

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการศึกษาโดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนและหลังการให้คำปรึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา ซึ่งการศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีสมมุติฐานทางการวิจัย คือ นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2547 วิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2547 จำนวน 10 คน ประกอบด้วย นักศึกษาชายจำนวน 5 คนและนักศึกษาหญิงจำนวน 5 คน ซึ่งได้มาจากนักศึกษาที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าร้อยละ 50 และมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่นายตา วงศ์หลีกภัย แปลและดัดแปลงมาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ ฉบับผู้ใหญ่ (Coppersmith Self – Esteem Inventory, Adult Form, 1984) ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่าแบบลิเคิร์ต มี 6 ระดับ ตั้งแต่ระดับ 1 ถึง ระดับ 6 ประกอบไปด้วยข้อความที่เป็นการรายงานตนเอง 25 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายทางด้านบวก 8 ข้อ และข้อความที่มีความหมายทางด้านลบ 17 ข้อ นำมาใช้เก็บข้อมูลก่อนและหลังการให้คำปรึกษา

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางเป็นรายบุคคลบุคคล ที่ชุดิมา วงศ์วิวัฒน์ สร้างขึ้น ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้ห้องบริการคำปรึกษาแผนกกิจการนักศึกษาเป็นสถานที่ทำการทดลองเครื่องมือและดำเนินการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้ ใช้การทดสอบเครื่องหมายแบบ Wilcoxon (Wilcoxon Signed – Rank Test หรือ Wilcoxon Matched- Pairs Signed – Rank Test)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพาร์อิสเทอร์น จังหวัดเชียงใหม่ ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยสามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และนักศึกษาหญิงจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 นักศึกษาส่วนใหญ่อายุ 19 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 รองลงมาอายุ 18 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 และอายุ 20 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00

2. การเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาวิจัยพบว่า ผลการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพาร์อิสเทอร์น จังหวัดเชียงใหม่ ก่อนการเข้ารับคำปรึกษา นักศึกษามีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 65.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.08 และหลังการเข้ารับคำปรึกษา นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 112.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.89 ผลต่างของค่าเฉลี่ยเท่ากับ 47.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 13.55 และพบว่า เมื่อเปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งก่อนและหลังการรับบริการคำปรึกษาเป็นรายบุคคล นักศึกษามีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการเข้ารับบริการคำปรึกษาซึ่งเพิ่มขึ้นก่อนการได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และเมื่อพิจารณาเป็นรายบุคคลพบว่า นักศึกษาทุกคนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นทุกคน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers มีผลทำให้นักศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้ารับบริการคำปรึกษาเป็นรายบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ว่า นักศึกษาที่ได้รับบริการคำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers สามารถใช้เป็นแนวทางในการที่จะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาได้

อภิปรายผล

1. จากผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า การให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพาร์อิสเทอร์น จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ พบว่า นักศึกษาที่เข้ารับบริการคำปรึกษา

แบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางเป็นรายบุคคล มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นภายหลังจากที่เข้ารับบริการคำปรึกษาแล้ว ซึ่งตรงกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ว่า นักศึกษาที่ได้รับบริการคำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางถือได้ว่าเป็นกลวิธีหนึ่งที่สามารถใช้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลได้ ทั้งนี้เป็นเพราะ การให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง เป็นกระบวนการช่วยเหลือและพัฒนาผู้เรียน โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ระบายปัญหา หรือข้อคับข้องใจของตนเองออกมา ภายใต้อารมณ์ที่อบอุ่น ไร้กังวล และวางอยู่บนสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ความไว้วางใจ ความไว้วางใจโดยวางอยู่บนหลักการรักษาความลับ ถือเป็นการกระตุ้นให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกยอมรับ เข้าใจและมั่นใจที่จะเปิดเผยตนเอง รวมทั้งปัญหาของตนเองให้กับผู้ให้คำปรึกษา การให้กำลังใจโดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้คอยสนับสนุน และเร้าพลังชีวิตให้กับนักศึกษาได้สำรวจตนเอง รวมทั้งสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับตนเอง เข้าใจปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหารวมทั้ง เรียนรู้ที่จะนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ จากผู้ให้คำปรึกษาไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง

นักศึกษามีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางเป็นรายบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางเป็นรายบุคคล สามารถที่จะพัฒนามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด เนื่องจากระหว่างกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะมีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เป็นการสร้างสายใยของความรู้สึกไว้วางใจ อันส่งผลให้นักศึกษาเกิดความพยายามค้นหาโลกภายในของตนเองอย่างปราศจากความรู้สึกบีบบังคับ นักศึกษาได้ระบายความรู้สึก และแสดงออกถึงความคิดเห็นโดยปราศจากความรู้สึกกดดันใด ๆ เพื่อให้ให้นักศึกษาได้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมที่อยู่ล้อมรอบตัวเขา หมายถึงทั้งครอบครัวและกลุ่มเพื่อน และระบบการเรียนการสอนที่ได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาค้นคว้าของซีแมนและแรสกิน (Seeman and Raskin, 1933) อ้างใน วัชร มีทรัพย์, 2533, หน้า 54) ที่ศึกษาค้นพบว่า ผลจากการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางเป็นรายบุคคลจะช่วยให้ผู้เรียนมีนิสัยทางการเรียนดีขึ้น

2. วิธีดำเนินการทดลอง ในการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางเป็นรายบุคคล ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยวางอยู่บนทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Person – Centered Counseling) ตามทฤษฎีนี้เชื่อว่า มนุษย์มีความสามารถและมีคุณค่า มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง สามารถที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเองและพึ่งตนเองได้ (วัชร มีทรัพย์, 2533, หน้า 39-40) ส่วนในการจัดสภาพการณ์นั้น ผู้วิจัยได้จัดสภาพการณ์ที่เหมาะสม มีสถานที่เป็น

ส่วนตัวและเป็นกันเอง และได้ให้ความสนใจแก่นักศึกษาในขณะที่ให้บริการคำปรึกษา เพื่อให้ นักศึกษารู้สึกคุ้นเคย ใจกว้าง ใจมั่นใจ และได้รับการยอมรับ ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นและการมีสัม พันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ทั้งนี้ เพื่อให้นักศึกษาได้พัฒนาตนเองอย่าง เต็มที่ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของมานิดา ทองทวี (2536, หน้า 72) ที่ได้ศึกษา เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชลบุรี “สุขบท” จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาปรากฏว่าหลัง การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลและกลุ่มแล้ว นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนการให้ คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. หลังการประเมินพฤติกรรมและการสำรวจการใช้เวลาแล้ว พบว่านักศึกษาต่าง ตระหนักถึงความเป็นจริงในชีวิตของตนเองมากขึ้น สามารถมองเห็นและประเมินพฤติกรรมของ ตนเองได้ว่า พฤติกรรมอะไรที่เป็นปัญหาหรือนำไปสู่ปัญหา มองเห็นความพยายามในการ ควบคุมการรับรู้ของตนเอง เกิดกระบวนการตัดสินใจและกระตือรือร้นที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เรียนรู้ที่จะวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองรวมทั้งดำเนินการ ไปสู่แผนที่วางไว้ ผ่านการกระตุ้น การ เร้าพลัง และการเติมกำลังใจจากผู้ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาดต่างยอมรับว่า การให้กำลังใจและการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ มีผลเป็นอย่างมากต่อความเชื่อมั่น และความรู้สึก รับผิดชอบดำเนินการตามแผนจนบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้และจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่ เพิ่มขึ้นในผู้รับบริการคำปรึกษาทั้ง 10 คน ภายหลังจากการได้รับคำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็น ศูนย์กลางเป็นรายบุคคล เนื่องมาจากเมื่ออยู่ในระหว่างกระบวนการและขั้นตอนการให้คำปรึกษา นักศึกษาได้เรียนรู้ในการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้รู้สึกมีพลังและอบอุ่นใจ มีโอกาสได้เรียนรู้ใน การให้ความรักและได้รับความรัก รับรู้ว่ามีคนรักและคอยห่วงใย ดังเช่น นักศึกษาผู้รับบริการ คำปรึกษาคนหนึ่งพูดว่า “หนูตั้งใจเรียนมากขึ้น เพราะว่าหนูรู้ว่าอาจารย์จะคอยดูแลหนูในวันที่หนู จบการศึกษา” กลาสเซอร์ กล่าวว่า หากบุคคลเชื่อว่ามียังน้อยคนหนึ่งในโลกที่รักและห่วงใย และ เอาใจใส่เขา จะทำให้เขารู้สึกว่าเป็นคนที่มีคุณค่า (Glasser, 1969, หน้า 16 อ้างอิงในพรประภา แก้วกล้า, 2534, หน้า 73-74)

4. เมื่อผู้รับคำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers เป็น รายบุคคล สามารถดำเนินการตามแผนที่ตนตั้งไว้ จะนำไปสู่ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้ง รู้สึกว่าตนเองสามารถทำได้ อันเป็นการก่อให้เกิดความรู้สึกทางบวกขึ้น ซึ่งความรู้สึกทางบวกนี้ (Positive Addiction) เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความเข้มแข็งของชีวิต ภาวะจิตใจที่มีความรู้สึก ทางบวก ทำให้บุคคลสามารถเอาชนะความรู้สึกทางลบได้ และทำให้มีชีวิตในเชิงทางสร้างสรรค์ (Corey, 1986, หน้า 246 อ้างอิงในพรประภา แก้วกล้า, 2534, หน้า 74) ดังนั้น เมื่อผู้เรียนสามารถ

ดำเนินการตามแผนที่ตนตั้งไว้ จึงทำให้เขาเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Coopersmith (Coopersmith, 1981, หน้า 142 อ้างในพรประภา แก้วกล้า, 2534, หน้า 74) ที่พบว่าหากบุคคลมีความสามารถที่ตรงกับความมุ่งหวัง หรือดีกว่าความมุ่งหวังที่กำหนดไว้ เขาจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ซึ่งจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers สามารถนำมาพัฒนาและช่วยเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากการวิจัยในครั้งนี้พบว่า ผลของการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers ช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ดังนั้น จึงควรที่จะนำรูปแบบการให้คำปรึกษาไปใช้กับนักศึกษาต่างชั้นปี ซึ่งอาจจะต้องกำหนดเนื้อหาสาระ และรูปแบบการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับวัย และความต้องการของตัวนักศึกษาเอง
2. สถาบันการศึกษาควรให้ความสำคัญต่อประโยชน์และคุณูปการที่จะพึงเกิดมีต่อตัวผู้เรียนอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน รวมทั้ง ยกระดับบทบาทและความสำคัญของการให้คำปรึกษาให้มีบทบาทมากยิ่งขึ้นอย่างชัดเจน
3. ควรจัดให้มีการอบรมผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักศึกษา อันได้แก่อาจารย์ที่ปรึกษา ให้สามารถนำเทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางเป็นรายบุคคล เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาตัวผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในเวลาที่จำกัด ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะเลือกการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแทนการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพื่อเป็นการประหยัดเวลา
2. ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers ที่มีต่อปัญหาอื่น ๆ เป็นการเฉพาะ เช่น บุคคลที่มีพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง หรือบุคคลที่มีปัญหาพฤติกรรมอันมีสาเหตุมาจากอารมณ์ เป็นต้น

3. ควรมีการติดตามผลเป็นระยะเวลาภายหลังการเสร็จสิ้นการทดลอง เช่น ระยะเวลา 1 เดือน ระยะเวลา 3 เดือน ระยะเวลา 6 เดือน เป็นต้น เพื่อศึกษาความคงทนของการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา

4. ควรมีการศึกษาเชิงเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาที่มีคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่ต่างกัน เช่น ความวิตกกังวล ความคิดสร้างสรรค์ บุคลิกภาพ โดยศึกษาว่าเมื่อใช้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง จะส่งผลต่อตัวแปรตามที่ต้องการวัดแตกต่างกันหรือไม่

5. ในกาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพียงชุดเดียว ทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษา ซึ่งอาจจะมีผลทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้และจดจำข้อมูลได้ จึงควรเลือกใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองแบบอื่น ๆ มาวัดใช้แบบคู่ขนาน มาเป็นเครื่องมือทดสอบทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษา