายุ 40-60 ปี : ขั้นความรู้สึกเป็นผู้ให้กำเนิดกับความรู้สึกเฉื่อยชา (Generativity vs Self - Absorption) เป็นระยะที่บุคคลหันมาสนใจกับโลกภายนอก ริเริ่มสร้างสรรค์งานต่าง ๆ เพื่อสังคม คิดถึงผู้อื่น ไม่โลภหรือเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว มีความรู้สึกอยากสร้างฐานะสร้างครอบครัว มีความเป็นผู้ใหญ่อย่างเต็มตัวและสามารถสั่งสอนลูกหลานได้อย่างเหมาะสม บุคคลที่ไม่สามารถทำเช่นนี้ได้จะมีความรู้สึกเฉื่อยชา (Stagnation) ขาดความรับผิดชอบ ไม่เป็นผู้ใหญ่ที่น่าเคารพนับถือ หมกมุ่นอยู่กับตนเอง เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง

ขั้นที่ 8 อายุประมาณ 60 ปีขึ้นไป : ขั้นความมั่นคงทางจิตใจกับความสิ้นหวัง (Integrity vs Despair) วัยนี้เป็นวัยสุขุม รอบคอบ ฉลาด บุคคลจะยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ระลึกถึงความทรงจำในอดีต หากประสบความสำเร็จในอดีตก็จะรู้สึกไว้วางใจผู้อื่นและตนเอง มีความมั่นคงทางจิตใจ ภูมิใจต่อการบอกเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิตให้บุตรหลานฟัง ตรงกันข้ามหากบุคคลต้องประสบกับความล้มเหลวและความผิดหวังในอดีต จะเกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง รู้สึกคับข้องใจ และไม่สามารถดำเนินชีวิตต่อได้อย่างมีความสุข

ซึ่งจะเห็นได้ชัดในขั้นพัฒนาการที่ 5 ในช่วงวัย 12 - 20 ปี เป็นช่วงวัยที่อิริคสันได้บอกว่าควรให้เด็กได้เรียนรู้อาชีพต่าง ๆ เพื่อพัฒนาการอย่างเหมาะสม เพื่อให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความมั่นใจในตนเอง ผ่านการแนะนำหรือการเรียนรู้ด้วยตนเอง หรือกล่าวได้ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นสมควรได้รับการแนะนำความรู้ความเข้าใจในระดับหนึ่งแล้ว หากมีความรู้ความเข้าใจที่พอเหมาะ จะทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นผ่านขั้นพัฒนาการได้อย่างเหมาะสม และมีความสุขกับอาชีพที่ตนสามารถตัดสินใจเลือกได้

5.4 พัฒนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเกี่ยวกับอาชีพ

การมีเอกลักษณ์และวิกฤตการณ์เอกลักษณ์ (Identity Achievement and Identity Crisis)

James Marcia (1997; อ้างถึงในเพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549) ได้กล่าวถึงสถานภาพของเอกลักษณ์ที่อธิบายถึงกระบวนการสร้างเอกลักษณ์ส่วนบุคคลขึ้นมา และในแต่ละสถานภาพก็จะอธิบายว่าคนคนนั้นอยู่ในระยะใดของการทုံมตนเองแก่อาชีพ ค่านิยม หรืออุดมการณ์ของชีวิต ดังนี้

1. การมีเอกลักษณ์ด้วยตัวเอง (Identity Achievement) เป็นการทုံมตนเองกับอาชีพใดอาชีพหนึ่งจากอาชีพทั้งหลายที่เคยคิดจะทำ การทုံมตนเองกับอุดมการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งหลังจากได้ประเมินความเชื่อเดิมอย่างอิสระแล้ว

2. การมีเอกลักษณ์ตามการเสนอแนะ (Identity Foreclosure) เป็นการทုံมตนเองกับเป้าหมายและความเชื่อของผู้อื่น เช่น พ่อแม่เสนอแนะให้โดยไม่ได้ไตร่ตรองถึงความเป็นไปได้อื่น ๆ ด้วยตนเอง

3. การมีเอกลักษณ์ที่เลื่อนออกไป (Identity Moratorium) เป็นระยะที่ยังพยายามพิจารณาถึงความเป็นไปได้เพื่อที่จะได้ทုံมตนเองกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งแต่ยังไม่ชัดเจน

4. การมีเอกลักษณ์ที่กระจัดกระจาย (Identity Diffusion) เป็นการขาดความทုံมเทและขาดความสนใจที่เสาะหาค่านิยมหรือทิศทางที่เป็นไปได้ในอนาคต

5.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

Kirdök (2018) การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับความยากลำบากในการตัดสินใจด้านอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีจุดยืนในการควบคุมที่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีอายุ 14-19 ปี หญิง 282 คน (%55.4) ชาย 227 คน (%44.6) รวมผู้เข้าร่วม 509 คน ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยที่ตั้งอยู่ทางตอนใต้ของตุรกี แบบสอบถามความยากลำบากในการตัดสินใจในอาชีพ (CDDQ) และ Locus Internal-External Locus of Control Scale (RIEFCS) ของ Rotter ถูกนำมาใช้ในการรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่าคะแนนรวมที่ได้รับจากระดับความยากในการตัดสินใจด้านอาชีพของนักเรียนที่เชื่อมีความเชื่ออำนาจควบคุมภายนอกได้สูงกว่านักเรียนที่เชื่อมีความเชื่ออำนาจควบคุมภายใน โดยนักเรียนที่เชื่อมีความเชื่ออำนาจควบคุมภายนอกมีแนวโน้มประสบปัญหาในการเลือกอาชีพมากกว่า

Blotnicky, Franz-Odendaal, French, and Joy (2018) ศึกษาความรู้ของนักเรียนในด้านข้อกำหนดด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์สำหรับอาชีพด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี

วิศวกรรมศาสตร์ และคณิตศาสตร์ (STEM) นอกจากนี้ ยังมีการสำรวจถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองทางคณิตศาสตร์ (MSE) ความสนใจในอาชีพในอนาคต ความชอบสำหรับกิจกรรมอาชีพเฉพาะ และแนวโน้มที่จะประกอบอาชีพ STEM กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนเกรด 7 และเกรด 9 จำนวน 1,448 คนได้มาจากโรงเรียนของรัฐในแอตแลนติกแคนาดา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีความรู้ด้านอาชีพ STEM ที่จำกัด โดยคำนึงถึงข้อกำหนดของวิชา และเกี่ยวกับกิจกรรมประเภทต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกัอาชีพเหล่านี้ นอกจากนี้ นักเรียนที่มี MSE ต่ำยังมีความสนใจในอาชีพ STEM ลดลง

นที ศิริจรรยาพงษ์ (2560) ศึกษาาระดับพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน การควบคุมตนเองการได้รับแรงสนับสนุนจากโรงเรียน การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว และการได้รับแรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน การควบคุมตนเอง การได้รับแรงสนับสนุนจากโรงเรียน การได้รับแรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง และการได้รับแรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนอยู่ในระดับมาก และศึกษาตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียน ได้แก่ การควบคุมตนเอง การได้รับแรงสนับสนุนจากโรงเรียนการได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว และการได้รับแรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน พบว่าการได้รับแรงสนับสนุนจากโรงเรียน การได้รับแรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว และการควบคุมตนเอง สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในขณะที่เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความเพียงพอของค่าใช้จ่าย และลักษณะการพักอาศัย ไม่มีผลต่อความมุ่งมั่นในการทำงาน กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษาเขต 9 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 310 คน

จากงานวิจัยที่กล่าวมา นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีความสามารถตัดสินใจ มีความมุ่งมั่น มีความรับผิดชอบ และสามารถรับรู้ถึงความสำคัญในการเลือกอาชีพ ดังนั้นหากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้รับข้อมูลต่าง ๆ การสนับสนุนจะทำให้มีความพร้อมในการเลือกอาชีพมากยิ่งขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) เกี่ยวกับความสามารถในการเลือกอาชีพของมัธยมศึกษาตอนต้นด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 18 ปีการศึกษา 2564 โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

- 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้การวิจัย
- 3.4 การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง
- 3.3 การดำเนินการวิจัย
- 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างไว้ดังนี้

1. ประชากร (Population) ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตโรงเรียนพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 18 จำนวน 49,905 (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 18, 2563)

2. กลุ่มตัวอย่าง (Sample) คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น หรือนักเรียนมัธยมศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 2 และ 3 ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 18 มีการได้มาดังนี้

- 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ทำแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพ โดยคำนวณมาจากสูตรของ Yamane (1973) ได้จำนวน 397 คน ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 400 คน

- 2.2 ผู้วิจัยทำการคัดเลือกนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยคัดเลือกนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วม และมีคะแนนแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพที่มีค่าคะแนนต่ำสุด จำนวน 20 คน จากหลักการของ Schumacker & Lomax (2010) ที่ว่าควรมีขนาดตัวอย่าง 10-20 เท่าของจำนวนตัวแปรสังเกตที่สังเกตได้

2.3 บิดามารดาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอนุญาตให้นักเรียนสามารถเข้าร่วมวิจัยได้

2.4 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโดยทำการสุ่มเข้ากลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีใช้ตารางเลขสุ่มผ่านระบบคอมพิวเตอร์ (Table of Random Numbers) กลุ่มละ 10 คน เป็นกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง จำนวน 10 คน และกลุ่มที่ไม่ได้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง จำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพที่พัฒนาโดยเพ็ญภา กุลนาคดล (2563) ส่วนโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพที่ผู้วิจัยเป็นผู้พัฒนาด้วยตนเอง มีวิธีการดำเนินการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

การปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัย : แบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพ

1. แบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพ แบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพ มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพที่สร้างขึ้นและพัฒนาโดยเพ็ญภา กุลนาคดล (2563)

1.2 ผู้วิจัยขออนุญาตรองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคดล และคณะ ในการนำแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพมาใช้

1.3 ผู้วิจัยนำเสนอแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาความถูกต้องในการนำไปใช้ในการวิจัย

1.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ไปทดลองกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง (Try out) จำนวน 30 คน ข้อคำถามมีทั้งหมด 42 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) .91

1.5 ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพมาทำการปรับปรุงแก้ไข โดยการตัดข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกไม่ถึง 0.40 ตามเกณฑ์อ้างอิงของ Hinkle, et al. (1998; อ้างถึงใน สมโภชน์ อเนกสุข, 2553) เพื่อให้แบบวัดมีความน่าเชื่อถือ ได้ข้อคำถาม จำนวน 28 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) .95

แบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนที่ถูกสร้างโดย เพ็ญภา กุลนาคล (2563) เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ เพศ ภูมิภาค ระดับผลการเรียน ต้องการประกอบอาชีพใดในอนาคต อาศัยอยู่กับใคร อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา และปัจจัยใดที่ส่งผลต่อความสามารถในการเลือกอาชีพ (เลือกได้มากกว่า 1 คำตอบ)

ตอนที่ 2 แบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพถูกสร้างโดยเพ็ญภา กุลนาคล (2563) โดยมีการนำมาปรับเพื่อให้เหมาะสมกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 28 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1. ความมุ่งมั่นในการเลือกอาชีพ หมายถึง ความตั้งใจแน่วแน่ต่อการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 และ 8 มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .56 - .77 มีค่าความเชื่อมั่นรายด้าน .89

2. การสนับสนุนของครอบครัว หมายถึง ความช่วยเหลือของครอบครัวต่อการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 9, 10, 11, 12 และ 13 มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .68 - .79 มีค่าความเชื่อมั่นรายด้าน .89

3. เหตุผลในการเลือกอาชีพ หมายถึง ข้ออ้างอิงหรือสิ่งอ้างอิงในการเลือกอาชีพที่เหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 และ 21 มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .49 - .72 มีค่าความเชื่อมั่นรายด้าน .87

4. ความรอบรู้อาชีพ หมายถึง ข้อมูล ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับอาชีพที่ต้องการจะเลือก จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 22, 23, 24, 25, 26, 27 และ 28 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .63 - .82 มีค่าความเชื่อมั่นรายด้าน .91

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของนักเรียนมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของนักเรียนมาก

คะแนน 3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของนักเรียนปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของนักเรียนน้อย

คะแนน 1 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของนักเรียนน้อยที่สุด

ตัวอย่างของแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพ

ขอให้นักเรียนอ่านข้อความข้างล่างนี้อย่างละเอียดและพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อความตรงกับความคิด ความรู้สึก และ การกระทำของนักเรียน มากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย / ที่ช่องว่างที่ตรงกับนักเรียนเพียงคำตอบเดียวและขอให้นักเรียนตอบทุกข้อ

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1. ฉันมั่นใจว่าฉันมีความสามารถในการเลือกอาชีพได้ด้วยตัวเอง					
2. ทักษะ ความสามารถของฉันมีความเหมาะสมกับอาชีพที่ฉันจะเลือกทำ					
3. ฉันสามารถตั้งเป้าหมายในการประกอบอาชีพได้สอดคล้องกับความสามารถของตนเอง					
4. อาชีพที่ฉันอยากทำเป็นอาชีพที่พ่อแม่ไม่ชอบ ทำให้ฉันตัดสินใจยาก					
5. การประกอบอาชีพในอนาคตเป็นสิ่งที่ไกลเกินกว่าที่ฉันจะนึกถึง					

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย : โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพ

1. ศึกษาตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมและวิธีดำเนินการที่เหมาะสม

2. พัฒนาโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพ ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย คือเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยเป็นการปรึกษาออนไลน์แบบเดี่ยว จำนวน 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพ ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ระหว่างนิยามศัพท์ จุดมุ่งหมาย วิธีการดำเนินการ และแก้ไขข้อบกพร่อง ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบคุณภาพของเนื้อหา วัตถุประสงค์ ความเหมาะสมของกระบวนการและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

5. ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของลำดับขั้นตอนการปรึกษา ระยะเวลา เนื้อหาระหว่างการทดลอง และพิจารณาถึงข้อจำกัด เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง เพื่อให้มีคุณภาพยิ่งขึ้นก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

6. ผู้วิจัยจัดทำโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพ ไปใช้ในการเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพในกับกลุ่มตัวอย่างจริง

ตัวอย่างโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภาพ (60 นาที)	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย 2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย เข้าใจถึงข้อตกลงเบื้องต้น วันเวลา และสถานที่ในการปรึกษา	<u>เทคนิค</u> - เทคนิคการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม <u>ทักษะ</u> - ทักษะการตั้งคำถาม - ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ - ทักษะการสะท้อน - ทักษะการสรุปความ	1. ปากกา 2. สมุดรู้จักฉันรู้จักเธอ 3. ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย 4. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา ครั้งที่ 1
2	รักษาสัมพันธ์ภาพและสำรวจความสามารถในการเลือกอาชีพ (60 นาที)	1. เพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย 2. เพื่อสำรวจความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย	<u>เทคนิค</u> - เทคนิคใช้อารมณ์ขัน <u>ทักษะ</u> - ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ - ทักษะการตั้งคำถาม - ทักษะการสรุปความ - การให้ข้อมูลย้อนกลับ	1. ปากกา 2. สมุดรู้จักฉันรู้จักเธอ 3. ใบงานที่ 1 รู้เขารู้เรา สบายใจละทีนี้! 4. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา ครั้งที่ 2
3	ความรอบรู้อาชีพ (60 นาที)	1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยมีการตระหนักรู้ในการเพิ่มพูนความรู้รอบรู้อาชีพ 2. เพื่อหาแนวทางในการ	<u>เทคนิค</u> - การใช้คำแทนที่เฉพาะ <u>ทักษะ</u> - ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ	1. ปากกาสีน้ำเงินและสีแดง 2. ใบงานที่ 2 มารู้จักอาชีพกันเถอะ 3. แบบบันทึกประสบการณ์การ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
		เพิ่มพูนความรอบรู้อาชีพ ของนักเรียนที่เข้าร่วมการ วิจัย	- ทักษะการตั้งคำถาม - ทักษะการสังเกต - ทักษะการสรุปความ	ให้การปรึกษาครั้งที่ ที่ 3
4	ความมุ่งมั่นในการ เลือกอาชีพ (60 นาที)	1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วม การวิจัยเรียนรู้ความมุ่งมั่น ในการเลือกอาชีพของ ตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วม การวิจัยสามารถจัดการ กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน ในการเลือกอาชีพของ ตนเอง	<u>เทคนิค</u> ระบบ WDEP - ความต้องการ (Want) - การกระทำ (Doing) - การประเมิน (Evaluation) - การวางแผน (Plan) <u>ทักษะ</u> - ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ - ทักษะการตั้งคำถาม - ทักษะการสรุปความ	1. ปากกา 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องคนปัญหา 3. แบบบันทึก ประสบการณ์การ ให้การปรึกษา ครั้งที่ ที่ 4
5	การสนับสนุนของ ครอบครัว (60 นาที)	1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้า ร่วมการวิจัยได้สำรวจการ สนับสนุนของครอบครัวใน การเลือกอาชีพของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้า ร่วมการวิจัยสามารถ จัดการการสนับสนุนของ ครอบครัวที่มีต่อการเลือก อาชีพของตนเองได้อย่าง เหมาะสม	<u>เทคนิค</u> - เทคนิคการสร้าง สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ระบบ WDEP - การประเมิน (Evaluation) <u>ทักษะ</u> - ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ - ทักษะการตั้งคำถาม	1. สมุดรู้จักฉันรู้จัก เธอ 2. การ์ดคำ สนับสนุน ครอบครัว 3. แบบบันทึก ประสบการณ์การ ปรึกษาครั้งที่ 5

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
			- ทักษะการสรุปความ	
6	เหตุผลในการเลือกอาชีพ (60 นาที)	1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยตระหนักถึงเหตุผลในการเลือกอาชีพที่ส่งผลต่อการตัดสินใจของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยใช้เหตุผลในการเลือกอาชีพได้อย่างเหมาะสม	<u>เทคนิค</u> ระบบ WDEP - การประเมิน (Evaluation) <u>ทักษะ</u> - ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ - ทักษะการตั้งคำถาม - ทักษะการสรุปความ	1. ปากกา 2. ใบงานที่ 3 อาชีพที่ใฝ่ฝัน 3. การ์ดอาชีพ 4. แบบบันทึกประสบการณ์การปฐกษาศึกษาครั้งที่ 6
7	เส้นทางในการเลือกอาชีพอย่างเหมาะสม	1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถกำหนดเส้นทางในการเลือกอาชีพได้อย่างเป็นรูปธรรม 2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถประเมินความเป็นไปได้ในการเลือกอาชีพ	<u>เทคนิค</u> ระบบ WDEP - ความต้องการ (Want) - การกระทำ (Doing) - การประเมิน (Evaluation) - การวางแผน (Plan) <u>ทักษะ</u> - ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ - ทักษะการตั้งคำถาม - ทักษะการสรุปความ	1. ปากกา 2. ใบงานที่ 4 แผนที่อยู่อาชีพ 3. แบบบันทึกประสบการณ์การปฐกษาศึกษาครั้งที่ 7
8	ข้อผูกพันในการปฏิบัติตามเส้นทางในการเลือกอาชีพ	1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถปฏิบัติตามเส้นทางในการเลือกอาชีพที่กำหนดไว้ได้	<u>เทคนิค</u> - เทคนิคใช้อารมณ์ขัน	1. ปากกา 2. ใบงานที่ 5 สัญญาใจ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
	(60 นาที)	<p>อย่างเหมาะสม</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยเรียนรู้การปรับเปลี่ยนและดำเนินการตามข้อผูกพันได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>ระบบ WDEP</p> <p>- การประเมิน (Evaluation)</p> <p><u>ทักษะ</u></p> <p>- ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ</p> <p>- ทักษะการตั้งคำถาม</p> <p>- ทักษะการสรุปความ</p>	<p>3. แบบบันทึก</p> <p>ประสบการณ์การ</p> <p>ปรึกษาครั้งที่ 8</p>
9	<p>ติดตามการ</p> <p>ดำเนินการตามข้อ</p> <p>ผูกพัน</p> <p>(60 นาที)</p>	<p>1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยได้สรุปผลการปฏิบัติตามข้อผูกพันที่นักเรียนได้สร้างไว้ด้วยตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยเกิดความมั่นใจและมีความสามารถในการเลือกอาชีพได้ด้วยตนเอง</p>	<p><u>เทคนิค</u></p> <p>- เทคนิคการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม</p> <p>ระบบ WDEP</p> <p>- การประเมิน (Evaluation)</p> <p><u>ทักษะ</u></p> <p>- การฟังอย่างตั้งใจ</p> <p>- การตั้งคำถามแบบปลายเปิด</p> <p>- ทักษะการสะท้อน</p> <p>- การให้ข้อมูลย้อนกลับ</p> <p>- ทักษะการสรุปความ</p>	<p>1. ปากกา</p> <p>2. กระดาษ A4</p> <p>3. แบบบันทึก</p> <p>ประสบการณ์การ</p> <p>ปรึกษาครั้งที่ 9</p>
10	<p>ยุติการให้การปรึกษา</p> <p>(60 นาที)</p>	<p>1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษา</p>	<p><u>เทคนิค</u></p> <p>- เทคนิคการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม</p>	<p>1. ปากกา</p> <p>2. ใบงานที่ 6 ก้าวสู่อาชีพอย่างมีศักยภาพ</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
		2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วม วิจัยสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตได้อย่างมี ประสิทธิภาพ 3. เพื่อประเมินผลการ ปรึกษาและยุติ สัมพันธภาพ	ระบบ WDEP - การประเมิน (Evaluation) <u>ทักษะ</u> - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - ทักษะการสะท้อน ความรู้สึก - ทักษะการสรุปความ	3. แบบบันทึก ประสบการณ์การ ปรึกษาครั้งที่ 10

ขั้นเริ่มการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาเริ่มต้นการปรึกษาด้วยการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับ
การปรึกษา เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ เชื่อใจด้วยการพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไปก่อน (Small talk) จากนั้น
ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการปรึกษา ทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อตกลง เป้าหมาย ระยะเวลา การรักษาความลับ บทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา

ขั้นดำเนินการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะในการปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง
การสังเกต การเรียบ การทวนความ การสะท้อน การตีความ การสรุปความ และการให้กำลังใจ
เพื่อเป็นการสำรวจความต้องการ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา

ขั้นยุติการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสาระสำคัญต่าง ๆ ที่ได้
จากการปรึกษาในครั้งนี้ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ขั้นตอนการเริ่มต้นดำเนินการวิจัย
โดยมีขั้นตอนและรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยนำเค้าโครงร่างการวิจัยเสนอต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับ
บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2. เมื่อผ่านการพิจารณาด้านจริยธรรมในวันที่ 22 กันยายน พ.ศ. 2564 และได้สถานะรับรองจริยธรรมโครงการวิจัยในมนุษย์ โดยมีรหัสโครงการ G-HU166/2564(C1) ผู้วิจัยนำเค้าโครงวิจัยเสนอแก่โรงเรียนสำหรับการเก็บข้อมูลการวิจัย

3. เมื่อได้รับการอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลการวิจัยเข้าพบผู้ที่มีอำนาจเกี่ยวข้องในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิจัย เพื่อแจ้งให้ทราบเกี่ยวกับรายละเอียดของการทำการวิจัยในครั้งนี้ พร้อมทั้งนัดหมายวันเข้าประชาสัมพันธ์กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

4. เข้าประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีวิจัย ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด เพื่อสร้างความเข้าใจ พร้อมทั้งรับสมัครผู้ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ เมื่อได้ที่สนใจและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นทำแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นทำ เพื่อคัดเลือกนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่อยู่ในเกณฑ์ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คนเข้าร่วมการวิจัย

5. เมื่อได้ผู้เข้าร่วมวิจัยแล้ว ผู้วิจัยทำการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยออกเป็น 2 กลุ่ม คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงและนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย

6. ก่อนเริ่มการวิจัยผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์สิทธิ์กับกลุ่มตัวอย่างด้วยการให้อ่านเอกสารการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง ก่อนลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และแจ้งให้ผู้เข้าร่วมทราบว่าในการระหว่างเข้าร่วมการวิจัยหากกลุ่มตัวอย่างต้องการออกจากกรวิจัย สามารถกระทำได้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะเป็นความลับไม่ระบุชื่อหรือตัวตน ที่จะทำให้รับรู้ได้ว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นใคร โดยข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น

7. ส่วนการนำเสนอการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บรักษาในรูปแบบเอกสารในระบบคอมพิวเตอร์ ข้อมูลที่ถูตอบเป็นรายบุคคลจะถูกเก็บเป็นความลับ ผู้ที่จะเข้าถึงได้คือผู้วิจัยคนเดียว และข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี

8. เมื่อการทดลองได้ผลตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยจะนำโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ไปใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง หลังเสร็จสิ้นหลังกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง 4 สัปดาห์ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง ให้เกิดการเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างเหมาะสม ซึ่งการช่วยเหลือนี้

ล้วนขึ้นอยู่กับความสมัครใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงและจะไม่มีผลกระทบใด ๆ เช่นเดียวกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงดังรายละเอียดที่กล่าวมาข้างต้น

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) แบ่งกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากกลุ่มประชากรที่มีลักษณะตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มนักเรียนที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง จำนวน 10 คน และกลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง จำนวน 10 คน

การศึกษาและวิจัยครั้งนี้มีขั้นตอนการได้มาดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตในการดำเนินการเก็บข้อมูลต่อผู้อำนวยการประจำโรงเรียน และผู้มีอำนาจเกี่ยวข้องในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิจัย

2. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างและดำเนินการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง โดยมีการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษา วิธีการ ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยอย่างละเอียดให้กับกลุ่มตัวอย่าง และกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิในการยกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการยกเลิกนี้จะไม่ส่งผลกระทบใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง และทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสุดและสอบถามความสมัครใจ ซึ่งต้องได้รับการยินยอมจากทางบิดามารดา ก่อนจะเลือกนักเรียนที่มีคะแนนต่ำรองจากอันดับสุดท้ายต่อไป โดยพิจารณาเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นนักเรียนที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง 10 คน และนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงจำนวน 10 คน

	B ₁	B ₂	B ₃
A ₁	G ₁	G ₁	G ₁
A ₂	G ₂	G ₂	G ₂

A₁ แทน กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง

A₂ แทน กลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง

B₁ แทน ระยะก่อนทดลอง

B₂ แทน ระยะหลังทดลอง

B₃ แทน ระยะติดตามผล

G₁ แทน คะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง

G₂ แทน คะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง

ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

1. ระยะก่อนทดลอง

ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าและรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีค่าคะแนนความสามารถเลือกอาชีพ มาเรียงคะแนนจากน้อยไปหามาก และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการปรึกษาออนไลน์แบบรายบุคคล จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงจำนวน 10 คน และกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงจำนวน 10 คน และคะแนนครั้งนี้เป็นคะแนนในระลอกก่อนการทดลอง (Pre – test)

2. ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการใช้กระบวนการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงที่สร้างและผ่านการปรับปรุงแก้ไขกับกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง จำนวน 10 คน จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยเป็นการปรึกษาออนไลน์รายบุคคล และในการทดลองสำหรับกลุ่มที่ไม่ได้

รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงจะไม่มีการทำอะไรทั้งสิ้น ให้ใช้ชีวิตตามปกติ ซึ่งผู้วิจัยจะมีการเก็บข้อมูลจากประสบการณ์ของกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง โดยเก็บระหว่างการทดลองและหลังการทดลอง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นความจริงในทุกมิติที่กลุ่มทดลองได้แสดงออก ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ข้อมูลที่เก็บนี้จะนำไปใช้ในการอภิปรายผล

3. ระยะหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงและกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงทำแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพฉบับเดิม เพื่อเป็นการวัดหลังการทดลอง (Post – test) จากนั้นนำผลการวัดมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการทำแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพก่อนการทดลองด้วยวิธีการทางสถิติ

4. ระยะติดตามผล

ภายหลังจากเสร็จสิ้นการปรึกษา เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยดำเนินการประเมินผลการทดลองด้วยการให้นักเรียนทำแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพทั้ง 2 กลุ่ม และสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียน

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. เเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measures analysis of variance: One between-subjects variance and one within-subjects variance) ของ Howell เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-keuls procedure)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของผลการทดลองและการวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

\bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย

SD แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

SS แทน ผลบวกกำลังสองของคะแนนเบี่ยงเบน

df แทน ระดับชั้นของความอิสระ

MS แทน ค่าความแปรปรวน

F แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาแจกแจงค่าเอฟ

n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

* แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

G แทน วิธีการ

I แทน ระยะเวลาการทดลอง

I x G แทน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

p แทน นัยทางสถิติที่คำนวณได้

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอเป็นตารางและแผนภูมิตามลำดับขั้นตอน ดังนี้
 ตอนที่ 1 ข้อมูลค่าคะแนนและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพ ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอนำเสนอข้อมูลดังนี้

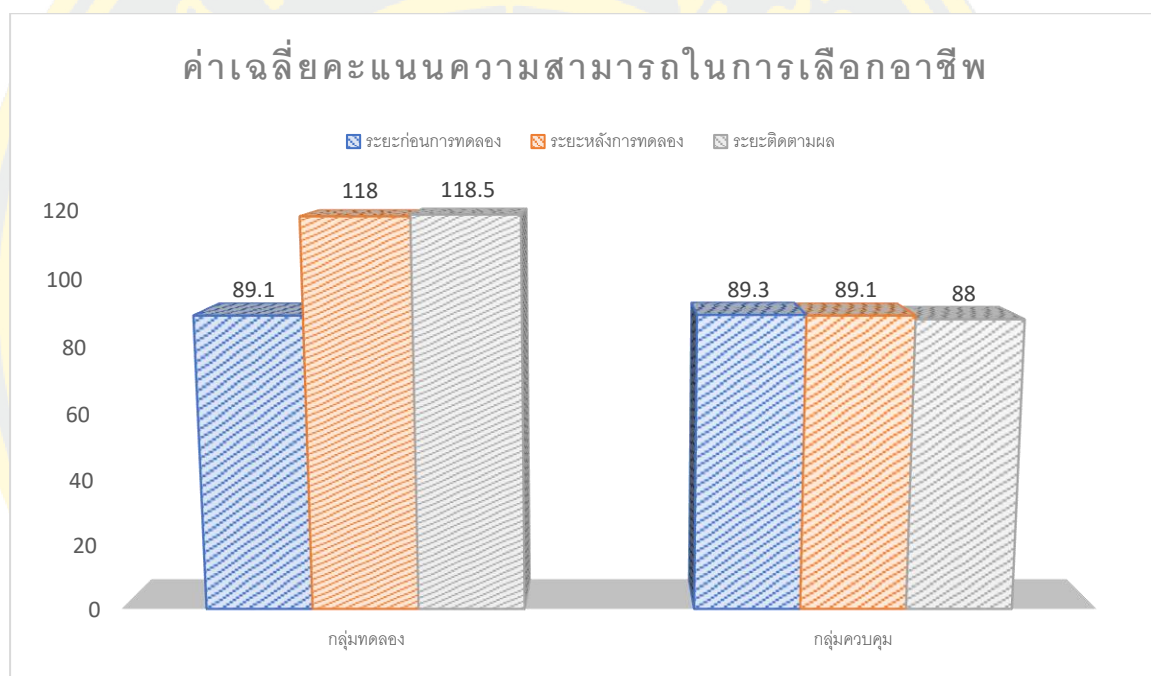
ตอนที่ 1 ข้อมูลค่าคะแนนและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 1 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (คะแนนเต็ม 140)

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	ระยะก่อน ทดลอง	ระยะหลัง ทดลอง	ระยะ ติดตาม ผล	คนที่	ระยะก่อน ทดลอง	ระยะหลัง ทดลอง	ระยะ ติดตาม ผล
1	91.00	116.00	120.00	1	94.00	93.00	94.00
2	85.00	128.00	128.00	2	81.00	82.00	81.00
3	87.00	122.00	123.00	3	86.00	84.00	83.00
4	98.00	101.00	104.00	4	98.00	97.00	94.00
5	79.00	110.00	115.00	5	82.00	83.00	81.00
6	96.00	133.00	133.00	6	94.00	94.00	95.00
7	95.00	114.00	115.00	7	89.00	88.00	88.00
8	87.00	109.00	112.00	8	93.00	92.00	94.00
9	80.00	132.00	140.00	9	82.00	83.00	83.00
10	93.00	115.00	95.00	10	94.00	95.00	95.00
รวม	891.00	1180	1185	รวม	893.00	891	888
\bar{X}	89.10	118	118.5	\bar{X}	89.30	89.10	88.0
SD	6.59	10.54	13.40	SD	6.17	5.74	6.21

จากตารางที่ 1 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการ
 ปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพ ในระยะก่อน
 ทดลอง ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล เป็น 89.10 , 118.00 และ 118.50 ตามลำดับ
 ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยคะแนน
 ความสามารถในการเลือกอาชีพ เป็น 89.30 , 89.10 และ 88.00 ตามลำดับ

จากข้อมูลข้างต้นสามารถแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเลือก
 อาชีพในระยะต่าง ๆ ของการทดลองได้ดังภาพ



ภาพที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียน
 มัธยมศึกษาตอนต้น ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง
 และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 2 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนน
 ความสามารถในการเลือกอาชีพ ในระยะก่อนการทดลองเป็น 89.10 ระยะหลังการทดลองเป็น
 118.00 และระยะติดตามผลเป็น 118.50 ซึ่งพบว่าระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่า
 ระยะก่อนการ ทดลองเท่ากับ 28.90 ส่วนระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่าระยะก่อนการ
 ทดลองเท่ากับ 29.40 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.50

ส่วนนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพ ในระยะก่อนการทดลองเป็น 89.30 ระยะหลังการทดลองเป็น 89.10 และระยะติดตามผลเป็น 88.00 ซึ่งพบว่าระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนน้อยกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 0.20 ส่วนระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยคะแนนน้อยกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 1.30 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนน้อยกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ 1.10

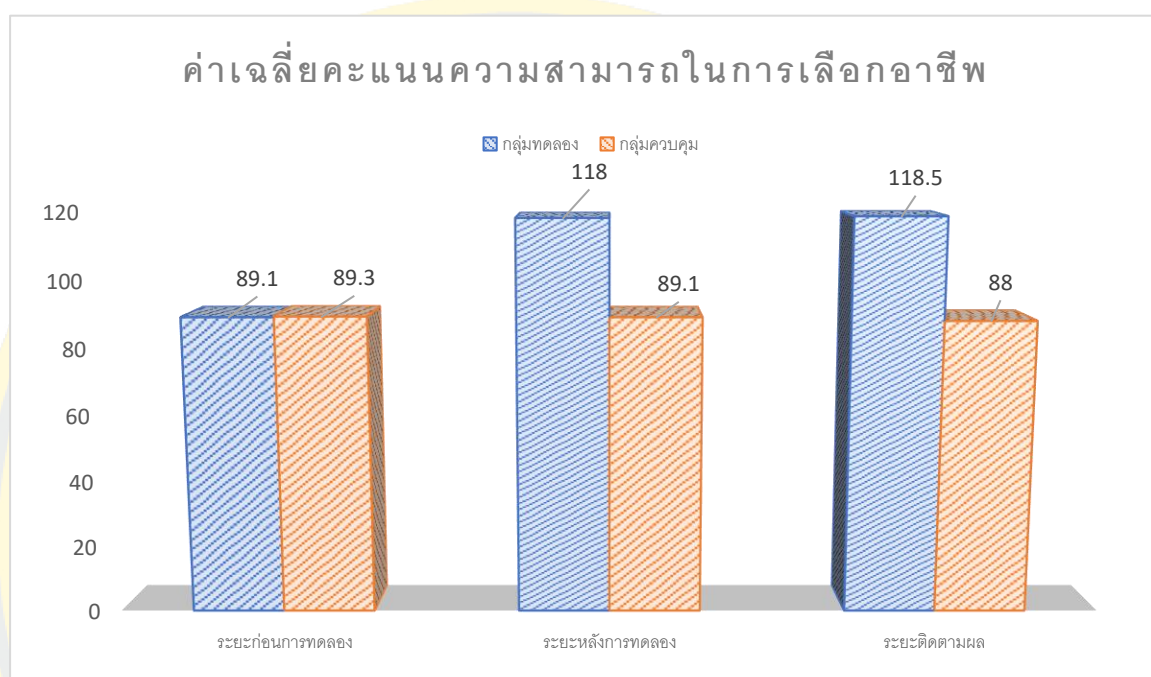
ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถการเลือกอาชีพในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ระยะการทดลอง	\bar{x}	SD	n
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	89.10	6.59	10
	หลังการทดลอง	118.00	10.54	10
	ติดตามผล	118.50	13.40	10
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	89.30	6.17	10
	หลังการทดลอง	89.10	5.74	10
	ติดตามผล	88.00	6.21	10

จากตารางที่ 2 พบว่าในระยะก่อนการทดลองนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถการเลือกอาชีพเป็น 89.10 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคิดเป็น 6.59 ส่วนกลุ่มควบคุมค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถการเลือกอาชีพเป็น 89.30 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคิดเป็น 6.17

ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถการเลือกอาชีพเป็น 118.00 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 10.54 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถการเลือกอาชีพเป็น 89.10 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 5.74

ในระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพเป็น 118.50 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 13.40 ส่วนกลุ่มควบคุมมีมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพเป็น 108.90 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 6.21



ภาพที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 3 พบว่า ระยะก่อนทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพเป็น 89.10 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเป็น 89.30 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 0.20

ในระยะหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพเป็น 118 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนเป็น 89.10 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 28.90

ในระยะติดตามผล พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพเป็น 118.50 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนเป็น 88.00 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 30.50

ตอนที่2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลา

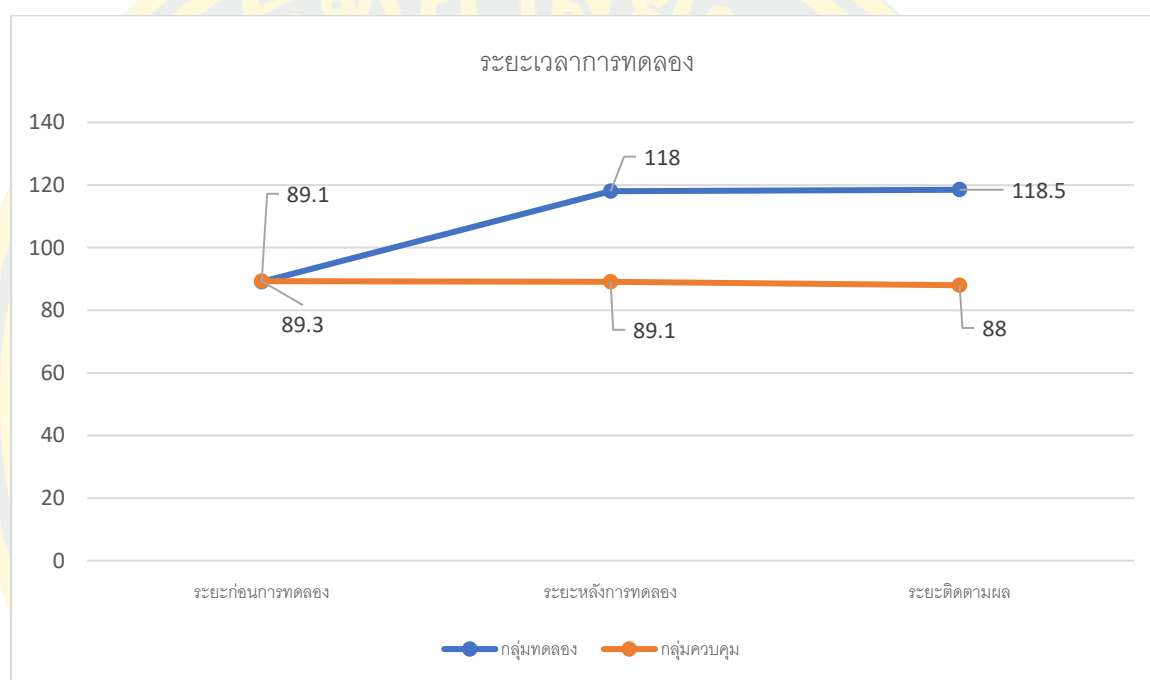
Source of Variation	df	SS	MS	F	p
Between Subject					
Group (G)	1	5684.27	5684.27	43.84*	.000
SS w/in Groups	18	2333.40	129.67		
Within Subjects					
Interval	1.28	2764.90	2165.97	30.02*	.000
I x G	1.28	2902.43	2273.71	31.51*	.000
I x G w/in Groups	22.98	1658.00	72.19		

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่ามีอิทธิพลทางตรงระหว่างวิธีการให้การศึกษามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่าอิทธิพลทางตรงระหว่างช่วงเวลาของการทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าเมื่อช่วงเวลาเปลี่ยนไปคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพ ของกลุ่มตัวอย่าง

มีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ และยังพบการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการให้การปรึกษากับช่วงเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า คะแนนความสามารถ ในการเลือกอาชีพ ในแต่ละช่วงเวลาและแต่ละวิธีให้ผลไม่เท่ากัน

ผู้วิจัยจึงนำเสนอแผนภาพของการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 4 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกับระยะเวลาการทดลอง

จากภาพที่ 4 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพ คือ นักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพมากกว่ากลุ่มควบคุม

แสดงให้เห็นว่าวิธีการให้การปรึกษากับระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกันต่อความสามารถในการเลือกอาชีพ จึงทำให้คะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาตามโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีเผชิญความจริง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาตามโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพต่างกัน

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนต้นกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ ติดตามผล

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
Between Group	1	.20	.20	.01	.95
Within Group	18	733.00	40.72		

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
Between Group	1	4176.05	4176.05	57.96*	.00
Within Group	18	1296.90	72.05		

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 พบว่า ในระยะหลังการทดลองคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
Between Group	1	4410.45	4410.45	40.46*	.00
Within Group	18	1962.10	109.01		

* $p < .05$

จากตารางที่ 6 พบว่า ในระยะหลังการทดลองคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนต้นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
Between Subject	9	1367.47			
interval	2	5666.07	2833.03	31.13*	.00
error	18	1637.93	90.10		
total	29	8671.47			

* $p < .05$

จากตารางที่ 7 พบว่าคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีเผชิญความจริงในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนข้างต้น แสดงว่าต้องมีระยะเวลาการทดลองอย่างน้อย 1 คู่ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพเป็นรายคู่โดยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure) โดยเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของกลุ่มทดลองเป็นรายคู่ระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลอง แสดงผลดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure)

\bar{X}	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
	89.100	118.000	118.500
89.100	-	28.90*	29.40*
118.000	-	-	0.50
118.500	-	-	-
r		2	3
$q_{95}(r,18)$		2.97	3.61
$q_{95}(r,18) \sqrt{\frac{90.996}{18}}$		6.68	8.18

จากตารางที่ 8 พบว่าคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาตามโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีเผชิญความจริง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 คู่ คือ 1) คะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) คะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพ ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่มีความแตกต่างกัน

แสดงว่าคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีเผชิญความจริงในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะ ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่พบความแตกต่างในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 9 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มควบคุม

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
Between Subject	9	966.53	107.39		
interval	2	1.27	0.63	.57	.58
error	18	20.07	1.12		
total	29	987.87			

* $p < .05$

จากตารางที่ 9 พบว่า คะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มควบคุมมีคะแนนชุดความคิดในการดำเนินชีวิตไม่แตกต่างกัน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลัง การทดลองและระยะติดตามผล

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องการเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงเป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อศึกษาผลการเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 20 คน สุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เป็น 2 กลุ่ม โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพ และโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพที่ผู้วิจัยเป็นผู้พัฒนาด้วยตนเอง โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รายบุคคล จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 40-60 นาที และเก็บข้อมูลโดยการวัดคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพจากแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพ ทั้ง 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Analysis of Variance : One Between Subjects Variable and One Within Subjects Variable) โดยสรุปผลการวิจัย ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

จากผลวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยสามารถได้สรุปผลการวิจัยไว้ ดังนี้

1. ความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีเผชิญความจริง มีคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีเผชิญความจริง มีคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการศึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการศึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง สามารถเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มทดลองได้ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งทำให้คะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง

อภิปรายผลได้ว่า โปรแกรมการศึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้นักเรียนมีคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพที่มากกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมการศึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีการปรึกษาเผชิญความจริง โดยทางผู้วิจัยได้ช่วยให้นักเรียนสามารถเลือกอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพผ่านกระบวนการปรึกษา กิจกรรมต่าง ๆ ในโปรแกรมการศึกษา ในตั้งแต่การปรึกษาครั้งที่ 1 ถึงครั้งที่ 10 โดยจะเน้นไปที่ความสามารถในการเลือกอาชีพทั้ง 4 ด้านในด้านความมุ่งมั่น ความรอบรู้ การสนับสนุนของครอบครัว และเหตุผลในการเลือกอาชีพ ซึ่งตรงกับผลวิจัยของ Palos and Drobot (2010) ที่ได้ศึกษาวิจัยองค์ประกอบในการเลือกประกอบอาชีพในวัยรุ่น และพบว่าองค์ประกอบหลัก คือ ตัวบุคคล ในด้านความรู้ ความเชื่อส่วนบุคคล และสิ่งแวดล้อมความพร้อมและการสนับสนุนของผู้ปกครอง และยังตรงกับการศึกษาของ Kirdök O. (2018) ที่ศึกษาความยากลำบากในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมตอนปลาย พบว่าความยากลำบากในการเลือกอาชีพจะน้อยเมื่อนักเรียนสามารถควบคุมอำนาจภายในได้ดีกว่า หมายถึง เชื่อในความสามารถของตนเอง ไม่เชื่ออำนาจภายนอก เช่น โชคชะตากำหนด

โดยโปรแกรมการศึกษาทฤษฎีเผชิญความจริงในครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ ผู้วิจัยให้นักเรียนได้ทำ กิจกรรม สมุดรู้จักฉันรู้จักเธอ โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเล่าเรื่องราว และใช้เทคนิคการสำรวจตัวเอง (Self-observation) กับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย เพื่อให้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากยิ่งขึ้น การปรึกษาครั้งที่ 2 รักษาสัมพันธภาพ และสำรวจความสามารถในการเลือกอาชีพ ในกิจกรรม รู้เขารู้เรา สบายใจละทีนี้! ผู้วิจัยให้นักเรียนนึกถึงช่วงเวลา เหตุการณ์ในอดีตของแต่ละช่วงเวลาว่าเป็นอย่างไร อยากประกอบอาชีพอะไร หรือไม่ประกอบอาชีพอะไร เพื่อให้ให้นักเรียนได้ย้อนนึกถึงอาชีพที่เคยอยากประกอบ

และสำหรับนักเรียนที่ไม่รู้จักประกอบอาชีพอะไรจะได้หวนนึกถึงว่าตนเองเคยอยากประกอบอาชีพอะไร เป็นกระบวนการช่วยเหลือให้นักเรียนได้ค้นหาว่าจริง ๆ ตนเองชอบหรือไม่ชอบอาชีพอะไร การปรึกษาครั้งที่ 3 ในกิจกรรม มารู้จักอาชีพกันเถอะ เมื่อนักเรียนรู้ว่าอยากประกอบอาชีพอะไร ผู้วิจัยจะเชิญชวนให้นักเรียนเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับอาชีพ ถึงสิ่งสำคัญในการเลือกอาชีพว่า แต่ละอาชีพควรจะต้องรู้อะไรบ้าง เพื่อให้ประกอบอาชีพได้สำเร็จ การปรึกษาครั้งที่ 4 ความมุ่งมั่นในการเลือกอาชีพ ผู้วิจัยให้กำลังใจและส่งเสริมให้นักเรียนมีความมุ่งมั่น ผ่านภาพคนปีนภูเขา ซึ่งให้เห็นว่านักเรียนผ่านอุปสรรคบางอย่างมาเรียบร้อยแล้ว การปรึกษาครั้งที่ 5 การสนับสนุนของครอบครัว ผู้วิจัยใช้การตั้งคำถามเกี่ยวกับการสนับสนุนของครอบครัวของนักเรียน ที่มีต่อการเลือกอาชีพ จากนั้นให้นักเรียนประเมิน (Evaluation) สถานการณ์ที่สนับสนุน และไม่สนับสนุนว่าจะทำอย่างไรต่อสถานการณ์นั้น ๆ นักเรียนบางคนก็รู้ได้ด้วยตัวเองว่าต้องทำอะไรกับสถานการณ์นั้น ๆ บางคนทำไม่ได้ ผู้วิจัยจึงคอยช่วยเหลือผ่านการฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม รวมถึงให้กำลังใจ การปรึกษาครั้งที่ 6 ในกิจกรรมอาชีพที่ฝัน ผู้วิจัยให้นักเรียนวาดภาพ และเรียงลำดับ 5 อาชีพที่ตนเองอยากประกอบ จากนั้นให้สลับเรียงจากความชอบเป็นอาชีพใดที่เป็นง่ายมากที่สุดแทน ในกิจกรรมนี้ นักเรียนนึกคิดไปสักพักก่อนจะเรียงลำดับใหม่ได้ ทางผู้วิจัยก็มีการสอบถามในเรื่อง หากเราไม่สามารถประกอบอาชีพใด ๆ ที่เลือกไว้ได้จะถือว่าไม่ประสบความสำเร็จไหม ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่มีแนวคิดในทำนองว่าไม่เกี่ยวกัน เนื่องจากอาชีพมีอย่างหลากหลาย แต่หากเป็นไปได้นักเรียนก็อยากประกอบอาชีพที่ตนเองชอบอยู่ดี การปรึกษาครั้งที่ 7 เมื่อนักเรียนได้เรียนรู้สิ่งสำคัญต่อการเลือกอาชีพเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงแจกใบงานแผนที่สู่อชีพ เพื่อให้นักเรียนได้ออกแบบแผนที่จะนำไปสู่อาชีพที่เลือก รวมไปถึงแนวทางการปฏิบัติที่จะช่วยให้ไปอาชีพที่เลือกได้โดยง่าย ซึ่งผู้วิจัยมีการช่วยเหลือเพิ่มเติมแนวทางที่สามารถเป็นไปได้โดยไม่ขัดกับสิ่งที่นักเรียนวางแผนไว้ การปรึกษาครั้งที่ 8 ในกิจกรรมสัญญาใจ ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนสัญญาใจลงในใบงานที่แจกให้ โดยไม่มีการบีบบังคับ ปล่อยอิสระให้นักเรียนเต็มที่โดยไม่ยุ่งเกี่ยวเลยแม้แต่น้อยเพื่อให้นักเรียนเขียนสัญญาที่เป็นของตัวเองอย่างแท้จริง การปรึกษาครั้งที่ 9 ติดตามการดำเนินการตามข้อผูกพัน ผู้วิจัยสอบถามถึงผลลัพธ์ในการปฏิบัติตามข้อสัญญาใจที่นักเรียนได้เขียนไว้ว่าเป็นอย่างไร มีอะไรที่ต้องปรับปรุงแก้ไขใหม่ตามแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนใหญ่ที่ทำตามข้อสัญญาได้ ส่วนน้อย ที่ทำตามไม่ได้ก็มีการปรับปรุงแบบแผนให้สามารถทำได้ในระยะต่อมามาหลังเสร็จสิ้นการวิจัย นอกจากติดตามผลแล้วผู้วิจัยยังให้ทำกิจกรรมที่เขียนภาพความสำเร็จที่นักเรียนตั้งใจไว้ในแต่ละอาชีพ เพื่อเป็นการเสริมความมุ่งมั่นและกำลังใจ การปรึกษาครั้งที่ 10 เป็นขั้นยุติการปรึกษากิจกรรมที่ให้นักเรียนทำนั้นเป็นใบงาน ก้าวสู่อาชีพอย่างมีศักยภาพ โดยให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยเขียนถึงความชัดเจนที่มีต่ออาชีพของตนเอง และเขียนถึงสิ่งสำคัญในการปฏิบัติเพื่อไปถึงเป้าหมาย

ตามที่ตั้งใจไว้ และให้นักเรียนประเมินตนเอง ในเรื่องความสามารถในการเลือกอาชีพ ทั้ง 4 ด้าน พร้อมระบุคะแนนในแต่ละด้านของตนเองจาก 1 ถึง 10 (1 น้อยสุด 10 มากสุด) ได้แก่ ด้านความมุ่งมั่นในการเลือกอาชีพ การสนับสนุนของครอบครัว เหตุผลในการเลือกอาชีพ และความรอบรู้อาชีพ จากนั้นให้คิดหาทางเพิ่มคะแนนในแต่ละด้านให้สูงมากขึ้น เพื่อที่นักเรียนจะสามารถไปสู่อาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง สามารถเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มทดลองได้จริงทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งทำให้คะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง จึงสนับสนุนวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

วัตถุประสงค์ที่ 2) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงให้สูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

อภิปรายผลได้ว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง หลังได้รับโปรแกรมการปรึกษานอกจากจะมีคะแนนความสามารถในการเลือกอาชีพสูงขึ้นกว่าในระยะก่อนทดลองแล้ว ยังมีความมั่นใจในการเลือกอาชีพและกำลังใจเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย เห็นได้จากนักเรียนทุกคนบอกความรู้สึกหลังการให้การศึกษาว่าตนเองได้รู้จักตนเองผ่านการทำกิจกรรมในครั้งต่าง ๆ มากขึ้น มีความรอบรู้ถึงอาชีพที่ตนเองเลือกกว่าเป็นอย่างไร เป็นอาชีพแบบไหน รับรู้ถึงด้านที่ไม่เคยรู้ในอาชีพเหล่านั้น รู้ถึงสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เลือกอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ และวิธีการที่จะช่วยให้ไปสู่อาชีพเหล่านั้นได้โดยง่าย นักเรียนกลุ่มทดลองพร้อมที่จะปรับความคิดพัฒนาตนเองให้เหมาะสมและพร้อมสำหรับการเลือกอาชีพในอนาคตที่อาจเปลี่ยนไปจากปัจจุบันที่เป็นอยู่ หรืออาจจะไม่เปลี่ยน การเผชิญความจริง รับรู้ความเป็นจริงที่อาจจะไม่ได้เป็นไปตามที่คาดหวัง แต่รับรู้อย่างเป็นเหตุเป็นผลช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถปรับตัว เลือกอาชีพตามที่ตนเองเลือก และพร้อมจะรับผลที่ตามมาจากการที่ตนเองได้เลือกอาชีพ หรือเส้นทางเหล่านั้นด้วยตนเองได้ดีและอย่างมั่นใจ จะเห็นได้จากการที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้การศึกษา

ออนไลน์ด้วยทฤษฎีเผชิญความจริงที่ผู้วิจัยให้นักเรียนทำในแต่ละครั้ง เช่น เมื่อนักเรียนไม่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวนักเรียนจะทำอย่างไร นักเรียนกลุ่มทดลองจะขอพูดคุยใช้ความจริงใจ ใช้หลักเหตุ และผลเพื่อโน้มน้าวใจครอบครัว ซึ่งให้เห็นความเหมาะสมของสิ่งที่นักเรียนได้เลือก หากไม่สำเร็จนักเรียนบางคนจะขอลองทำให้ถึงที่สุดก่อน ถ้าอาชีพที่เลือกไว้ก่อนหน้านี้ไม่สำเร็จก็จะเลือกอาชีพที่อยู่ในดวงใจและสามารถเป็นไปได้จริงในอันดับถัดไป ซึ่งนักเรียนมองเห็นหลักความเป็นจริง และผลที่จะตามมาจากสิ่งที่ตนเลือก ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถช่วยให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่าฟันอุปสรรคในด้านความรู้ ความมุ่งมั่น การสนับสนุนของครอบครัว และมีเหตุผลในการเลือกอาชีพได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของเรื่อนแก้ว แก้วอารมณ์เหลือง (2565) ที่ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในการทำวิจัย พบว่าการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคได้จริง และสอดคล้องกับอัจฉรา อินโต (2560) ที่ศึกษาการพัฒนาการรับรู้ความสามารถในการเลือกอาชีพด้วยการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค พบว่าการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคมีผลทำให้การรับรู้ความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาสูงขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปผลได้ว่า โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง สามารถเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จะเน้นไปที่การปรับความคิดและพฤติกรรมควบคู่ไปกับการเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพ ทำให้นักเรียนตระหนักรู้ถึงความคิด ความชอบ และความเป็นจริงในการเลือกอาชีพของตนเองได้อย่างชัดเจนมากขึ้น ยอมรับและพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความคิดของตนเองให้เหมาะสม มีความมั่นใจ กล้าเผชิญสิ่งที่ท้าทายมากขึ้นหลังจากได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง ส่งผลให้คะแนนของสามารถเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ จึงสนับสนุนวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำวิจัยไปใช้

1. หากต้องการนำโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีเผชิญความจริง ผู้ที่จะนำไปใช้ควรมีความรู้ในการให้การปรึกษา เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์

2. โปรแกรมนี้เหมาะสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น หากมีการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ควรพิจารณารายละเอียดของเนื้อหาโปรแกรมเพิ่มเติม เพื่อให้เหมาะสมกับตัวอย่างที่นำไปใช้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการพิจารณาการให้การปรึกษาออนไลน์แบบกลุ่ม เนื่องจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมักให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน หากได้ทำการปรึกษาออนไลน์แบบกลุ่ม อาจทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ

2. ควรให้การปรึกษากับผู้ปกครองเพื่อช่วยเหลือและสนับสนุนในการเลือกอาชีพกับบุตรหลานในปกครอง เนื่องจากผู้ปกครองสามารถสนับสนุนในด้านข้อมูล การให้กำลังใจ และสังคม ในปัจจุบันผู้ปกครองยังคงมีผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

บรรณานุกรม

- กมลชนก วงวาฬ. (2562). การเสริมสร้างการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยบูรพา, วรรณิกา พันธุ์ศรี, ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์, ดุษฎี เล็บขาว, บวรพจน์ ชมภูนุช, ภมรพรรณ ยุระยาตร์, รังสรรค์ โฉมยา, . . . อารยา ปิยะกุล. (2565). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ในวิถีอนาคต. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 41(1), 7-20.
- คณิติน จรโคกกรวด. (2564). ผลของการให้การปรึกษารายบุคคลแบบออนไลน์ตามทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความเครียด. (ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยมหาสารคาม,
- คมเพชร ฉัตรสุกุล. (2547). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด.
- จตุรพร ลิ้มมันจริง. (2556). พัฒนาการทางอาชีพ *Caree Development*. มหาวิทยาลัยรามคำแหง: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตนม. (2563). การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม (มกราคม - มีนาคม), 14(1), 65-80.
- ชำนาญ พิมลรัตน์. (2552). อัตราการลาออกจากงาน.
https://hrcenter.co.th/file/columns/f_20170418_145702.pdf
- ดวงมณี จงรักษ์. (2556). ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ทราย ศรีเงินยวง. (2563). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้าง ทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วารสารการวัดผลการศึกษา (มกราคม – มิถุนายน), 37(101), 1-17.
- ทัศนาก ทอภักดี, อัจฉรา สุขารมณ, & อรพินทร์ ชูชม. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลังของนักเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพค่านิยมในอาชีพกับการเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 6(1), 109-114.
- นที ศิริจรรยาพงษ์. (2560). พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนครชัยศรีจังหวัดนครปฐม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9. (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศิลปากร,
- นันทา สุรักษา. (2564). การให้คำปรึกษาภาคปฏิบัติ *Counseling in Practce*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์

สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

ประภัสสร คำสวัสดิ์. (2550). ระบบเศรษฐกิจกับปัญหาการว่างงาน. วารสารวิชาการศรีปทุมชลบุรี, 4(2).

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2561). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เพ็ญภา กุลนภาดล. (2563). การเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนไทยด้วยรูปแบบการเรียนรู้ผ่านแอปพลิเคชัน. มหาวิทยาลัยบูรพา,

เพ็ญภา กุลนภาดล. (2565). การให้การปรึกษาวัยรุ่น *Adolescent Counseling*.

เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์. (2549). พัฒนาการมนุษย์ *Human Development*. กรุงเทพฯ: บริษัทธรรมดาเพรสจำกัด.

ภัทรพรรณ บุญยะปานะสาร. (2563). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีที่มีต่อความสุขที่แท้จริงของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง. วารสารการวัดผลการศึกษา (มกราคม – มิถุนายน), 37(101), 18-32.

ภาคภูมิ ธีรสันติกุล. (2560). ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. (ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,

เรือนแก้ว แก้วอารมณ์เหลือง. (2565). ผลการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรคในการท าวิจัยในรายวิชาปัญหาพิเศษของนักศึกษาปริญญาตรี. วารสารการวัดผลการศึกษา (มกราคม – มิถุนายน), 39(106), 177-187.

วัชร ทรัพย์มี. (2556). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิภาภรณ์ บุญยงค์. (2549). จิตวิทยาวัยรุ่น. ฉะเชิงเทรา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์.

ศวรรยา ธนสุวรรณธาร. (2019). ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมเกมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี. *e-Journal of Education Studies, Burapha University*, 1(2), 46-61.

สมโภชน์ อเนกสุข. (2553). วิธีการทางสถิติสำหรับกรวิจัย. *Statistical methods for research: ภาคทวิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 169 ถนนลงหาดบางแสน ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20131.*

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 18. (2563). สรุปรูปข้อมูลทางการศึกษา.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2566). สรุปรูปผลการดำเนินงานของประชากร เดือนกรกฎาคม In.

- สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์. (2553). การบริการด้านสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ต: ลักษณะปัญหาของผู้มารับบริการและประสบการณ์ของผู้ให้บริการผ่านโปรแกรมเอ็มเอสเอ็ม. (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- อภิสรรา พงษ์ชมพร. (2565). การเสริมสร้างชุดความคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยบูรพา,
- อัจฉรา อินโต. (2560). การพัฒนาความรู้ความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนด้วยการปรึกษามุคคละเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยบูรพา,
- Blotnicky, K. A., Franz-Odenaal, T., French, F., & Joy, P. (2018). A study of the correlation between STEM career knowledge, mathematics selfefficacy, career interests, and career activities on the likelihood of pursuing a STEM career among middle school students. *Blotnicky et al. International Journal of STEM Education*.
- Flores, S. A. (2012). *Online Counseling and Online Counselor Preparation: A Mixed Methods Investigation*. Thesis, Texas A & M University - Corpus Christi.
- Kirdök, O. (2018). High School Students' Career Decision-making Difficulties According to Locus of Control. *Universal Journal of Educational Research*, 6(2), 242-248.
- Mallen, M. J., & David, I. V. (2005). Introduction to the major contribution counseling psychology and online counseling. *The Counseling Psychologist*, 33(6), 819-871.
- Palos, R., & Drobot, L. (2010). The impact of family influence on the career choice of adolescents. *Procedia social and behavioral sciences*, 2(2), 3407-3411.
- Sari, R. O. (2021). Cyber counseling services in Covid-19 pandemic. *AL-Isyraf: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 8-21.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2010). *Structural equation modeling*. New York: Routledge.
- Vautero, J. (2021). *Family influence on undergraduates' career choice implementation*. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*.
- Yamane, T. (1973). *Statistics : an introductory analysis*. New York : Harper&Row



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

แบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพ

โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพ

แบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนไทย

คำชี้แจง

แบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนไทย ประกอบด้วย 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน ซึ่งเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพ

ประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 28 ข้อ โดยให้นักเรียนตอบมาตรวัดนี้ตามความเป็นจริงมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย / ที่ช่องว่างเพียงคำตอบเดียว และกรุณาตอบทุกข้อ

แบบวัดนี้มีประโยชน์และคุณค่ายิ่งต่อการศึกษา ผู้วิจัยจะสงวนคำตอบของนักเรียนไว้เป็นความลับ จะใช้ประโยชน์ในการศึกษาพัฒนาความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนเท่านั้น และรายงานผลของแบบวัดในภาพรวม ผู้วิจัยขอขอบคุณในความร่วมมือสำหรับการให้ข้อมูลมา ณ โอกาสนี้

นายคมชาญ ทรงโฉม

นิสิตวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริง เกี่ยวกับนักเรียน

1. เพศ ชาย หญิง
2. ภูมิลำเนาจังหวัด.....
3. ระดับผลการเรียน (GPA)
 - ต่ำกว่า 2.00
 - ระหว่าง 2.00 - 2.50
 - ระหว่าง 2.51 - 3.00
 - ระหว่าง 3.01 - 3.50
 - ระหว่าง 3.51 - 4.00
4. นักเรียนต้องการประกอบอาชีพใดในอนาคต
.....
5. นักเรียนอาศัยอยู่กับ
.....
6. อาชีพของ บิดา
.....
7. อาชีพของ มารดา
.....
8. นักเรียนคิดว่า ปัจจัยใดที่ส่งผลต่อความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนไทย เลือกได้มากกว่า 1 คำตอบ
 - การเรียนรู้ข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพ
 - ปัจจัยสนับสนุนจากครอบครัว
 - ความถนัด และ ความสามารถของนักเรียน
 - ระบบการศึกษาทั้งในโรงเรียนและนอกระบบโรงเรียน
 - อื่น ๆ ระบุ.....

ตอนที่ 2 แบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนไทย

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนอ่านข้อความข้างล่างนี้อย่างละเอียดและพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อความ ตรงกับความคิด ความรู้สึก และ การกระทำของนักเรียน มากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย / ที่ช่องว่างที่ตรงกับนักเรียนเพียงคำตอบเดียว และขอให้นักเรียนตอบทุกข้อ โดยมีระดับการให้คะแนนดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของนักเรียนมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของนักเรียนมาก

คะแนน 3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของนักเรียนปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของนักเรียนน้อย

คะแนน 1 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	ฉันมั่นใจว่าฉันมีความสามารถในการเลือกอาชีพได้ด้วยตัวเอง					
2	ฉันสามารถตั้งเป้าหมายในการประกอบอาชีพได้สอดคล้องกับความสามารถของตนเอง					
3	ฉันรู้จักตนเองดีว่าฉันถนัดอะไร จึงทำให้ฉันคิดว่าฉันสามารถเลือกอาชีพได้อย่างเหมาะสม					
4	การมุ่งมั่นในความก้าวหน้าในอาชีพ ทำให้ฉันสามารถไตร่ตรองและเลือกอาชีพได้ดี					
5	ฉันเชื่อว่าการเตรียมตัววางแผนเพื่อเข้าสู่อาชีพเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะนำไปสู่การเลือกอาชีพ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
	ที่ประสบความสำเร็จ					
6	ฉันกำหนดเป้าหมายทางการศึกษาต่อ เพื่อกำหนดอาชีพอย่างแน่วแน่โดยกำหนดแผนการเรียนที่ตั้งใจจะศึกษาต่อไว้แล้ว					
7	ฉันเตรียมตัวในการเรียนเป็นอย่างดี ทำให้ฉันสามารถเลือกอาชีพได้อย่างไม่ผิดพลาด					
8	การเรียนอย่างมุ่งมั่น สัมพันธ์กับการเลือกอาชีพอย่างมีเป้าหมาย					
9	ฉันสามารถบอกการวางแผนในการเลือกอาชีพให้คนที่ฉันไว้วางใจในครอบครัวได้ให้รับรู้					
10	แรงบันดาลใจที่ดีจากบุคคลสำคัญในชีวิตของฉัน ทำให้ฉันสามารถกำหนดเป้าหมายทางการศึกษาต่อ ตลอดจนกำหนดอาชีพในอนาคตได้ชัดเจน					
11	ฉันเชื่อว่าครอบครัวของฉันจะสนับสนุนการตัดสินใจในการเลือกแผนการเรียน และอาชีพโดยไม่แทรกแซงการตัดสินใจ					
12	การปลุกฝังสิ่งต่าง ๆ จากครอบครัว ทำให้ฉันสามารถเลือกอาชีพอย่างเป็นรูปธรรม					
13	ครอบครัวของฉันพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงอาชีพที่ฉันจะทำในอนาคต ซึ่งทำให้ฉันรู้สึกว่าจะอาชีพที่					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
	ตนเองเลือกได้รับการยอมรับจากครอบครัว					
14	ฉันใช้เหตุผลในการตัดสินใจเลือกอาชีพของฉัน					
15	ความสามารถของฉันมีความเหมาะสมกับอาชีพที่ฉันจะเลือกทำ					
16	การเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง จะทำให้ฉันมีอนาคตที่ดี					
17	ความสามารถในการเลือกอาชีพของฉันขึ้นอยู่กับความสอดคล้องกับความต้องการในตลาดแรงงาน					
18	อาชีพที่ฉันเลือกด้วยตัวเอง จะเพิ่มความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเองของฉัน					
19	การได้รับการยอมรับจากสังคม เป็นสิ่งสำคัญต่อการเลือกอาชีพของฉัน					
20	ฉันคาดหวังว่าอาชีพที่ฉันเลือกจะสามารถยกระดับความเป็นอยู่ของครอบครัวฉันให้ดีขึ้น					
21	ตามความคิดเห็นของฉัน การเลือกอาชีพอาจมาพร้อมกับวัยที่สูงขึ้น ดังนั้นการเปลี่ยนอาชีพจึงไม่ใช่สิ่งที่ล้มเหลว					
22	การรับรู้ความสามารถด้านการเรียนทำให้ฉันตัดสินใจเลือกอาชีพได้เหมาะสม					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
23	การเรียนรู้ในแต่ละอาชีพอย่างเข้าใจ ทำให้ฉันสามารถเลือกอาชีพได้เหมาะสมกับความถนัดของตนเอง					
24	การเข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับอาชีพที่สนใจทำให้ฉันมีความสามารถในการเลือกอาชีพได้ชัดเจนขึ้น					
25	ฉันพยายามเข้าร่วมกิจกรรมทางอาชีพที่ฉันสนใจเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับความแตกต่างของแต่ละอาชีพ ส่งผลให้ฉันตัดสินใจเลือกอาชีพได้ดีขึ้น					
26	ฉันมีข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพที่ฉันเลือกอย่างเพียงพอต่อการเลือกอาชีพอย่างเหมาะสม					
27	การมีโอกาสในการเรียนรู้อาชีพตั้งแต่วัยเด็กทำให้ฉันสามารถเลือกอาชีพได้อย่างรวดเร็วสอดคล้องกับความต้องการ					
28	การเรียนรู้ตนเองอย่างสม่ำเสมอ มีผลต่อความสามารถในการเลือกอาชีพของฉัน					

ขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง

โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้าง ความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

หลักการและแนวคิดของโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อ เสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพ

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้าง
ความสามารถในการเลือกอาชีพ โดยใช้วิธีการปรึกษาออนไลน์แบบรายบุคคล โดยมีวัตถุประสงค์
เพื่อให้ นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยรับรู้ความต้องการของตนเอง สามารถปฏิบัติตามความต้องการของ
ตนเองได้อย่างเหมาะสม เรียนรู้ ในการประเมินตนเอง และสามารถวางแผนเพื่อนำไปสู่เป้าหมายได้
อย่างเป็นรูปธรรม

โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการ
เลือกอาชีพ ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ จากการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง ได้แก่ เทคนิคการสร้าง
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เทคนิคใช้อารมณ์ขัน และเทคนิคแบ่งปันตัวเอง และดำเนินการให้การ
ปรึกษาแบบออนไลน์ ผู้วิจัยจะให้การปรึกษาออนไลน์นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 10 คน
โดยดำเนินการปรึกษาออนไลน์แบบรายบุคคล สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที จำนวน 10 ครั้ง
รวมทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ มี 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการปรึกษา ดัง
รายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 10 ตารางสรุปโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อการเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภาพ (60 นาที)	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย 2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย เข้าใจถึงข้อตกลงเบื้องต้น วันเวลา และสถานที่ในการปรึกษา	<u>เทคนิค</u> - เทคนิคการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม <u>ทักษะ</u> - ทักษะการตั้งคำถาม - ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ - ทักษะการสะท้อน - ทักษะการสรุปความ	1. ปากกา 2. สมุดรู้จักฉันรู้จักเธอ 3. ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย 4. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การศึกษา ครั้งที่ 1
2	รักษาสัมพันธ์ภาพและสำรวจความสามารถในการเลือกอาชีพ (60 นาที)	1. เพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย 2. เพื่อสำรวจความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย	<u>เทคนิค</u> - เทคนิคใช้อารมณ์ขัน <u>ทักษะ</u> - ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ - ทักษะการตั้งคำถาม - ทักษะการสรุปความ - การให้ข้อมูลย้อนกลับ	1. ปากกา 2. สมุดรู้จักฉันรู้จักเธอ 3. ใบงานที่ 1 รู้เขารู้เรา สบายใจละทีนี้! 4. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การศึกษา ครั้งที่ 2
3	ความรอบรู้อาชีพ (60 นาที)	1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยมีการตระหนักรู้ในการเพิ่มพูนความรู้รอบรู้อาชีพ 2. เพื่อหาแนวทางในการ	<u>เทคนิค</u> - การใช้คำแทนที่เฉพาะ <u>ทักษะ</u> - ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ	1. ปากกาสีน้ำเงินและสีแดง 2. ใบงานที่ 2 มารู้จักอาชีพกันเถอะ 3. แบบบันทึกประสบการณ์การ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
		เพิ่มพูนความรอบรู้อาชีพ ของนักเรียนที่เข้าร่วมการ วิจัย	- ทักษะการตั้งคำถาม - ทักษะการสังเกต - ทักษะการสรุปความ	ให้การปรึกษาครั้งที่ ที่ 3
4	ความมุ่งมั่นในการ เลือกอาชีพ (60 นาที)	1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วม การวิจัยเรียนรู้ความมุ่งมั่น ในการเลือกอาชีพของ ตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วม การวิจัยสามารถจัดการ กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน ในการเลือกอาชีพของ ตนเอง	<u>เทคนิค</u> ระบบ WDEP - ความต้องการ (Want) - การกระทำ (Doing) - การประเมิน (Evaluation) - การวางแผน (Plan) <u>ทักษะ</u> - ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ - ทักษะการตั้งคำถาม - ทักษะการสรุปความ	1. ปากกา 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องคนปัญหา 3. แบบบันทึก ประสบการณ์การ ให้การปรึกษา ครั้งที่ 4
5	การสนับสนุนของ ครอบครัว (60 นาที)	1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้า ร่วมการวิจัยได้สำรวจการ สนับสนุนของครอบครัวใน การเลือกอาชีพของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้า ร่วมการวิจัยสามารถ จัดการการสนับสนุนของ ครอบครัวที่มีต่อการเลือก อาชีพของตนเองได้อย่าง เหมาะสม	<u>เทคนิค</u> - เทคนิคการสร้าง สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ระบบ WDEP - การประเมิน (Evaluation) <u>ทักษะ</u> - ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ - ทักษะการตั้งคำถาม	1. สมุดรู้จักฉันรู้จัก เธอ 2. การ์ดคำ สนับสนุน ครอบครัว 3. แบบบันทึก ประสบการณ์การ ปรึกษาครั้งที่ 5

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
			- ทักษะการสรุปความ	
6	เหตุผลในการเลือกอาชีพ (60 นาที)	1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยตระหนักถึงเหตุผลในการเลือกอาชีพที่ส่งผลต่อการตัดสินใจของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยใช้เหตุผลในการเลือกอาชีพได้อย่างเหมาะสม	<u>เทคนิค</u> ระบบ WDEP - การประเมิน (Evaluation) <u>ทักษะ</u> - ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ - ทักษะการตั้งคำถาม - ทักษะการสรุปความ	1. ปากกา 2. ใบงานที่ 3 อาชีพที่ใฝ่ฝัน 3. การ์ดอาชีพ 4. แบบบันทึกประสบการณ์การปฐกษาศึกษาครั้งที่ 6
7	เส้นทางในการเลือกอาชีพอย่างเหมาะสม (60 นาที)	1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถกำหนดเส้นทางในการเลือกอาชีพได้อย่างเป็นรูปธรรม 2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถประเมินความเป็นไปได้ในการเลือกอาชีพ	<u>เทคนิค</u> ระบบ WDEP - ความต้องการ (Want) - การกระทำ (Doing) - การประเมิน (Evaluation) - การวางแผน (Plan) <u>ทักษะ</u> - ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ - ทักษะการตั้งคำถาม - ทักษะการสรุปความ	1. ปากกา 2. ใบงานที่ 4 แผนที่อยู่อาชีพ 3. แบบบันทึกประสบการณ์การปฐกษาศึกษาครั้งที่ 7
8	ข้อผูกพันในการปฏิบัติตามเส้นทางในการเลือกอาชีพ	1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถปฏิบัติตามเส้นทางในการเลือกอาชีพที่กำหนดไว้ได้	<u>เทคนิค</u> - เทคนิคใช้อารมณ์ขัน	1. ปากกา 2. ใบงานที่ 5 สัญญาใจ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
	(60 นาที)	<p>อย่างเหมาะสม</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยเรียนรู้การปรับเปลี่ยนและดำเนินการตามข้อผูกพันได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>ระบบ WDEP</p> <ul style="list-style-type: none"> - สัญญาข้อผูกพัน - การประเมิน (Evaluation) <p><u>ทักษะ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ - ทักษะการตั้งคำถาม - ทักษะการสรุปความ 	3. แบบบันทึก ประสบการณ์การ ศึกษาคั้งที่ 8
9	<p>ติดตามการดำเนินการตามข้อผูกพัน</p> <p>(60 นาที)</p>	<p>1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยได้สรุปผลการปฏิบัติตามข้อผูกพันที่นักเรียนได้สร้างไว้ด้วยตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยเกิดความมั่นใจและมีความสามารถในการเลือกอาชีพได้ด้วยตนเอง</p>	<p><u>เทคนิค</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม <p>ระบบ WDEP</p> <ul style="list-style-type: none"> - การประเมิน (Evaluation) <p><u>ทักษะ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - การฟังอย่างตั้งใจ - การตั้งคำถามแบบปลายเปิด - ทักษะการสะท้อน - การให้ข้อมูลย้อนกลับ - ทักษะการสรุปความ 	1. ปากกา 2. กระดาษ A4 3. แบบบันทึก ประสบการณ์การ ศึกษาคั้งที่ 9
10	<p>ยุติการให้การปรึกษา</p> <p>(60 นาที)</p>	<p>1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการ</p>	<p><u>เทคนิค</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคการสร้าง 	1. ปากกา 2. ใบงานที่ 6 ก้าว สู่อาชีพอย่างมี

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
		1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วม 2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วม 3. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วม 4. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วม 5. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วม 6. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วม 7. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วม 8. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วม 9. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วม 10. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วม	สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ระบบ WDEP - การประเมิน (Evaluation) <u>ทักษะ</u> - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - ทักษะการสะท้อน ความรู้สึก - ทักษะการสรุปความ	1. คัดลอกภาพ 2. แบบบันทึก 3. ประสิทธิภาพการ 4. ประสิทธิภาพการ 5. ประสิทธิภาพการ 6. ประสิทธิภาพการ 7. ประสิทธิภาพการ 8. ประสิทธิภาพการ 9. ประสิทธิภาพการ 10. ประสิทธิภาพการ

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพ
ครั้งที่ 1**

เรื่อง ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนที่เข้าร่วมวิจัย
2. เพื่อให้ให้นักเรียนที่เข้าร่วมวิจัยเข้าใจถึง ข้อตกลงเบื้องต้น วันเวลา และสถานที่ในการ

ปรึกษา

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพเป็นเรื่องที่มีความสำคัญในกระบวนการปรึกษาเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในการพบเจอกันในครั้งแรก เพราะจะช่วยให้เกิดความเข้าใจกันระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมวิจัย และจะส่งผลต่อเนื่องในการปรึกษาครั้งต่อ ๆ ไป เป็นการทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคย ทำให้เกิดความไว้วางใจ เชื่อใจ กล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง เพื่อให้การวิจัยดำเนินไปอย่างราบรื่น ตลอดจนการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย โดยชี้แจงให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย เข้าใจในวัตถุประสงค์ วิธีการขั้นตอน กติกาในการปรึกษา บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งเน้นการรักษาความลับและความเป็นส่วนตัวของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยในทุกครั้ง

ในการปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ ผู้วิจัยเลือกใช้ทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษา ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ ทักษะการตั้งคำถาม ทักษะการสะท้อน และทักษะการสรุปความ โดยผู้วิจัยจะใช้เทคนิคของการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง ได้แก่ การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เพื่อให้ให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยเกิดความรู้สึกผ่อนคลายและรู้สึกสบายใจในการปรึกษา

สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์

1. ปากกา
2. สมุดรื้อจกฉันรื้อจกเธอ
3. ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
4. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา ครั้งที่ 1

วิธีดำเนินการ

ในการพบกันครั้งนี้เป็นการพบกันครั้งแรก ผู้วิจัยให้ความใส่ใจกับสัมพันธภาพในการเริ่มต้นให้การปรึกษาโดยมีกระบวนการดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย แนะนำตนเอง พูดคุย โดยใช้เทคนิคการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม มุ่งเน้นไปที่การประสานสายตา การฟังอย่างตั้งใจ การแสดงออกทางสีหน้าที่มีความสม่ำเสมอ มีความสุภาพอ่อนโยน กระตือรือร้น และมีความมั่นคง เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รู้สึกผ่อนคลายเป็นกันเอง

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดในการเข้ารับการปรึกษา ได้แก่ จำนวนครั้ง ระยะเวลา และสถานที่ และสร้างข้อตกลงร่วมกัน เพื่อให้การกระบวนการปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เน้นเรื่องการรักษาความลับและความเป็นส่วนตัวของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมวิจัยเกิดความไว้วางใจ และผู้วิจัยขออนุญาตนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยในการเก็บภาพและบันทึกเสียง ตลอดระยะเวลาที่มาพบกันตั้งแต่ครั้งที่ 1 จนยุติการให้การปรึกษา

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมวิจัยลงลายมือบนใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับ

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมวิจัยได้ซักถามข้อสงสัย และตอบข้อสงสัยแก่นักเรียน ทั้งนี้ให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถสอบถามได้ตลอดเวลา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย โดยใช้เทคนิคการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกปลอดภัยและสามารถเปิดเผยตนเองได้อย่างสบายใจ

2. ผู้วิจัยแจกสมุดรู้จักฉันรู้จักเธอให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย ชวนให้นักเรียนได้ตรวจสอบสมุด โดยสมุดมีทั้งหมด 6 หน้า ประกอบไปด้วย ผลการเรียนรู้ของฉัน งานอดิเรกฉัน อาชีพของพ่อฉัน อาชีพของแม่ฉัน ตัวฉัน และความชอบของฉัน

3. ผู้วิจัยใช้ทักษะการตั้งคำถามด้วยสีหน้ายิ้มแย้มกับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยว่า “ในสมุดทั้ง 6 หน้าจะมีคำถามแตกต่างกันไป ถ้าให้นักเรียนบอกเล่าตัวฉัน ช่วยเล่าให้ผู้ให้การปรึกษาฟังหน่อยได้ไหม”

4. ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจกับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับหัวข้อนั้น ๆ อย่างต่อเนื่อง เมื่อนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสิ้นสุดการเล่าหัวข้อในสมุดรู้จักฉันรู้จักเธอ ผู้วิจัยจึงสรุปประเด็นและสะท้อนความคิดเห็นที่เกิดขึ้นเพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยได้สำรวจความคิด ความรู้สึกของตนเอง และทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมวิจัยสรุปประเด็นดังนี้ วัตถุประสงค์ บทบาท ข้อตกลงเบื้องต้น ระยะเวลา สถานที่ในการเข้ารับการปรึกษา และสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมวิจัย

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนที่เข้าร่วมวิจัยได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

3. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษา ครั้งที่ 1

4. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และ สถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป และนำสมุดรู้จักฉันรู้จักเธอมาด้วย

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกและการมีส่วนร่วมของนักเรียนที่เข้าร่วมวิจัย การแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นและการให้ความร่วมมือ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักเรียนที่เข้าร่วมวิจัยสรุปผลที่ได้จากการทำแบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษาครั้งที่ 1



สมุดรู้จักฉันรู้จักเธอ

Let's get started!

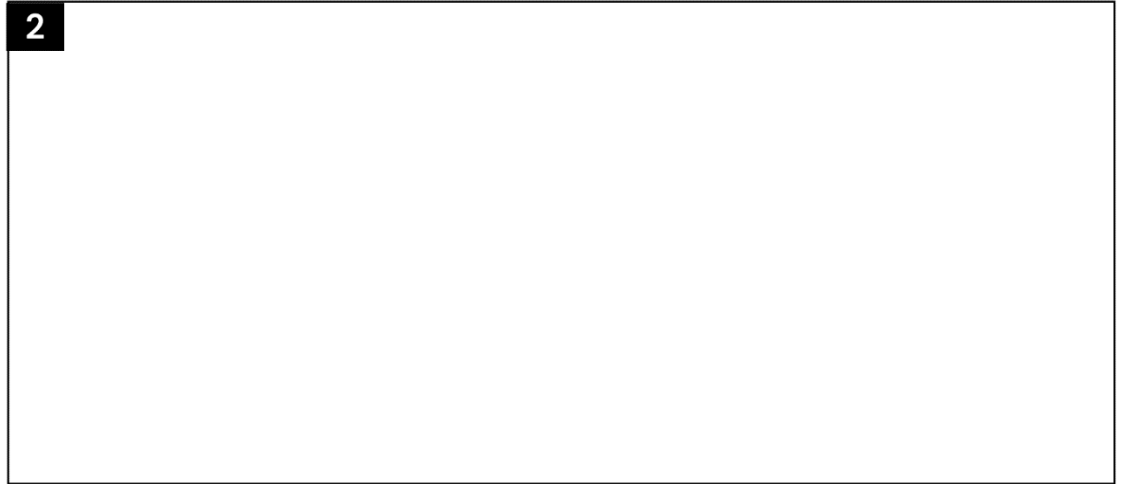


ผลการเรียนของฉัน

1

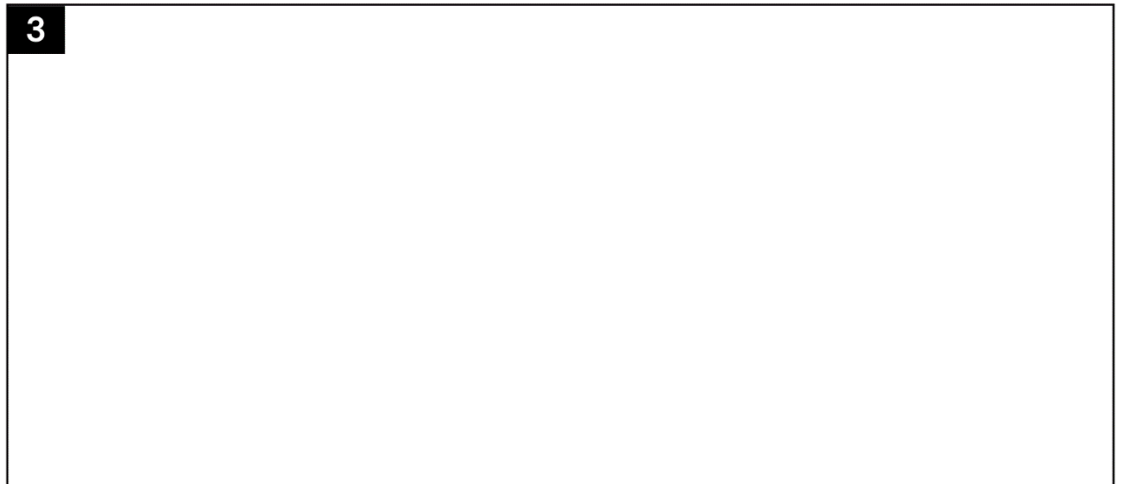
งานอดิเรกฉัน

2



อาชีพของพ่อฉัน

3



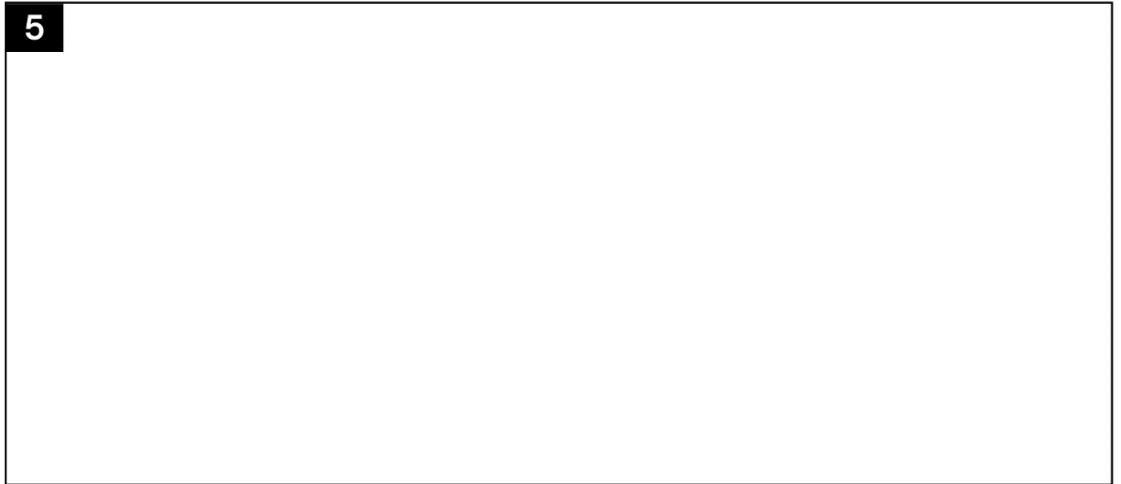
อาชีพของแม่ฉัน

4



ตัวฉัน

5



ความชอบของฉัน

6

แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปครั้งที่
วันที่..... เดือน พ.ศ.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพ
ครั้งที่ 2**

เรื่อง รักษาสัมพันธภาพ และสำรวจความสามารถในการเลือกอาชีพ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพ ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย
2. เพื่อสำรวจความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การรักษาสัมพันธภาพเป็นสิ่งที่ผู้วิจัยจะต้องคงไว้ให้ได้ สัมพันธภาพจะเป็นสิ่งที่จะส่งผลให้เกิดความไว้วางใจในการเปิดเผยตัวตนของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย เกิดการยอมรับความคิดเห็น เกิดความเชื่อมั่นต่อผู้วิจัยในด้านความเชี่ยวชาญและการรักษาความลับ การที่บุคคลคนหนึ่งจะเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนเองในด้านการกระทำ ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ตลอดจนทัศนคติ จำเป็นต้องใช้ความเชื่อมั่นที่มีความมั่นคงและอยู่ในระดับสูง ดังนั้นการรักษาสัมพันธภาพให้ยังคงไว้จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่าใหญ่หลวง และไม่ใช้รักษาสัมพันธภาพเพียงครั้งแรก หรือครั้งที่สองเพียงเท่านั้นแต่จำเป็นต้องรักษาให้คงไว้ตลอดการปรึกษา รวมไปถึงหลังจากยุติการปรึกษาแล้วเช่นกันที่จะต้องรักษาความลับของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย ตามที่ได้ตกลงกันไว้

การสำรวจความสนใจในอาชีพจะช่วยให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถ เกิดการรับรู้ เข้าใจความถนัดและความต้องการด้านอาชีพของตนเองในด้านปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยเชิงบริบท มีการคาดหวังถึงผลลัพธ์และเป้าหมายทางอาชีพ นำไปสู่การเลือกอาชีพที่สอดคล้องกับตนเองอย่างเหมาะสม (เพ็ญญา กุลนภาดล, 2563)

การปรึกษาในครั้งนี้เป็นการปรึกษาเพื่อให้ นักเรียนได้เข้าใจในความต้องการของตนเองเกี่ยวกับอาชีพ ผู้วิจัยเลือกใช้ทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษา ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ ทักษะการตั้งคำถาม (Question) ทักษะการสรุปความ และการให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยผู้วิจัยจะใช้เทคนิคของการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง ได้แก่ เทคนิคใช้อารมณ์ขัน เพื่อให้เกิดความสนุกสนานระหว่างการวิจัยและสร้างความสบายใจต่อนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย

สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์

1. ปากกา
2. สมุดรูดจกฉันรู้จักเธอ
3. ใบงานที่ 1 มาทำความเข้าใจตัวเองผ่านอดีตกันเถอะ
4. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา ครั้งที่ 2

วิธีดำเนินการ

ในการปรึกษาครั้งที่สอง ผู้วิจัยให้ความใส่ใจกับการรักษาสัมพันธภาพ เพื่อให้สัมพันธภาพกับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยมีความต่อเนื่อง และสำรวจความสนใจในอาชีพของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย โดยมีกระบวนการดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายด้วยสื่อน้ำยิ้มแย้มและสนทนากับนักเรียน สอบถามถึงการปรึกษาในครั้งที่ผ่านมว่านักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยเป็นอย่างไร ให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลายเป็นกันเอง
2. ผู้วิจัยขอให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยนำสมุดรู้จักฉันรู้จักเธอออกมา และขอให้นักเรียนได้เล่าในหัวข้องานอดิเรกฉัน เพื่อสร้างความคุ้นเคยและเป็นกันเอง และเพื่อสำรวจความสนใจการปรึกษาของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยฟังอย่างใส่ใจ
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมวิจัยได้ซักถามข้อสงสัย และตอบข้อสงสัยแก่นักเรียน ทั้งนี้ นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถสอบถามได้ตลอดเวลา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสำรวจความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย โดยใช้ใบงานที่ 1 รู้เขารู้เราสบายใจละทีนี้!
2. ผู้วิจัยอธิบายถึงลักษณะใบงานที่ 1 รู้เขารู้เรา สบายใจละทีนี้! โดยใบงานที่ 1 มีลักษณะเป็นกระดาษ A4 แนวนอนที่มีเส้นลากผ่านกลางกระดาษ และฝั่งซ้ายของกระดาษมีเส้นแนวตั้งที่เขียน High ไว้ด้านบนเส้นแนวตั้ง และ low ใต้เส้นแนวตั้ง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนนึกถึงช่วงเวลา เหตุการณ์ในอดีตของแต่ละช่วงเวลาว่าเป็นอย่างไรในหัวข้อ อาชีพที่ใฝ่ฝันตั้งใจอยากจะทำประกอบอาชีพในอนาคต เช่น การค้นพบสิ่งที่ยากทำ การได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับอาชีพทั้งในทางตรงและทางอ้อม เป็นต้น จากนั้นให้ทำการลากเส้นลงในใบงานที่ 1 รู้เขารู้เรา สบายใจละทีนี้! ด้วยการหลับตา โดยการลากขึ้นไปในเกณฑ์ High หมายถึงเหตุการณ์นั้นส่งผลรุนแรงมาก แต่ถ้าลากลงไปในเกณฑ์ Low จะถือว่ามีความรุนแรงน้อย เมื่อลากเส้นเสร็จแล้วให้ระบุเหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์ว่ารู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์นั้น ๆ โดยเหตุการณ์ใดที่ทำให้รู้สึกสนุกสนาน มีความสุขหรือในแง่บวกให้ใส่เครื่องหมายบวก (+) แต่หากรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่มีความสุขหรือรู้สึกในแง่ลบให้ใส่เครื่องหมายลบ (-)
4. ผู้วิจัยขอให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยบอกเล่าเกี่ยวกับใบงานว่าอะไรส่งผลกระทบต่ออย่างไรกับนักเรียน โดยใช้เทคนิคอารมณ์ขัน (Humor) กับเหตุการณ์ให้ด้านบวก เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยเกิดความสุข มีความสุขกับเหตุการณ์ที่ได้เล่า และการให้กำลังใจกับเหตุการณ์ในด้าน

ลบนที่นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยยังไม่สามารถก้าวผ่านไปได้ เพื่อสนับสนุนให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยมีแรงขับเคลื่อนในการเดินทางต่อไป

5. ผู้วิจัยใช้ทักษะการตั้งคำถามให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยประเมินว่าในปัจจุบันสิ่งที่ทำจะส่งผลอย่างไรกับในอนาคต และถามถึงความต้องการในการประกอบอาชีพของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย

ขั้นยติ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสรุปประเด็นที่ได้พูดคุยกัน ผู้วิจัยใช้ทักษะการให้ข้อมูลย้อนกลับ และการสรุปความ เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่ความชัดเจนขึ้น
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจ
3. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกประสบการณ์การปรีกษา ครั้งที่ 2
4. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และ สถานที่ในการให้การปรีกษาครั้งต่อไป และนำสมุดร้จักฉันร้จักเธอมาด้วย

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก การแสดงออกของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นและการให้ความร่วมมือ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสรุปผลที่ได้จากแบบบันทึกประสบการณ์การปรีกษาครั้งที่ 2

HIGH

ใบงานที่ 1 รู้เขารู้เรา สบายใจละทีนี้!

LOW

แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปครังที่
วันที่..... เดือน พ.ศ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพ
ครั้งที่ 3**

เรื่อง ความรอบรู้ในอาชีพ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยมีการตระหนักรู้ในการเพิ่มพูนความรู้รอบรู้อาชีพ
2. เพื่อหาแนวทางในการเพิ่มพูนความรู้รอบรู้อาชีพของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ความรู้รอบรู้อาชีพ (Knowledge) เป็นสิ่งสำคัญในการเลือกอาชีพ การมีความรู้เกี่ยวกับอาชีพในด้านการติดต่อกับผู้เชี่ยวชาญในอาชีพ ความสามารถ ทักษะที่จำเป็นต้องใช้ในการประกอบอาชีพ ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการขั้นตอนการประกอบอาชีพ จะช่วยให้นักเรียนมีความพร้อมในการประกอบอาชีพมากยิ่งขึ้น ซึ่งความรู้รอบรู้อาชีพแม้จะไม่ได้เป็นสิ่งยืนยันว่าจะสามารถประกอบอาชีพได้ถึงจุดที่คาดหวัง แต่ความรู้รอบรู้อาชีพที่ได้มาจะช่วยให้สามารถประกอบอาชีพต่าง ๆ ได้ดีกว่าการไม่มีความรอบรู้อาชีพ

ในการปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ใช้ทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษา ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ ทักษะการตั้งคำถาม ทักษะการสังเกต และทักษะการสรุปความ โดยผู้วิจัยจะใช้เทคนิคของการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง ได้แก่ การใช้คำแทนที่เฉพาะเจาะจง

สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์

1. ปากกาสีน้ำเงินและสีแดง
2. ใบงานที่ 2 มารู้อัจฉริยะกันเถอะ!
3. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษาครั้งที่ 3

วิธีดำเนินการ

ในการปรึกษาครั้งที่สาม ผู้วิจัยต้องการส่งเสริมวิธีการเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับอาชีพให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย และช่วยเหลือให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีวิธีการดำเนินการดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายด้วยสีหน้ายิ้มแย้มและสนทนากับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยในเรื่องทั่ว ๆ ไป เช่น การเรียนวันนี้เป็นอย่างไรบ้าง ชอบอะไรในวันนี้ เป็นต้น เพื่อให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลาย มีความเป็นกันเอง

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยนำสมุดรู้จักฉันรู้จักเธอออกมา และขอให้นักเรียนได้เล่าในหัวข้อที่เรื่องความชอบของฉัน เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมวิจัยได้ซักถามข้อสงสัย และตอบข้อสงสัยแก่นักเรียน ทั้งนี้ นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถสอบถามได้ตลอดเวลา

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยชักชวนให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยนึกถึงอาชีพที่ตนเองชอบ และใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Question) ว่าอาชีพนั้นต้องการอะไรบ้างถึงจะสามารถประกอบอาชีพได้ และใช้เทคนิคการใช้คำถามที่เฉพาะเจาะจง เช่น “อาชีพ...ที่นักเรียนอยากจะทำในอนาคตเนี่ย นักเรียนคิดว่าอะไรเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนทำได้?” เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยเกิดความชัดเจนว่ากำลังถามถึงใคร และใครเป็นคนตอบ หลังจากถามเสร็จผู้วิจัยก็ฟังความคิดอย่างนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยอย่างตั้งใจ

2. เมื่อนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยบอกความคิดเห็นเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงแจกใบงานที่ 2 มารู้จักอาชีพกันเถอะ! ให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย โดยมีลักษณะเป็นแผนผังความคิด Mind Mapping ที่ประกอบไปด้วยหัวข้อดังนี้ ความสามารถที่จำเป็น การเติบโตของอาชีพ ช่องทางในการเข้าถึงอาชีพ การเรียนรู้ ค่าตอบแทน และประสบการณ์ โดยผู้วิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยใส่รายละเอียดของอาชีพที่ต้องการจะประกอบตามแต่ละหัวข้อ ผู้วิจัยใช้ทักษะการสังเกต เพื่อตรวจสอบความสนใจและความร่วมมือ

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนพูดถึงในใบงานที่ 2 มารู้จักอาชีพกันเถอะ! ว่าเขียนอะไรลงไปบ้าง อยากนำเสนอในอะไร และใช้ทักษะการตั้งคำถาม ว่าเพราะอะไรถึงคิดว่าสิ่งนี้จำเป็นต่ออาชีพ... โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และผู้วิจัยทำการให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาชีพที่นักเรียนต้องการ

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยจับทบทวน สรุปประเด็นสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งนี

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม และแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการให้การปรึกษา และผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับประเด็นที่ได้รับการปรึกษาในครั้งนี เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับมาหาคำตอบเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาชีพกับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย โดยให้เพิ่มเติมในใบงานที่ 2 ด้วยปากกาสีแดงที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

3. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษา ครั้งที่ 3

4. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และ สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก การแสดงออกของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นและการให้ความร่วมมือ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสรุปผลที่ได้จากแบบบันทึกประสบการณ์การปฎิภาษาครั้งที่ 3



**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพ
ครั้งที่ 4**

เรื่อง ความมุ่งมั่นในการเลือกอาชีพ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยเรียนรู้ความมุ่งมั่นในการเลือกอาชีพของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถจัดการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนในการเลือก

อาชีพของตนเอง

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ความมุ่งมั่นในการเลือกอาชีพ (Decidedness) เป็นพัฒนาการด้านหนึ่งที่มีความสำคัญของความสามารถในการเลือกอาชีพ การช่วยให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยมีความมุ่งมั่นในการเลือกอาชีพอย่างเหมาะสม จะทำให้มีแรงผลักดัน แรงจูงใจ และความเชื่อมั่นที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมของตัวนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยเองที่เอื้ออำนวยให้สามารถเลือกอาชีพได้ แต่ถ้าหากไม่มีความมุ่งมั่นในการเลือกอาชีพ จะทำให้ไม่มีเป้าหมายและจะส่งผลให้ไม่เข้าใจตนเองว่าต้องการประกอบอาชีพอะไร ซึ่งจะส่งผลเสียต่อนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยเรียนในอนาคต ดังนั้นความมุ่งมั่นในการเลือกอาชีพ จะช่วยให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยมีความชัดเจนในตนเองต่ออาชีพอย่างเหมาะสม

ในการให้การศึกษาครั้งนี้ เพื่อให้นักเรียนพัฒนาด้านการความมุ่งมั่นในการเลือกอาชีพ ผู้วิจัยใช้ใช้ทักษะพื้นฐานการให้การศึกษา ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ ทักษะการตั้งคำถาม และทักษะการสรุปความ โดยผู้วิจัยจะใช้ระบบ WDEP ของการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง ได้แก่ ความต้องการ (Want) การกระทำ (Doing) การประเมิน (Evaluation) และการวางแผน (Plan)

สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบความรู้ที่ 1
3. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การศึกษา ครั้งที่ 4

วิธีดำเนินการ

ในการปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยตระหนักถึงความสำคัญของความมุ่งมั่นทั้งในด้านทั่วไปและในด้านการเลือกอาชีพ สามารถกำหนดเป้าหมายตลอดจนสามารถลงมือปฏิบัติให้สำเร็จด้วยความมุ่งมั่นได้ มีวิธีการดำเนินการดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและสนทนากับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยในเรื่องทั่วไปอย่างเป็นกันเองเพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย
2. ผู้วิจัยพูดถึงงานที่มอบหมายในใบงานที่ 2 ที่ให้นักเรียนได้กลับไปค้นคว้าเกี่ยวกับข้อมูลของอาชีพ เพื่อตรวจสอบความมุ่งมั่นในการเลือกอาชีพของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะชวนให้คิดถึงความสำคัญของข้อมูลด้านอาชีพว่าจะส่งผลอย่างไรกับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมวิจัยได้ซักถามข้อสงสัย และตอบข้อสงสัยแก่นักเรียน ทั้งนี้ให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถสอบถามได้ตลอดเวลา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมวิจัยอ่านเอกสารใบความรู้ที่ 1 เรื่อง คนปีนภูเขา
2. ผู้วิจัยใช้ทักษะการตั้งคำถามด้วยสีหน้ายิ้มแย้มจริงจังกับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยว่า ภาพที่ดูอยู่ นักเรียนเห็นอะไรในภาพ ไหนลองบอกผู้ให้บริการปรึกษาฟังได้ไหม? โดยผู้วิจัยใช้การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) เพื่อให้กระตุ้นให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยแสดงความคิดเห็นได้อย่างต่อเนื่อง จนกว่านักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยจะสามารถเชื่อมโยงภาพกับความมุ่งมั่นได้ และให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยตั้งกระดาษที่ปิดหลังใบความรู้ที่ 1 เพื่ออ่านคำอธิบายความหมายของความมุ่งมั่น
3. ผู้วิจัยอธิบายความมุ่งมั่นให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยให้เกิดความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของความมุ่งมั่น ภายใต้ระบบ WDEP เพื่อให้ให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถกำหนดเป้าหมาย ตลอดจนสามารถปฏิบัติให้นำไปสู่เป้าหมายตามที่กำหนดไว้ได้ โดยจะเริ่มจากการตั้งคำถามกับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยว่านักเรียนอยากทำอาชีพ...ตามที่เคยได้บอก ตอนนี้นักเรียนมีความคิดที่จะเปลี่ยนไปหรือไม่ (W : Want) เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนความคิดเกี่ยวกับการประกอบอาชีพในอนาคตกับความต้องการของตัวเองในปัจจุบัน จากนั้นตั้งคำถามถึงสถานการณ์ปัจจุบันของนักเรียนว่าเป็นอย่างไร หรือในปัจจุบันนักเรียนทำอะไรอยู่ (D : Doing) เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และระยะห่างของเป้าหมาย เพื่อให้เกิดความมุ่งมั่นในการปฏิบัติ
4. ผู้วิจัยช่วยสนับสนุนให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถประเมินว่าตนเองสิ่งที่ต้องปฏิบัติและสถานการณ์ในปัจจุบันเป็นอย่างไร (E : Evaluation) เป็นการให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น หรือแนวโน้มที่นักเรียนได้รับรู้ว่าจะทำอย่างไรต่อไป โดยมีผู้ให้บริการปรึกษาช่วยตรวจสอบความเหมาะสมว่าการประเมินนั้นเป็นไปดังที่นักเรียนคิดไว้หรือไม่ ผ่านการใช้คำถามชวนให้ตรึกตรองถึงความเป็นไปได้ เพื่อให้ประสบความสำเร็จต่อการประกอบอาชีพในอนาคต และนักเรียนสามารถ

วางแผนการปฏิบัติได้ด้วยตนเอง (P : Plan) เพื่อช่วยให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยมีเส้นทาง มีความชัดเจนในการปฏิบัติ

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยได้สำรวจความคิด ความรู้สึก และทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาในครั้งนี้

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยซักถาม และแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการให้การปรึกษา และผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับประเด็นที่ได้รับการปรึกษาในครั้งนี้ เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษา ครั้งที่ 4

3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และ สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป และนำสมุดรู้จักฉันรู้จักเธอมาด้วย

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก วิจัยการแสดงออกของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นและการให้ความร่วมมือ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสรุปผลที่ได้จากแบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษาครั้งที่ 4

ใบความรู้ที่ 1
ด้านหน้า



ใบความรู้ที่ 1
ด้านหลัง

ความมุ่งมั่น คือ ความตั้งใจแน่ว
แน่ที่จะไปให้ถึงสิ่งที่มุ่งหวังไว้
โดยไม่หวั่นไหวกับอุปสรรค
ต่างๆ ที่จะตามมา

แหล่งที่มาของภาพ

[free background photos from pngtree.com](https://pngtree.com/free-backgrounds)

แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปฐักที่
วันที่..... เดือน พ.ศ.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพ
ครั้งที่ 5**

เรื่อง การสนับสนุนของครอบครัว

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยได้สำรวจการสนับสนุนของครอบครัวในการเลือกอาชีพของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถจัดการการสนับสนุนของครอบครัวที่มีต่อการเลือกอาชีพของตนเองได้อย่างเหมาะสม

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การสนับสนุนของครอบครัว (Family Support) เป็นสิ่งสำคัญต่อการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างยิ่ง หากนักเรียนต้องการเลือกอาชีพใดอาชีพหนึ่งแล้วครอบครัวให้การสนับสนุนในด้านต่าง ๆ เช่น ข้อมูลอาชีพ การสนับสนุนด้านการเรียนรู้อาชีพ การสนับสนุนด้านการเงิน จะช่วยให้เด็กมีความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนความมั่นใจในการประกอบอาชีพที่ตนเองต้องการได้ นอกจากนี้การให้การสนับสนุนอย่างเหมาะสมจะช่วยให้เด็กมีการตัดสินใจด้วยตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา และมีความชัดเจนในตนเองอย่างเหมาะสมในการเลือกอาชีพ

ในการให้การศึกษาครั้งนี้ เพื่อให้เด็กพัฒนาด้านการความมุ่งมั่นในการเลือกอาชีพ ผู้วิจัยใช้ใช้ทักษะพื้นฐานการให้การศึกษา ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ ทักษะการตั้งคำถาม และทักษะการสรุปความ โดยผู้วิจัยจะใช้ระบบ WDEP และใช้เทคนิคของการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง ได้แก่ การประเมิน (Evaluation) และการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์

1. สมุดรู้จักฉันรู้จักเธอ
2. การ์ดคำสนับสนุนครอบครัว
3. แบบบันทึกประสบการณ์การศึกษาครั้งที่ 5

วิธีดำเนินการ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถตระหนักรู้ถึงการสนับสนุนของครอบครัวที่มีต่อการเลือกอาชีพของตนเอง และสามารถยืนยันในตนเองถึงการเลือกอาชีพด้วยตนเองได้ มีวิธีการดำเนินการดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายด้วยสวัสดีและสนทนากับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยในเรื่องทั่ว ๆ ไป เช่น หน้าตาอึดอ้อมมาเลย เกิดอะไรขึ้น เล่าให้ผู้ให้การปรึกษาฟังได้ใหม่ เป็นต้น เพื่อให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลายมีความเป็นกันเอง
2. ผู้วิจัยขอให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยนำสมุดรู้จักฉันรู้จักเธอออกมา และขอให้นักเรียนได้เล่าในหัวข้อที่เหลือหนึ่งหัวข้อจากอีก 3 หัวข้อที่เหลือ โดยผู้วิจัยฟังอย่างใส่ใจ
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมวิจัยได้ซักถามข้อสงสัย และตอบข้อสงสัยแก่นักเรียน ทั้งนี้ให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถสอบถามได้ตลอดเวลา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยใช้การตั้งคำถามเกี่ยวกับการสนับสนุนของครอบครัวของนักเรียนที่มีต่อการเลือกอาชีพของนักเรียน เช่น ครอบครัวของนักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการที่นักเรียนต้องการประกอบอาชีพ ครอบครัวของนักเรียนช่วยเหลือนักเรียนอย่างไรในการเลือกอาชีพ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการสร้างสภาพแวดล้อม เพื่อช่วยให้นักเรียนได้วิเคราะห์และประเมินว่าการสนับสนุนของครอบครัวแบบใดบ้าง และเพื่อให้มีบรรยากาศที่เหมาะสมสำหรับการปรึกษา
2. ผู้วิจัยแจกการ์ดคำที่สื่อความหมายเกี่ยวกับการสนับสนุนของครอบครัว จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยได้ทำการเลือกกว่าคำใดจะอยู่ในหมวดการสนับสนุนของครอบครัว การไม่สนับสนุนของครอบครัว และเป็นได้ทั้งสองฝั่งเช่น กัดดัน ข้อมูลด้านบวก ข้อมูลด้านลบ ทดลอง ปฏิบัติ ห้ามปราม แทรกแซง ความชอบของตนเอง ความชอบของพ่อแม่ เป็นต้น หลังจากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยอธิบายว่าอะไรที่ทำให้คิดว่าคำเหล่านั้นอยู่ในฝั่งใดฝั่งหนึ่ง ด้วยการฟังอย่างตั้งใจและใช้คำถามถามเป็นระยะ เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยเล่าเรื่องได้อย่างต่อเนื่อง
3. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยได้ตระหนักในการค้นหาการยืนยันในตนเอง หากครอบครัวไม่ช่วยเหลือ ไม่สนับสนุนการเลือกอาชีพของนักเรียน นักเรียนจะใช้วิธีการใด มีการสื่อสารกับครอบครัว เสนอความคิดเห็น และจะปฏิบัติตัวอย่างไรให้ครอบครัวยอมรับการประกอบอาชีพของนักเรียน
4. ผู้วิจัยช่วยสนับสนุนให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถประเมินว่าตนเองสิ่งที่ต้องปฏิบัติและสถานการณ์ในปัจจุบันเป็นอย่างไร (E : Evaluation) เป็นการให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น หรือแนวโน้มที่นักเรียนได้รับรู้ว่าจะทำอย่างไรต่อไป โดยมีผู้ให้การปรึกษาช่วยตรวจสอบความเหมาะสมว่าการประเมินนั้นเป็นไปดังที่นักเรียนคิดไว้หรือไม่ ผ่านการใช้คำถามชวนให้ไตร่ตรองถึงความเป็นไปได้ เพื่อให้ประสบความสำเร็จต่อการประกอบอาชีพในอนาคต และสิ่งที่ปฏิบัตินั้นจะ

ช่วยให้นักเรียนสามารถบอกความรู้สึกที่แท้จริงต่อครอบครัว เพื่อให้เกิดความสบายใจ และมีความชัดเจนในเส้นทางอาชีพ

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้สำรวจความคิด ความรู้สึก และทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาในครั้งนี้

ขั้นยุดิ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม และแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการให้การปรึกษา และสรุปเกี่ยวกับประเด็นที่ได้รับการปรึกษาในครั้งนี เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษา ครั้งที่ 5

3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และ สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป และนำสมุดรู้จักฉันรู้จักเธอมาด้วย

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก วิจัยการแสดงออกของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นและการให้ความร่วมมือ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสรุปผลที่ได้จากแบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษาครั้งที่ 5

ตัวอย่างการ์ดคำสนับสนุนครอบครัว

การสนับสนุนของครอบครัว

ความชอบของ
ตนเอง

การไม่สนับสนุนของ
ครอบครัว

ความชอบของพ่อ
และแม่

แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปกครองที่
วันที่..... เดือน พ.ศ.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพ
ครั้งที่ 6**

เรื่อง เหตุผลในการเลือกอาชีพ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยตระหนักถึงเหตุผลในการเลือกอาชีพที่ส่งผลต่อการตัดสินใจของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยใช้เหตุผลในการเลือกอาชีพได้อย่างเหมาะสม

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

เหตุผลในการเลือกอาชีพ (Reasons) หมายถึง สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพ ความสอดคล้องของความต้องการของตนเองต่ออาชีพ ความสอดคล้องของอาชีพระหว่างความคาดหวังของครอบครัว สังคม กับตนเอง ตลอดจนความก้าวหน้าของอาชีพในอนาคต ดังนั้นเหตุผลในการเลือกอาชีพจึงมีความสำคัญสำหรับการเลือกอาชีพให้มีศักยภาพ

ผู้วิจัยใช้ใช้ทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษา ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ ทักษะการตั้งคำถาม และทักษะการสรุปความ โดยผู้วิจัยจะใช้ระบบ WDEP และใช้เทคนิคของการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง ได้แก่ การประเมิน (Evaluation)

สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบงานที่ 3 อาชีพที่ใฝ่ฝัน
3. การ์ดอาชีพ
4. แบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษาครั้งที่ 6

วิธีดำเนินการ

ในการปรึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยใส่ใจเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับเหตุผลในการเลือกอาชีพของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย มีวิธีการดำเนินการดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายด้วยสวัสดีและสนทนากับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยในเรื่องทั่ว ๆ ไป เช่น เป็นอย่างไรบ้างสำหรับการปรึกษาในครั้งที่ผ่าน ๆ มา สนุกไหม? นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่มาเจอผู้วิจัย? ผู้วิจัยรู้สึกยินดีมากเลยนะ เป็นต้น ให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลายเป็นกันเอง

2. ผู้วิจัยขอให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยนำสมุดรู้จักฉันรู้จักเธอออกมา และขอให้นักเรียนได้เล่าในหัวข้อที่เหลือหนึ่งหัวข้อจากอีก 2 หัวข้อที่เหลือ โดยผู้วิจัยฟังอย่างใส่ใจ

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมวิจัยได้ซักถามข้อสงสัย และตอบข้อสงสัยแก่นักเรียน ทั้งนี้ นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถสอบถามได้ตลอดเวลา

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยใช้ทักษะการตั้งคำถามกับนักเรียน กระตุ้นให้นักเรียนได้คิดว่าอะไรที่เป็นส่วนสำคัญต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพในสังคม ในครอบครัว และสำหรับตนเอง

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้บอกเล่าเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก ความเชื่อที่มีผลต่อการเลือกอาชีพ โดยให้ย้อนนึกถึงความรอบรู้อาชีพ ความมุ่งมั่นในการเลือกอาชีพ และการสนับสนุนของครอบครัว

3. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 3 อาชีพที่ใฝ่ฝัน โดยแบ่งเป็นสายงานที่ครอบคลุมทั้งหมด เมื่อเรียงลำดับ 5 อันดับอาชีพที่นักเรียนต้องการประกอบอาชีพครบและระบุอาชีพอย่างชัดเจน ผู้วิจัยตั้งคำถามกับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยดังนี้ เพราะอะไรจึงต้องการประกอบอาชีพที่กล่าวข้างต้นมากที่สุด? ในปัจจุบันนักเรียนมีส่วนเกี่ยวข้องกับอาชีพที่ต้องการอย่างบ้าง? แรงจูงใจในการประกอบอาชีพคืออะไร? ทักษะที่จำเป็นต่อการประกอบอาชีพ? สภาพแวดล้อมในการประกอบอาชีพเป็นอย่างไร? อะไรคือจุดสำคัญของการประกอบอาชีพที่นักเรียนต้องการ? ค่านิยมหลักในการประกอบอาชีพคืออะไร? มุมมองของครอบครัวนักเรียนต่ออาชีพ? สุดท้ายนักเรียนคิดว่าการประกอบอาชีพอะไรจะตรงตามความต้องการนักเรียนมากที่สุด?

4. ผู้วิจัยช่วยสนับสนุนให้นักเรียนสามารถประเมิน (Evaluation) ว่าความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกส่งผลกระทบต่อการตัดสินใจประกอบอาชีพมากน้อยเพียงใด เป็นการให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น หรือแนวโน้มที่นักเรียนได้รับรู้อาจจะอย่างไรต่อไป โดยมีผู้ให้รับการปรึกษาช่วยตรวจสอบความเหมาะสมว่าการประเมินนั้นเป็นไปดังที่นักเรียนคิดไว้หรือไม่ ผ่านการใช้คำถามชวนให้ไตร่ตรองถึงความเป็นไปได้ เพื่อให้ประสบความสำเร็จต่อการประกอบอาชีพในอนาคต และเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถไตร่ตรอง ทบทวนสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพอีกครั้งหนึ่ง

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้สำรวจความคิด ความรู้สึก และทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาในครั้งนี้

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม และแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการให้การศึกษา และสรุปเกี่ยวกับประเด็นที่ได้รับการปรึกษาในครั้งนี้ เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษา ครั้งที่ 6
3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และ สถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป และนำสมุดรู้จักฉันรู้จักเธอมาด้วย

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก วิจัยการแสดงออกของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นและการให้ความร่วมมือ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสรุปผลที่ได้จากแบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษาครั้งที่ 6



ใบงานที่ 3
อาชีพที่ใฝ่ฝัน

5 อันดับอาชีพในดวงใจ

1



2



3



4



5



การ์ดอาชีพ



แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปครั้งที่
วันที่..... เดือน พ.ศ.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพ
ครั้งที่ 7**

เรื่อง เส้นทางในการเลือกอาชีพอย่างเหมาะสม

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถกำหนดเส้นทางในการเลือกอาชีพได้อย่างเป็นรูปธรรม
2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถประเมินความเป็นไปได้ในการเลือกอาชีพ

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การวางแผนเป็นการพิจารณาถึงทางเลือกที่สามารถตอบสนองความต้องการได้ โดยแผนการที่วางต้องมีลักษณะที่เฉพาะเจาะจง ชัดเจน วัตถุประสงค์ และยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนได้ การที่ให้นักเรียนทำการวางแผนเพื่อให้ไปสู่อาชีพที่ตนเองเลือกจะเป็นการยืนยันความมุ่งมั่นในการเลือกอาชีพ การสนับสนุนของครอบครัว เหตุผลในการเลือกอาชีพ และความรอบรู้อาชีพว่านักเรียนมีความสามารถในการเลือกอาชีพได้ตามที่ตนเองหวังไว้ ดังนั้นการวางแผนจะช่วยให้นักเรียนพัฒนาความสามารถในการเลือกอาชีพได้อย่างมีแบบแผนและมีประสิทธิภาพ

ในการให้การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ใช้ทักษะพื้นฐานการให้การศึกษา ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ ทักษะการตั้งคำถาม และทักษะการสรุปความ โดยผู้วิจัยจะใช้ระบบ WDEP ของการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง ได้แก่ ความต้องการ (Want) การกระทำ (Doing) การประเมิน (Evaluation) และการวางแผน (Plan)

สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบงานที่ 4 แผนที่สู่อชีพ
3. แบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษาครั้งที่ 7

วิธีดำเนินการ

ในการปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใส่ใจในความถูกต้องของการวางแผนสำหรับการปฏิบัติเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมาย มีวิธีการดำเนินการดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายด้วยสื่อน้ำยิ้มแย้มและสนทนากับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยในเรื่องทั่ว ๆ ไป เช่น เป็นอย่างไรบ้างสำหรับการปรึกษาในครั้งที่ผ่าน ๆ มา สนุกไหม? รู้สึกอย่างไรที่นักเรียน

มาเจอผู้รับการปรึกษา? ผู้รับการปรึกษารู้สึกยินดีมากเลยนะ เป็นต้น ให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลายเป็น
กันเอง

2. ผู้วิจัยขอให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยนำสมุดรู้จักฉันรู้จักเธอออกมา และขอให้นักเรียน
ได้เล่าในหัวข้อที่สุดท้าย โดยผู้วิจัยฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening)

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมวิจัยได้ซักถามข้อสงสัย และตอบข้อสงสัยแก่นักเรียน ทั้งนี้
นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถสอบถามได้ตลอดเวลา

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยสอบถามว่านักเรียนในตอนนี้มีแตกต่างจากในตอนแรกอย่างไรบ้าง เช่น มี
ความสนใจในอาชีพใดเพิ่มเติมหรือไม่ หรือมีการเปลี่ยนอาชีพที่ตั้งใจจะประกอบอาชีพหรือไม่

2. ผู้วิจัยพูดคุยกับนักเรียนให้เรื่องการวางแผนที่จะนำไปสู่อาชีพของนักเรียนเอง หลังจาก
ผ่านการปรึกษามาทั้งหมด 6 ครั้ง

3. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 4 เพื่อให้นักเรียนได้กำหนดแผนที่จะช่วยให้บรรลุเป้าหมายของ
นักเรียน โดยผู้วิจัยช่วยเหลือ สนับสนุนให้นักเรียนสามารถกำหนดแผนออกมาได้เหมาะสมมากที่สุด
โดยใบงานมีลักษณะเป็น 2 หัวข้อใหญ่ ๆ ที่ใช้ลักษณะข้อคำถามของระบบ WDEP คือ นักเรียน
ต้องการประกอบอาชีพอะไร (Want) สถานการณ์ปัจจุบันของนักเรียนมีความเกี่ยวข้องกับอาชีพ หรือ
มีการปฏิบัติในด้านความรู้ของอาชีพ ด้านความมุ่งมั่นในการเลือกอาชีพ ด้านการสนับสนุนของ
ครอบครัว ด้านเหตุผลในการเลือกอาชีพมากน้อยเพียงใด และนักเรียนมีแนวทางที่จะกระทำอะไร
ต่อไป เพื่อให้เกิดความสามารถในการเลือกอาชีพ รวมไปถึงการประกอบอาชีพในอนาคต (Doing)
หากนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยไม่สามารถวางแผนได้ ผู้วิจัยจะช่วยเหลือให้การสนับสนุนในการช่วยคิด
เสนอแนะบางอย่างโดยรวม เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถวางแผนได้ด้วยตนเอง

4. ผู้วิจัยช่วยสนับสนุนให้นักเรียนสามารถประเมินว่าแผนที่สู่อาชีพครั้งนี้มีความเหมาะสม
และสามารถช่วยเหลือนักเรียนได้มากน้อยเพียงใด (Evaluation) เป็นการให้นักเรียนแสดงความ
คิดเห็น หรือแนวโน้มที่นักเรียนได้รับรู้ว่าจะทำอย่างไรต่อไป โดยมีผู้ให้การปรึกษาช่วยตรวจสอบ
ความเหมาะสมว่าการประเมินนั้นเป็นไปดังที่นักเรียนคิดไว้หรือไม่ ผ่านการใช้คำถามชวนให้ตรึกตรอง
ถึงความเป็นไปได้ เพื่อให้ประสบความสำเร็จต่อการประกอบอาชีพในอนาคต

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้สำรวจความคิด ความรู้สึก และทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษา
ในครั้งนี้

ชั้นยุดิ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม และแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการให้การปรึกษา และสรุปเกี่ยวกับประเด็นที่ได้รับการปรึกษาในครั้งนี เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน
2. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษา ครั้งที่ 7
3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และ สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

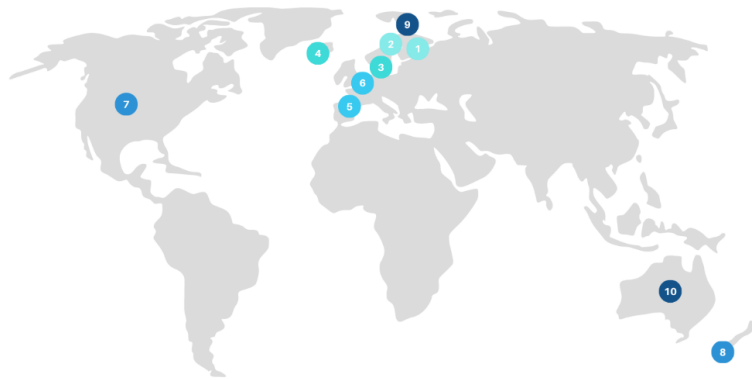
การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก วิจัยการแสดงออกของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นและการให้ความร่วมมือ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสรุปผลที่ได้จากแบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษาครั้งที่ 7



ใบงานที่ 4 แผนที่สู่อาชีพ

10 _____
9 _____
8 _____
7 _____
6 _____
5 _____
4 _____
3 _____
2 _____
1 _____



แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปครั้งที่
วันที่..... เดือน พ.ศ.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพ
ครั้งที่ 8**

เรื่อง ข้อผูกพันในการปฏิบัติตามเส้นทางในการเลือกอาชีพ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถปฏิบัติตามเส้นทางในการเลือกอาชีพที่กำหนดไว้ได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยเรียนรู้การปรับเปลี่ยนแผนงานและดำเนินการตามข้อผูกพันได้อย่างเหมาะสม

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การสร้างข้อผูกพันนับเป็นวิธีการที่จะส่งเสริมให้นักเรียนเป็นผู้ปฏิบัติตามแผนการได้ด้วยตนเอง โดยการสร้างข้อผูกพันจะให้นักเรียนที่เป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นผู้เขียนรูปแบบสัญญาด้วยตนเอง เพื่อช่วยให้ตนเองสามารถปฏิบัติตามแผนการที่วางไว้ โดยปราศจากการบังคับของผู้วิจัย “จงรับผิดชอบและควบคุมชีวิตของท่าน และเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำของท่าน” คำพูดนี้เป็นตัวแทนของการให้บริการการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (วัชร ทรัพย์มี, 2549, หน้า 224) จากคำพูดดังกล่าวนอกจากจะเป็นการระบุว่าสิ่งที่นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยทำอยู่มาจากทางเลือกของตนเอง ยังสามารถกล่าวได้ว่าการเลือกนี้ส่งผลกับตนเองเป็นหลัก ถ้าไม่ปฏิบัติบุคคลที่ไม่ได้รับประโยชน์ก็คือตัวนักเรียนเอง

ในการปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ใช้ทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษา ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ ทักษะการตั้งคำถาม และทักษะการสรุปความ โดยผู้วิจัยจะใช้เทคนิคของการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง ได้แก่ เทคนิคใช้อารมณ์ขัน เทคนิคแบ่งปันตัวเอง สัญญาข้อผูกพัน และใช้ระบบ WDEP ในการประเมิน (Evaluation) เพื่อให้นักเรียนสามารถเขียนสัญญาให้เหมาะสมกับตนเองได้อย่างสบายใจ และสามารถปฏิบัติตามได้อย่างเหมาะสม

สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบงานที่ 5 สัญญาใจ
3. แบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษาครั้งที่ 8

วิธีดำเนินการ

ในการปรึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการเรียนรู้การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และการมีความยืดหยุ่นต่อการดำเนินตามข้อผูกพัน มีวิธีการดำเนินการดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายด้วยสีหน้ายิ้มแย้มและสนทนากับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยในเรื่องทั่ว ๆ ไป เช่น เป็นอย่างไรบ้างในสัปดาห์ที่ผ่านมา? ให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลายเป็นกันเอง
2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันทบทวนถึงการเข้าร่วมการให้การศึกษาครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

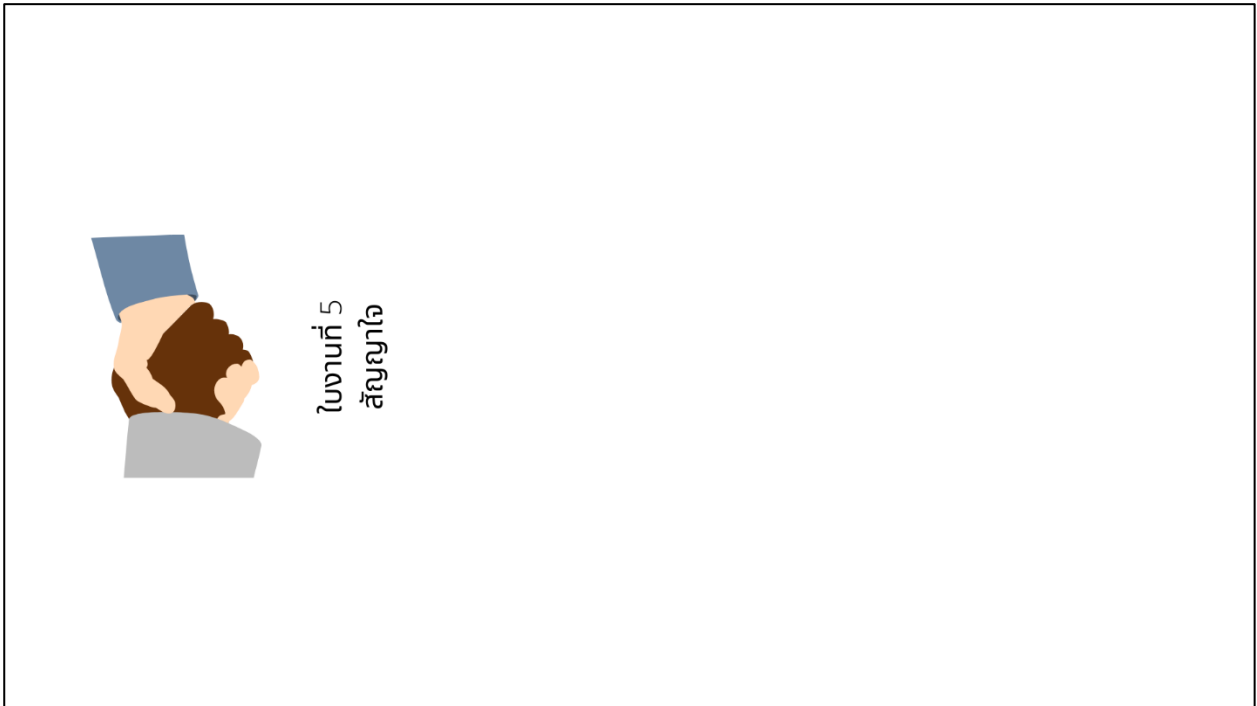
1. ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญของการสร้างสัญญาข้อผูกพัน กับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยให้มีความเข้าใจมากที่สุด
2. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 5 สัญญาใจ และให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยเขียนรูปแบบสัญญาด้วยตนเอง โดยปราศจากการบีบบังคับของผู้วิจัย ซึ่งใบงานที่ 5 สัญญาใจนี้จะเน้นไปที่ความมีอิสระของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย ดังนั้นสัญญาที่นักเรียนจะลงลายมือทำข้อสัญญา จะเป็นสัญญาที่ผู้วิจัยไม่มีความเกี่ยวข้องในส่วนของการแสดงความคิดเห็นที่ส่งผลต่อตัวสัญญา
3. ผู้วิจัยช่วยสนับสนุนให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยประเมิน (Evaluation) ว่าจะสามารถปฏิบัติตามข้อผูกพันที่ตนเองได้สร้างขึ้นไว้ได้หรือไม่ ผ่านการตั้งคำถาม เช่น “นักเรียนคิดว่าสัญญาที่นักเรียนเป็นคนเขียนขึ้นจะช่วยให้นักเรียนสามารถทบทวนสัญญาข้อผูกพันใหม่?”
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยได้สำรวจความคิด ความรู้สึก และทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการศึกษาในครั้งนี้

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม และแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการให้การศึกษา และสรุปเกี่ยวกับประเด็นที่ได้รับการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน
2. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกประสบการณ์การศึกษา ครั้งที่ 8
3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และ สถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก วิจัยการแสดงออกของนักเรียน ที่เข้าร่วมการวิจัยตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นและการให้ความร่วมมือ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสรุปผลที่ได้จากแบบบันทึกประสบการณ์การศึกษาครั้งที่ 8



แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปครังที่
วันที่..... เดือน พ.ศ.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพ
ครั้งที่ 9**

เรื่อง ติดตามการดำเนินการตามข้อผูกพัน

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยได้สรุปผลการปฏิบัติตามข้อผูกพันที่นักเรียนได้สร้างไว้ด้วยตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยเกิดความมั่นใจและมีความสามารถในการเลือกอาชีพได้ด้วยตนเอง

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การติดตามการดำเนินการตามข้อผูกพันเป็นวิธีการที่ทำให้เห็นถึงเป้าหมายปลายทาง ผลลัพธ์ของแผนการที่ได้มีการวางเอาไว้ว่าสามารถนำไปปฏิบัติได้ และมีการส่งผลอย่างไร โดยการติดตามการดำเนินการตามข้อผูกพันจะไม่มีภาระทั้งทางร่างกาย วาจา และสุขภาพจิตใจ หากไม่มีการปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ แต่จะช่วยสนับสนุนในด้านแรงจูงใจในการปฏิบัติตามแผนต่ออย่างไม่ยอมแพ้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องติดตามการดำเนินการตามแผนของนักเรียน เพื่อทราบถึงผลลัพธ์ของแผนที่วางเอาไว้

ในการปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ใช้ทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษา ได้แก่ ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถามแบบปลายเปิด ทักษะการสะท้อน การให้ข้อมูลย้อนกลับ และทักษะการสรุปความ โดยผู้วิจัยจะใช้ระบบ WDEP ของการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง ได้แก่ การประเมิน (Evaluation)

สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์

1. ปากกา
2. กระดาษ A4
3. แบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษาครั้งที่ 9

วิธีดำเนินการ

ในการปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เน้นความสำคัญในการให้กำลังใจ และทำการชื่นชมต่อนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยในการปฏิบัติตามข้อผูกพัน มีวิธีการดำเนินการดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยและพูดคุยซักถามในเรื่องทั่วไปอย่างเป็นกันเองเพื่อสร้างบรรยากาศให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลาย
2. ผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยร่วมกันทบทวนถึงการเข้าร่วมการให้การศึกษาครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามถึงผลลัพธ์ในการปฏิบัติตามข้อผูกพันที่นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยได้วางเอาไว้
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 ให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยจินตนาการถึงภาพความสำเร็จและวาดภาพ โดยมีหัวข้อคือการประสบความสำเร็จในการปฏิบัติตามข้อผูกพันที่วางเอาไว้
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนอธิบายถึงสิ่งที่ตนเองจินตนาการและวาดออกมา โดยผู้วิจัยใช้ทักษะเบื้องต้น ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถามแบบปลายเปิด ทักษะการสะท้อน และการให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อให้ให้นักเรียนได้ทบทวนและมองเห็นความเป็นจริงที่สามารถเกิดขึ้นได้ เพื่อให้สามารถปฏิบัติตามเส้นทางแผนการต่อไปอีกในอนาคต
4. ผู้วิจัยช่วยสนับสนุนให้นักเรียนสามารถประเมิน (Evaluation) ถึงความเป็นไปได้ในการประสบความสำเร็จของการปฏิบัติตามข้อผูกพัน
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้สำรวจความคิด ความรู้สึก และทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการศึกษาในครั้งนี้

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนวิจัยซักถาม และแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการให้การศึกษา และสรุปเกี่ยวกับประเด็นที่ได้รับการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน
2. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกประสบการณ์การศึกษา ครั้งที่ 9
3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และ สถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

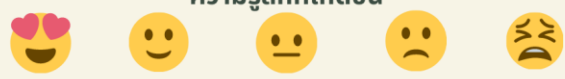
การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก วิจัยการแสดงออกของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นและการให้ความร่วมมือ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสรุปผลที่ได้จากแบบบันทึกประสบการณ์การศึกษาครั้งที่ 9

แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปฐักที่
วันที่..... เดือน พ.ศ.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพ
ครั้งที่ 10**

เรื่อง ยุติการให้การปรึกษา

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมวิจัยทบทวนความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษา
2. เพื่อให้ให้นักเรียนที่เข้าร่วมวิจัยสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน
3. เพื่อประเมินผลภายหลังการให้การปรึกษา และยุติการให้การปรึกษา

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การให้การปรึกษานี้ ผู้วิจัยให้นักเรียนได้ประเมินตนเอง ใน 4 ด้าน คือ ด้านความมุ่งมั่นในการเลือกอาชีพ การสนับสนุนของครอบครัว เหตุผลในการเลือกอาชีพ และความรอบรู้อาชีพ โดยผู้วิจัยให้นักเรียนได้ทบทวนความคิด ความรู้สึกจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ประมวลเป็นความคิดว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างในตนเอง รวมถึงสิ่งที่สามารถนำไปปรับใช้ในอนาคต โดยมีการส่งเสริมให้กำลังใจจากผู้วิจัย

การให้การปรึกษานี้เป็นการยุติการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อให้นักเรียนทบทวนตัวเองและประเมินผลเพื่อเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพ ผู้วิจัยใช้ใช้ทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษา ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการสะท้อนความรู้สึก และทักษะการสรุปความ โดยผู้วิจัยจะใช้เทคนิคของการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง ได้แก่ การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และใช้ระบบ WDEP ในการประเมิน (Evaluation)

สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบงานที่ 6 ก้าวสู่อาชีพอย่างมีศักยภาพ
3. แบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษาคั้งที่ 10

วิธีดำเนินการ

ในการดำเนินการปรึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมและการให้กำลังใจกับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย มีวิธีการดำเนินการดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย และพูดคุยซักถามในเรื่องทั่วไปอย่างเป็นกันเองเพื่อสร้างบรรยากาศให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลาย โดยใช้เทคนิคการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมที่เข้าร่วมการวิจัยกันทบทวนถึงการเข้าร่วมการให้การปรึกษาค้างที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทบทวนสาระสำคัญของการปรึกษาดำเนินการ 10 ครั้ง เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและสามารถนำไปใช้ในอนาคตได้
2. ผู้วิจัยได้แจกใบงานที่ 6 ก้าวสู่อาชีพอย่างมีศักยภาพ โดยให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยเขียนถึงความชัดเจนที่มีต่ออาชีพของตนเอง และเขียนถึงสิ่งสำคัญในการปฏิบัติเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายตามที่ตั้งใจไว้
3. ผู้วิจัยขอให้นักเรียนเล่าถึงความชัดเจนของอาชีพที่ตนเองได้เขียน และการปฏิบัติที่ตั้งใจไว้ ผู้วิจัยฟังอย่างตั้งใจ และใช้การสะท้อน เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเล่าได้อย่างต่อเนื่อง
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เข้าร่วมวิจัยทำการประเมินตนเองอีกครั้งในเรื่องความสามารถในการเลือกอาชีพทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความมุ่งมั่นในการเลือกอาชีพ การสนับสนุนของครอบครัว เหตุผลในการเลือกอาชีพ และความรอบรู้อาชีพ เพื่อเป็นการสร้างกำลังใจให้แก่ตัวนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยเอง
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำสัญญากับตนเองอีกครั้งว่าจะปฏิบัติเองตามแผนการที่วางไว้ และเมื่อเสร็จสิ้นแล้วจะพัฒนาตนเองต่อไปด้วยตนเอง ไม่มีการบีบบังคับ เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และไม่ช่วยเหลือให้นักเรียนให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางเอาไว้ แต่ให้นักเรียนมีพฤติกรรมเหล่านั้นด้วยตนเอง
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามตามความสงสัยที่เกิดขึ้น

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวน สรุปและประเมินผลสิ่งที่ได้เรียนรู้ตลอดทั้ง 10 ครั้ง ที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับประเด็นที่ได้จากการปรึกษา ตลอดทั้ง 10 ครั้ง เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยได้เกิดความเข้าใจที่มากขึ้น
3. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษา ครั้งที่ 10 และแจ้งให้นักเรียนทราบว่าผู้วิจัยจะทำการติดตามผลหลังจากยุติการปรึกษาในครั้งนี้ไปแล้ว 4 สัปดาห์
4. ผู้วิจัยยุติการปรึกษาครั้งที่ 10 และกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือกับผู้วิจัย

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก วิจัยการแสดงออกของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นและการให้ความร่วมมือ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยสรุปผลที่ได้จากแบบบันทึกประสบการณ์การปรีชาครั้งที่ 10





ภาคผนวก ข

1. ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพ
2. ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพ จำนวน 28 ข้อ

ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)

แบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพ

ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) เนื่องจากผู้วิจัยใช้แบบวัด แบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพอาชีพที่สร้างขึ้นและพัฒนา โดยรองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล และคณะ ปีพ.ศ. 2563

ตารางที่ 11 ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการหาความเชื่อมั่นของแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพ ทั้งฉบับโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.953	28

ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพ จำนวน 28 ข้อ

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
q1	103.1333	350.051	.657	.951
q2	103.4333	355.909	.590	.952
q5	103.6667	342.230	.672	.951
q7	103.4667	354.051	.571	.952
q8	103.3000	342.700	.777	.950
q9	103.7000	352.700	.479	.953
q10	103.9333	347.789	.620	.951
q11	103.5000	347.983	.636	.951
q13	103.6333	347.757	.544	.952

q15	103.5667	341.840	.659	.951
q16	103.4000	344.110	.563	.952
q17	103.8000	348.648	.559	.952
q18	104.0333	335.137	.761	.950
q21	103.3667	340.516	.836	.949
q22	103.5000	346.879	.603	.951
q23	103.4000	349.283	.565	.952
q24	104.2333	355.702	.397	.953
q25	103.3000	350.562	.492	.953
q26	103.4000	344.179	.698	.951
q27	103.0667	351.237	.637	.951
q28	103.5000	352.879	.545	.952
q29	103.4667	344.533	.841	.950
q30	103.3667	348.861	.684	.951
q31	103.2667	346.823	.735	.950
q32	103.3333	344.644	.709	.950
q33	104.1000	347.748	.616	.951
q34	103.6667	344.920	.737	.950
q35	103.3667	346.792	.716	.950

สรุปแบบวัดความสามารถในการเลือกอาชีพ ด้วยการทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ใช่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดพื้นที่การศึกษาเขต 18 จำนวน 30 คน ได้ข้อคำถามจำนวน 28 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) .953



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

ในการตรวจโปรแกรมการเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนต้นด้วยการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง

- | | |
|---|--|
| 1.. รองศาสตราจารย์ ดร. สกล วงเจริญศรี | อาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปริญา มีสุข | อาจารย์ประจำสาขาเทคนิค คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง |
| 3. ดร. พิชชา ถนอมเสียง | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร. รอ. หึงชนัดดา แนบเกษร | อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชุติมา สุรเศรษฐ์ | อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |



ภาคผนวก ง

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

สำเนา

ที่ IRB4-241/2564



เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาโครงการวิจัย

รหัสโครงการวิจัย : G-HU166/2564

โครงการวิจัยเรื่อง : การเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นด้วยการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง

หัวหน้าโครงการวิจัย : นายคมชาญ ทรงโม

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการหลัก (สารนิพนธ์/ งานนิพนธ์/ : อาจารย์ ดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ
วิทยานิพนธ์/ ศษญานิพนธ์)

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการร่วม (สารนิพนธ์/ งานนิพนธ์/ : รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล
วิทยานิพนธ์/ ศษญานิพนธ์)

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

วิธีพิจารณา : Exemption Determination Expedited Reviews Full Board

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ (ดูตามเอกสารตรวจสอบ)

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ฉบับที่ 2 วันที่ 28 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2564
2. เอกสารโครงการวิจัยฉบับภาษาไทย ฉบับที่ 1 วันที่ 29 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2564
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 28 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2564
4. เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 29 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2564
5. เอกสารแสดงรายละเอียดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 29 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2564
6. เอกสารอื่นๆ
- 6.1 ประกาศรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 29 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2564

วันที่รับรอง : วันที่ 15 เดือน กันยายน พ.ศ. 2564

วันที่หมดอายุ : วันที่ 15 เดือน กันยายน พ.ศ. 2565



สำเนา

ลงนาม นางสาวพิมพ์พรรณ เลิศล้ำ

(นางสาวพิมพ์พรรณ เลิศล้ำ)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ชุดที่ 4 (กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)





ภาคผนวก จ

1. Poster ประชาสัมพันธ์เข้าร่วมวิจัย
2. รูปภาพโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเผชิญความจริง

Poster ประชาสัมพันธ์เข้าร่วมวิจัย



ประกาศรับสมัครนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้น

● ————— ●

เรื่อง : การเสริมสร้างความสามารถในการเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมการวิจัย :

1. ต้องเป็นนักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 12-15 ปี
2. นักเรียนมีความสนใจในการเข้าร่วมวิจัย

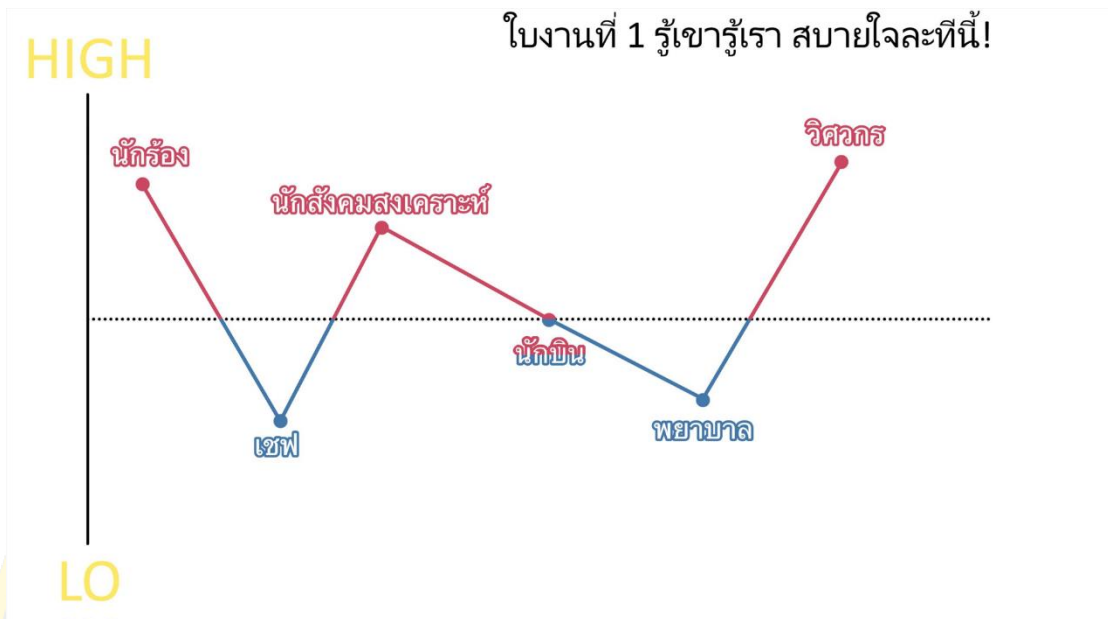
ติดต่อสอบถาม :
 นายคมชาญ ทรงโฉม
 Tel : 0970045041
 Email : Komchan.sc@gmail.com



The image is a screenshot of a Zoom meeting interface. The main window displays a presentation slide with the following content:

- Top left: **HIGH**
- Top right: **ใบงานที่ 1 รู้เขารู้เรา สบายใจละทีนี้!**
- Bottom left: **LO**

The slide features a vertical axis on the left and a horizontal axis with a dotted line. A mouse cursor is visible on the horizontal axis. The Zoom interface includes a video thumbnail of the presenter (labeled 'วรัญ วัฒนวง') in the top left, a smaller thumbnail of the presenter in the top right, and two other thumbnails on the right side, one labeled 'Kotchaporn Thairhong'. A video player control bar is visible at the bottom with a timestamp of 0:17:40.



Slide Title: **ในงานที่ 2 มารู้จักอาชีพกันเถอะ!**

Slide Content (Flowchart):

- Top row: ความคิดของอาชีพ, ความสามารถที่จำเป็น, ประสบการณ์, ค่าตอบแทน
- Bottom row: การตั้งชื่อ, ช่องทางในการเข้าศึกษาต่อ
- Center: อาชีพ...

Video thumbnails: Somwang, You

The screenshot shows a Zoom meeting interface. The main window displays a presentation slide with the following content:

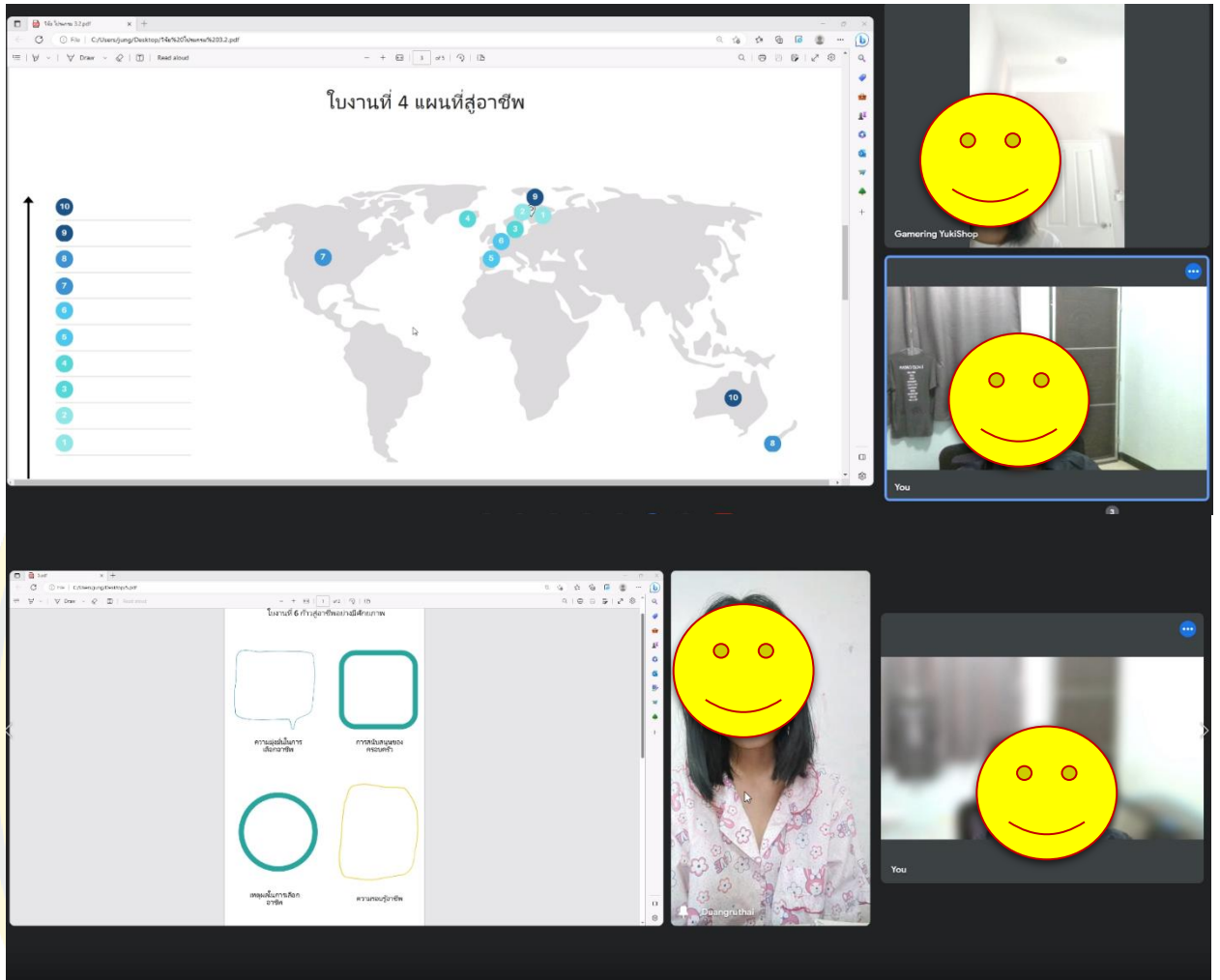
- Top left: ใบความรู้ที่ 1 (Knowledge Sheet 1) and หน้า (Page)
- Center: Silhouette of a person running on a rocky path.
- Bottom: A small text box with Thai text and a blue button labeled "หยุดนำเสนอ" (Stop Presenting).

On the right side, there are three video thumbnails:

- Top: A person's face is obscured by a yellow smiley face sticker.
- Middle: A person's face is obscured by a yellow smiley face sticker.
- Bottom: A person's face is obscured by a yellow smiley face sticker.

A 3x2 grid of orange boxes containing Thai text. The text in the boxes is as follows:

ความชอบของ ตนเอง	(กลางๆ) มีทั้งความชอบของพ่อ แม่ และมีความชอบที่ในใจในสิ่งที่ รักได้เหมือนกัน	ความชอบของพ่อ และแม่
ทดลองปฏิบัติ		ห้ามปราม
ช่วยเหลือแนะนำ		แทรกแซง



แบบบ้านที่ประสบการณ์ให้การปฐกษาครั้งที่ 4
วันที่.....9.....เดือน มีนาคม..... พ.ศ. 2566

มีการพูดคุยเกี่ยวกับความหมายของความ
พยายาม & ความมุ่งมั่น และการพูดคุยในเชิง
ที่เป็นการให้กำลังใจ การบอกให้เราเชื่อมั่นใน
ตัวเอง ทำให้เรามีกำลังใจที่จะทำตามเป้าหมาย
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



ความรู้สึที่เกิดขึ้น

รู้สึกว่า เป็นกิจกรรมที่ดีมาก เพราะช่วยสร้าง
แรงบันดาลใจให้เราทำหน้าต่อไป เป็น.....
กิจกรรมที่ช่วยให้เราคิดบวก ไม่กังวลกับ.....
อุปสรรคที่จะพบเจอในอนาคต.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นายคมชาญ ทรงโฉม
วัน เดือน ปี เกิด 3 มกราคม 2540
สถานที่เกิด อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน 99/6 หมู่ที่ 5 ต.สุรศักดิ์ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี
ตำแหน่งและประวัติการ -
ทำงาน
ประวัติการศึกษา พ.ศ. 2562 วิทยาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ)
มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2566 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา)
มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี
รางวัลหรือทุนการศึกษา -