

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่อง การให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพาร์อิสเทอร์น จังหวัดเชียงใหม่ โดยผู้วิจัยได้ทำการให้คำปรึกษากับนักศึกษาที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ และคัดเลือกโดยความสมัครใจ จากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอผลการวิเคราะห์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการให้คำปรึกษา

ตอนที่ 3 ผลการสังเกตสภาพทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศและอายุ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	5	50.00
หญิง	5	50.00
รวม	10	100.00
อายุ		
18	2	20.00
19	7	70.00
20	1	10.00
รวม	10	100.00

จากตาราง 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และนักเรียนหญิงจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 นักเรียนส่วนใหญ่อายุ 19 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 รองลงมาอายุ 18 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 และอายุ 20 ปีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการให้คำปรึกษา

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการให้คำปรึกษา จากกลุ่มตัวอย่าง 10 คน

คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง	$\bar{X}$	S.D
ก่อนการให้คำปรึกษา	65.50	5.08
หลังการให้คำปรึกษา	112.90	12.89
ผลต่าง	47.40	13.55

จากตาราง 3 พบว่า ก่อนการให้คำปรึกษานักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 65.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.083 หลังการให้คำปรึกษานักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 112.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.897 และผลต่างระหว่างก่อนและหลังการให้คำปรึกษานักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 47.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 13.558

ตาราง 3 ผลการทดสอบความแตกต่างคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางเป็นรายบุคคล

คนที่	คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง		ผลต่าง (ก่อน - หลัง)	ลำดับที่ ของ ผลต่าง	ลำดับที่ตามตาม เครื่องหมาย	
	ก่อน	หลัง			+	-
1	66	118	+52	6	6	-
2	56	114	+58	9	9	-
3	64	126	+62	10	10	-
4	60	115	+55	8	8	-
5	64	118	+54	7	7	-
6	69	119	+50	5	5	-
7	68	115	+47	4	4	-
8	73	115	+42	3	3	-
9	64	78	+14	1	1	-
10	71	111	+40	2	2	-
รวม					T+ = 55	-

จากตาราง 2 ผลการทดสอบความแตกต่างคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างนักเรียน ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้การทดสอบเครื่องหมายแบบวิลคอกชัน พบว่า ได้ความน่าจะเป็นเท่ากับ 0.0010 ($n = 10$ และ $T+ = 55$) ซึ่งมีค่าน้อยกว่า $\alpha = 0.0100$ แสดงว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนหลังการให้คำปรึกษาเพิ่มขึ้นจากก่อนการให้คำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 3 ผลการสังเกตสภาพทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา

เพื่อให้เห็นกระบวนการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของโรเจอร์อย่างชัดเจน ผู้วิจัยจะขอบรรยายขั้นตอนการให้คำปรึกษา ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา (ครั้งที่ 1 – 2)

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษานี้ เป็นขั้นตอนของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษา สำหรับเป้าหมายในการพบกันทั้ง 2 ครั้งนี้ ผู้วิจัยมีเป้าหมายคือเพื่อทำการปฐมนิเทศนักศึกษาเป็นการเบื้องต้น รวมทั้งแนะนำตัวผู้วิจัยเอง แนะนำรายละเอียดของการวิจัย ชี้แจงผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นทั้งกับตัวนักศึกษา และกระบวนการวิจัย และเหนือสิ่งอื่นใด ผู้วิจัยต้องการสร้างความรู้จักคุ้นเคยผ่านการทำความรู้จักซึ่งกันและกัน

ในการพบกันในครั้งที่ 1 – 2 พบว่า นักศึกษายังมีการโต้ตอบกลับมาน้อย การสนทนาจะเป็นแบบถาม – ตอบ คือ ผู้วิจัยสอบถามรายละเอียดของนักศึกษาเสียเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้ยังพบว่า การโต้ตอบของนักศึกษาชายจะมีน้อยกว่านักศึกษาหญิง และในการพบกันทั้งสองครั้งนี้ นักศึกษาชายจะมีระดับของการรักษาเวลาที่น้อยกว่านักศึกษาหญิง

ผู้วิจัยพบว่าการสร้างสัมพันธภาพและความสนิทสนมคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยเองซึ่งเป็นผู้หญิง จะเป็นไปอย่างรวดเร็วและรวดเร็วกว่าการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยที่เป็นผู้ชายและนักศึกษาชาย นอกจากนี้แล้ว เพื่อให้เกิดความสม่ำเสมอและความต่อเนื่องของการนัดหมายและการเริ่มกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยจะต้องพยายามเน้นย้ำถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับตัวนักศึกษา รวมทั้งพยายามเน้นย้ำว่า ในการพบปะพูดคุยกันในแต่ละครั้ง เรื่องทุกอย่าง รายละเอียดทุกอย่างของนักศึกษาเองจะถูกเก็บเป็นความลับ จะมีเพียงผู้วิจัยและนักศึกษาเจ้าของเรื่องนั้น ๆ เองเท่านั้นที่จะรับทราบ และเหนือสิ่งอื่นใด ผู้วิจัยพยายามสร้างบรรยากาศของการเป็นกัลยาณมิตร ให้เกิดขึ้นระหว่างตัวนักศึกษาและผู้วิจัย พยายามสร้างความสัมพันธ์ในรูปแบบของเพื่อนและพี่มากกว่าความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์และศิษย์ พยายามบอกกับตัวนักศึกษาเองว่า ไม่ว่าจะมียะอะไรเกิดขึ้นกับเค้าทั้งในปัจจุบันหรืออนาคต เค้าไม่ได้เผชิญปัญหาเพียงลำพัง ยังมีผู้วิจัยที่จะคอยรับฟังและเป็นกำลังใจให้กับเขาในทุก ๆ ครั้ง เค้ายังมีคนที่พร้อมที่จะรับฟัง ไม่ว่าเขาจะถูกหรือผิดก็ตาม

และในการพบกันทั้งสองครั้งนี้ มีการสะท้อนกลับมาจากนักศึกษาบางคนที่ “อยากให้มีการพูดคุยกันอย่างนี้อยู่บ่อย ๆ ชอบ ยังไงละ ผมได้ใช้เวลาอย่างนี้แล้วรู้สึกดีใจ เหมือนว่ารู้แล้วว่า จะมาหาใครได้ที่วิทยาลัย...”

ขั้นที่ 2 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา (ครั้งที่ 3 – 5)

ในขั้นตอนการให้คำปรึกษานี้ นับรวมถึงแต่การพบปะพูดคุยกันในครั้งนี้ ครั้งที่ 3 ครั้งที่ 4 และครั้งที่ 5 ในการพบกันในครั้งนี้ 3 ผู้วิจัยต้องการให้นักศึกษาแต่ละคนได้ทำการแนะนำตนเองเพิ่มมากขึ้น เพื่อการได้มาซึ่งข้อมูลและได้รู้จักตัวนักศึกษาอย่างหลากหลายแง่มุมมากขึ้นผ่านการใช้กิจกรรม “ฉัน” เพื่อส่งเสริมความรู้สึกมีส่วนร่วมที่วางอยู่บนความไว้วางใจ ความเชื่อใจและความเชื่อมั่น รวมทั้งเพื่อสร้างสัมพันธภาพอย่างมั่นคงตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางของ Rogers ทั้งยังเป็นการสนับสนุนให้ตัวนักศึกษาได้พิจารณาตนเองในแง่มุมต่าง ๆ สนับสนุนให้เกิดความสามารถในการเปิดเผยตนเอง และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตลอดจนประสบการณ์กับผู้วิจัย ซึ่งในการพบปะกันในครั้งนี้ ผู้วิจัยมักที่จะปิดท้ายด้วยคำพูดที่ว่า “ซึ่งความจริงแล้ว หนู / ผม ก็เป็นคนดี / น่ารักนะ อาจารย์พบว่าหนู / ผมเป็นเด็กที่มีความคิดดี ๆ และมีความเป็นผู้ใหญ่อยู่ในตัว.....”

การพบกันในครั้งนี้ 4 สำหรับการพบกันในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์ให้นักศึกษาได้ทำการสำรวจตนเองโดยเน้นไปที่พฤติกรรมปัจจุบัน รวมทั้งได้มีการประเมินพฤติกรรมตนเองผ่านการทำกิจกรรม “การสำรวจเวลา” เพื่อสะท้อนกลับให้นักศึกษาได้ทราบว่า ในแต่ละวันที่ผ่านไปของตนเองนั้น เคยได้ใช้เวลาไปกับการทำกิจกรรมอะไรบ้าง เคยได้ใช้เวลาไปกับการทำงานนั้น ๆ เท่าไหร่ เคยแบ่งเวลาไปกับการเรียนเท่าไร และเคยได้ใช้เวลาไปกับการพักผ่อนของเค้าเท่าไร ใน การสำรวจเวลานี้พบว่า นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ว่าตนเองใช้ระยะเวลาไปกับการทำอะไรบ้าง ซึ่งช่วยสะท้อนให้เค้าได้เรียนรู้ว่าปัญหาและอุปสรรคทางการเรียนของเค้า ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากการแบ่งเวลาที่ไม่สมดุลของเค้านั่นเอง เช่น “กลับบ้านมันเหงา บรรยากาศมันเงียบ ๆ ที่บ้าน มันทำให้อึดอัด ก็เลยก่อนที่จะกลับบ้านก็ไปเที่ยวกับเพื่อนก่อน กว่าที่จะกลับถึงบ้านก็สองหรือสี่ทุ่ม ไปถึงก็ง่วงนอนพอดี แล้วหนูจะเอาเวลาที่ไหนไปอ่านหนังสือ”

การพบกันในครั้งนี้ 5 การพบกันในครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการให้เกิดการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งกระตุ้นให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงผ่านการใช้กิจกรรม “การกำหนดเป้าหมาย” ปัญหาที่พบในครั้งนี้พบว่า นักศึกษาหลาย ๆ คนไม่แน่ใจว่าตนเองจะต้องกำหนดเป้าหมายอย่างไร จะต้องทำอะไรบ้าง ผู้วิจัยจึงแนะนำนักศึกษาแต่ละคนว่าให้เริ่มต้นที่การกำหนดเป้าหมายในระยะสั้นที่ตนเองสามารถปฏิบัติได้และมีโอกาสทำสำเร็จ ซึ่งมีนักศึกษาคณิศคนหนึ่งกำหนดเป้าหมายของเขาเองว่าจะไปวิ่งทุกเย็น “หนูว่าหนูจะไปวิ่งทุกเย็น ซึ่งจะทำให้หนูเหนื่อย กลางคืนคงจะนอนหลับได้ดี ไม่ต้องกินยาอีก” นักศึกษาชายคนหนึ่งกำหนดแผนจะดูหนังสือ เพื่อให้ผลการเรียนของตัวเองออกมาดี นักศึกษาคณิศคนหนึ่งกำหนดแผนการเดินทางกลับบ้านและ

แหวะเกี่ยวกับเพื่อนให้น้อยลง ซึ่งเมื่อนักศึกษากำหนดเป้าหมายของตนเองแล้ว ผู้วิจัยจึงทำหน้าที่ในการกระตุ้นและเร้าให้เกิดความมุ่งมั่นในการทำตามเป้าหมายที่นักศึกษาวางไว้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (ครั้งที่ 6 – 7)

ในขั้นยุติการให้คำปรึกษานี้ ประกอบไปด้วยการพบกันในครั้งที่ 6 และครั้งที่ 7 สำหรับการพบกันครั้งที่ 6 เป็นการกระตุ้นให้นักศึกษารู้จักวางแผนการทำงานในแต่ละวัน การวางแผนงานนี้ผู้วิจัยมีความต้องการให้นักศึกษาได้เรียนรู้และรู้จักกำหนดแผนงานเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมตนเอง ผลลัพธ์ที่ได้คือ ช่วยให้นักศึกษาได้เรียนรู้และเกิดความรู้สึกชื่นชมดอกผลของความสำเร็จอันเกิดจากการที่เขาได้ทำสำเร็จตามแผนที่เขาได้วางเอาไว้ ได้เรียนรู้และเชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถของตนเอง นำไปสู่ความภาคภูมิใจในตนเองในที่สุด สำหรับการดำเนินการตามแผนของนักศึกษานี้ ผู้วิจัยได้ทำการตกลงเบื้องต้นที่จะไม่ยอมรับข้อแก้ตัว (ในกรณีที่ทำไม่สำเร็จ) ไม่ใช้การลงโทษ และไม่ยอมรับการล้มเลิกความตั้งใจเมื่อนักศึกษาไม่สามารถปฏิบัติตามแผนที่ตนวางไว้ได้ เช่น นักศึกษาหญิงที่ตั้งใจว่าจะวิ่งในทุกเย็น ปรากฏว่าทำได้เพียงสองวันก็ไม่ได้ทำอีกเลย โดยแจ้งว่าวิ่งแล้วเหนื่อย จึงไม่อยากจะวิ่งอีก และใช้เวลาช่วงเย็นการในการอยู่คนเดียว ในการพบกันในครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่านักศึกษา 9 ใน 10 คน สามารถที่จะทำตามแผนและเป้าหมายที่ตนเองตั้งเอาไว้ได้ คงมีนักศึกษาหญิงเพียงคนเดียวที่ยังคงต้องให้กำลังใจและเร้าพลังความสามารถอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

การพบกันครั้งสุดท้ายหรือครั้งที่ 7 การพบกันในครั้งนี้ เป็นการสรุปและยุติการให้คำปรึกษา เพื่อเป็นการให้กำลังใจและย้ำว่านักศึกษาทุกคนมีความสามารถและมีศักยภาพอยู่ในตนเอง ทุกคนสามารถทำทุกอย่างได้ด้วยตนเอง แต่การที่คิดว่าทำไม่ได้นั้นเป็นเพราะว่ายังไม่เคยลงมือปฏิบัติ ที่เคยคิดว่าตนเองไม่เหมือนหรือผิดปกติหรือว่าแตกต่างไปจากคนอื่น นั้นเป็นเพราะว่าเรายังไม่เคยเห็นความแตกต่างที่ซ่อนอยู่ในตัวคนอื่นเลย ที่คิดว่าตนเองโศกเศร้าหรือว่ามีกรรม นั้นเป็นเพราะว่าเรายังไม่เคยมองเห็นความโศกเศร้าของบุคคลอื่นเท่านั้นเอง ที่เคยคิดว่าพ่อแม่ไม่มีเวลาให้เลย ให้มองว่าเราโศกเศร้ากว่าคนอื่น ๆ ที่เค้ายังไม่เคยมีพ่อแม่เลยด้วยซ้ำไป ดังนั้น เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาแต่ละคนพูดถึงแผนและความตั้งใจที่จะทำในอนาคต เช่น นักศึกษาชายคนหนึ่งบอกว่าจะวางแผนการเรียนใหม่และจะต้องเรียนให้จบภายในระยะเวลาที่ทางวิทยาลัยกำหนดไว้ เป็นต้น จากนั้นผู้วิจัยได้พูดถึงความประทับใจและการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นของนักศึกษาที่ผู้วิจัยสังเกตเห็นให้นักศึกษาแต่ละคนทราบ เพื่อให้นักศึกษาได้รับรู้ถึงศักยภาพในตนเอง จนนำไปสู่ความภาคภูมิใจในตนเองในที่สุด