

## การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียน

### Individual Counseling for Developing Students' Self-Confidence based on Roger's Theory

ณัฐดา กุลศรี (Natthida Kulasri)\*

กาญจนา ไชยพันธุ์ (Ganjana Chaiyapan, Ed.D.) \*\*

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส ที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนบ้านจันทเขลม ที่มีคะแนนความเชื่อมั่นในระดับน้อยที่สุด - ปานกลาง ทั้งเพศหญิงและเพศชาย จำนวน 10 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 5 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส คนละ 8 ครั้ง ครั้งละ 30-60 นาที และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks และ The Man-Whitney U Test ผลการวิจัยสรุปได้ว่า หลังการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส กลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อมั่นสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### Abstract

The research was conducted on a trial (Quasi Experimental Design) to study the individual counseling for Developing Students' Self-Confidence based on Roger's Theory. The students of Matthayom level 1-3 of Ban Chanthakhlem School was the target. The ten students, male and female, who took part in the experiment were randomly drawn and put into each group. There were two tools used in this experiment. One was The Self-Confidence Scale and the second tool was The Program Individual Counseling using Roger's Theory. The Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Ranks Test and The Mann-Whitney U test were used for data analysis. In conclusion, after the trail was completed, the results were that the experimental group scored statistically higher at the .05 in their confidence level. On the other hand, the controlled group stayed the same after the trail was completed.

**คำสำคัญ:** การให้คำปรึกษารายบุคคล ความเชื่อมั่นในตนเอง

**Key Words:** Individual Counseling, Self-Confidence

\* นักศึกษาสถิติศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

\*\* รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงไปไม่ว่าจะเป็นด้าน เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมรวมทั้งเทคโนโลยีต่าง ๆ คนเราจะอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปนี้ได้ ก็ย่อมจะมีการปรับตัวให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เด็กและเยาวชนถูกมองว่าเป็นกลุ่มคนสำคัญในสังคมเพราะเด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า มีการพูดถึงบ่อยครั้งว่าคุณคนจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี อนาคตของคุณคนจะเป็นเช่นไร ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของเขาในขณะที่เยาว์วัย การที่จะพัฒนาบุคคลให้มีคุณสมบัติพร้อมที่จะอยู่ในสังคมของการเปลี่ยนแปลง วิธีที่ดีที่สุดอีกวิธีคือ การช่วยให้บุคคล มีความเชื่อมั่นในตนเองในการเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ถูกต้องเหมาะสม (ลิขิต, 2548) ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณสมบัติที่สำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพของคุณคนให้ดูน่าสนใจ น่าเชื่อถือหรือชวนให้ศรัทธา บุคคลที่มีบุคลิกภาพดีจะได้เปรียบคนอื่น ๆ เสมอ เพราะการมีบุคลิกภาพดี จะทำให้ได้รับความเชื่อมั่นศรัทธาจากผู้พบเห็นและคนที่มิปฏิเสธสัมพันธ์ด้วย ดังนั้นการทำงานหรือประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ย่อมได้รับความร่วมมือจากคนส่วนใหญ่มากกว่าคนที่มิบุคลิกภาพไม่ดี บุคคลที่บุคลิกภาพที่ดีและมีความเชื่อมั่นในตนเองจะสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข (วราภรณ์, 2545) และเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการจัดการกระบวนการเรียนการสอน ถ้าเด็กมีความมั่นใจในตนเองต่อการเรียนการสอนย่อมจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร ความเชื่อมั่นของเด็กจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับตัวเด็กเองและสภาพการเลี้ยงดู (นิติญาณ, 2548) ได้กล่าวไว้ว่าการขาดความเชื่อมั่นในตนเองของคุณคนเป็นสิ่งที่ควรคำนึงและให้การช่วยเหลืออย่างยิ่ง เพราะปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมความสำนึกในหน้าที่พลเมืองหรือความสำนึกทางการเมืองประการหนึ่ง คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้นถ้าบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองมากเพียงใดก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จมากเพียงนั้น แต่ถ้าบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ ผลที่ตามมาคือบุคคลนั้นจะคอยแต่พึ่งพาคนอื่นอยู่เสมอขาดความกล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ การทำงานก็จะสำเร็จยากและทำให้ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ จนกลายเป็นนิสัยอาจทำให้มีผลต่อการพัฒนาตนเองด้านอื่น ๆ ด้วย

ในการพัฒนาบุคคลก็เพื่อให้เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ พัฒนาการเองได้เต็มตามศักยภาพ พึ่งตนเองได้ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีสุขภาพจิตดี เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (กรมวิชาการ,

2545 อ้างถึงใน วลัยกรณ์, 2548) และการที่จะพัฒนาบุคคลให้มีคุณสมบัติดังกล่าว คือการพัฒนาให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้บุคคลได้รับรู้และยอมรับในคุณค่าความสามารถของตน สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเองพร้อมทั้งพัฒนาปรับปรุงสิ่งที่บกพร่องของตนเองให้ดีขึ้นและสามารถควบคุมตนเองให้มีความรับผิดชอบกล้าแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง สังคมและประเทศชาติ มีความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่าง ๆ มองโลกในแง่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (ณรงค์เดช, 2545) และความเชื่อมั่นในตนเองยังเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเองมีการตัดสินใจได้ดีและมีความพึงพอใจในชีวิต ถ้าไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง บุคคลนั้นก็ขาดโอกาสที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จและเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตให้มีความสุขเพราะคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มักจะไม่มีความคิดสร้างสรรค์ ขาดความรับผิดชอบ และขาดความพยายามในสิ่งที่เห็นว่ายาก หวาดกลัว วิตกกังวล ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นไม่กล้าตัดสินใจ ไม่สามารถที่จะมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ (สถิต, 2539) ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นลักษณะบุคลิกภาพที่สามารถส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกช่วงวัยของชีวิตซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมที่บุคคลได้รับถ้าบุคคลผู้นั้นอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีมีความอบอุ่นทั้งจากภายในครอบครัว และสังคมรอบข้างไม่มีภาวะความขัดแย้งความกดดันหรือสิ่งที่ทำให้บุคคลลดความรู้สึกการมีคุณค่าของตนเองก็จะเป็นส่วนหนึ่งที่ ทำให้บุคคลผู้นั้นมีความเชื่อมั่นในตนเองและตระหนักในคุณค่าของตนเองมากขึ้น ในการที่จะพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนั้น จำเป็นที่จะต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคคลที่มีบทบาทสำคัญ ได้แก่ พ่อแม่ ครู และเพื่อน ๆ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมทางโรงเรียนด้วยเพื่อเป็นการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นกับเด็ก และตัวเด็กเองต้องมีส่วนร่วมสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นด้วยเช่นกันเด็กก็จะมีลักษณะตรงตามวัตถุประสงค์ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550) คือ มีศักยภาพทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และทักษะฝีมือมีคุณธรรม มีความรู้ความสามารถ และสามารถปรับตัวให้ทันต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม และการปกครอง เป็นสมาชิกที่ดี มีประโยชน์ต่อสังคม สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข (วิรุช, 2546) หากพ่อแม่หย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่

ทำให้เด็กกลับสนใจเกิดความว้าวุ่นใจ ขาดการดูแล เอาใจใส่จากบิดามารดา ขาดความรักความอบอุ่น ส่งผลให้แสดงออกทางบุคลิกภาพที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ชอบพึ่งพาผู้อื่น มีจิตใจอ่อนแอ อ่อนไหวง่าย วิตกกังวล จึงถูกชักจูงไปในทางที่ผิด

การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำมาช่วยเหลือนักเรียนที่ขาดความเชื่อมั่นได้ เพราะเป็นการให้คำปรึกษาที่เน้นเรื่องสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เพื่อที่จะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับคำปรึกษา โดยผู้รับคำปรึกษามีอิสระที่จะระบายความไม่สบายใจและสามารถพิจารณาทำความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะทำให้เกิดบรรยากาศทางจิตใจที่เหมาะสมซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดพลังในการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ (วัชร, 2547) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโรเจอร์สว่า เป็นการให้คำปรึกษาที่เน้นการจัดหรือลดความทุกข์ของผู้รับคำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาจะได้ระบายความรู้สึก อารมณ์ ทัศนคติและปัญหาที่เขาประสบอยู่ทำให้แต่ละคนเข้าใจตนเอง และสามารถที่จะเลือกกระทำกรอย่างใดอย่างหนึ่งในวิถีทางที่เหมาะสมตามที่ปรารถนา

ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนโรงเรียนบ้านจันทเขลม อำเภอเขาติชมภู จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2553 โดยการศึกษาจากรายงานโครงการเยี่ยมบ้านนักเรียนประจำปี 2553 และจากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองและครูที่ปรึกษา นักเรียนที่อาศัยอยู่กับผู้ปกครองที่ไม่ใช่บิดามารดา ร้อยละ 85 มีภาวะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงออกไม่กล้าพูดคุยกับครู ประหม่าเวลาลาครูดถาม หรือไม่กล้ายกมือถามเมื่อไม่เข้าใจ ไม่กล้าแสดงออกในชั้นเรียนหรือเวลาที่ต้องร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลเสียในด้านการพัฒนาตนเองด้านต่าง ๆ จึงเหมาะสำหรับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองโดยกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลโดยใช้ทฤษฎีโรเจอร์ส ซึ่งมีจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาคือ มนุษย์มีธรรมชาติที่ดีมีแรงจูงใจในด้านบวก เป็นผู้ที่มีความเหตุผล (Rational) เป็นผู้ที่สามารถได้รับการขัดเกลา (Socialized) สามารถตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตของตนเองได้ ถ้ามีอิสระเพียงพอ และมีบรรยากาศที่เอื้ออำนวยซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ (Full Potential) และพัฒนาไปสู่ทิศทางที่เหมาะสมกับ ความสามารถของแต่ละบุคคล อันจะนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization)

## คำถามในการวิจัย

การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส จะช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนได้หรือไม่

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการทดลอง

## วิธีดำเนินการวิจัย

### ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) โดยมีรูปแบบ Randomized Pre-test – Post-test Control Group Design (Shadish & Campbell, 2002).

(R) E	T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>
(R) C	T <sub>1</sub>	~X	T <sub>2</sub>

โดยใช้สัญลักษณ์ต่าง ๆ ประกอบการอธิบายดังนี้

- (R) คือ กลุ่มตัวอย่างที่ได้มาจากการสุ่ม  
(R)E คือ กลุ่มทดลองที่ได้มาจากการสุ่ม  
(R)C คือ กลุ่มควบคุมที่ได้มาจากการสุ่ม  
X คือ การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส  
~X คือ กิจกรรมปกติที่ทางโรงเรียนจัดให้  
T<sub>1</sub> คือ การสอบก่อนการทดลอง (Pretest) ของกลุ่มตัวอย่าง (R) E และ (R) C  
T<sub>2</sub> คือ การสอบหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มตัวอย่าง (R) E และ (R) C

## ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

**ประชากร** ที่ศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนบ้านจันทเขลม อำเภอเขาติชมภู จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2553 จำนวน 235 คน

**กลุ่มเป้าหมาย** ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนที่มีคะแนนความเชื่อมั่นในระดับน้อยที่สุด – ปานกลาง ทั้งเพศหญิงและเพศชาย โดยผู้วิจัยได้ใช้ระดับคะแนนความเชื่อมั่นเป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายทั้งหมด จำนวน 10 คน

จากนั้น จับฉลากเพื่อการสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 5 คน และ  
กลุ่มควบคุม 5 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด  
ทฤษฎี รายละเอียดเกี่ยวกับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง  
และนำแบบวัดของ (จิตตรี, 2550) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น (Reli-  
ability) เท่ากับ .86 ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือมา  
แล้ว มาปรับปรุงเพื่อให้ภาษาข้อความเหมาะสมกับนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบ  
ด้วยข้อความแสดงถึงความรู้สึกหรือความคิดเห็นที่แสดงถึง  
พฤติกรรมที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามพฤติกรรม  
ที่แสดงถึงการมีความเชื่อมั่นในตนเอง 7 ด้าน คือ 1) ปฏิบัติ  
งานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มใจ 2) กล้าเผชิญต่อความจริง  
3) รักษาสิทธิและหน้าที่ของตนเอง 4) ปฏิบัติตามระเบียบ  
อย่างเคร่งครัด 5) คอยติดตามผลงานเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้น  
6) มีความซื่อสัตย์ไว้ใจได้ 7) รักษาทรัพย์สินสมบัติของส่วนรวม  
เหมือนของตนเอง มีทั้งหมด 26 ข้อ มีข้อความเชิงลบ 23 ข้อ  
และมีข้อความเชิงบวก 3 ข้อ เพื่อนำมาปรับใช้เป็นแนวทาง  
ในการสร้างแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นแบบวัด  
มาตราประเมินค่า (Rating Scale) 5 อันดับ ตามแบบของ  
Likert ได้แก่ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎี  
โรเจอร์สมีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ  
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีโรเจอร์ส เพื่อนำมาเป็น  
แนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาของ  
ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษา

2. สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล  
ตามทฤษฎีโรเจอร์ส แล้วนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและ  
ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อพิจารณารายละเอียดและความถูกต้องเหมาะสม  
ของเนื้อหาเพื่อปรับปรุงแก้ไขสำหรับโปรแกรมการให้คำปรึกษา  
รายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้  
8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 1 คน คนละ 1 ครั้งต่อ  
สัปดาห์ ครั้งละ 30-60 นาที

- ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ
- ครั้งที่ 2 การเป็นตัวของตัวเอง
- ครั้งที่ 3 การกล้าแสดงออก
- ครั้งที่ 4 การกล้าตัดสินใจ
- ครั้งที่ 5 มีความมั่นใจในจิตใจ

ครั้งที่ 6 การกล้าเผชิญความจริง

ครั้งที่ 7 ติดตามผล

ครั้งที่ 8 ยุติการให้คำปรึกษา

**หมายเหตุ** ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาอาจมี  
การเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับสถานการณ์  
และบรรยากาศของการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการให้คำปรึกษา  
รายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์สที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง  
ของนักเรียน มีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. การเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการ  
ให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์สของกลุ่มทดลอง  
โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched  
Pairs Signed-Ranks Test)

2. การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษารายบุคคล  
ตามทฤษฎีโรเจอร์สของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังจาก  
การให้คำปรึกษาโดยใช้การทดสอบของแมน-วิทนีย์ ยู เทส  
(The Man-Whitney U Test)

### ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi  
Experimental Design) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบ  
การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส ที่มีต่อพัฒนา  
ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการทดลอง  
และเพื่อเปรียบเทียบการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎี  
โรเจอร์ส ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน ระหว่าง  
กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการทดลอง ซึ่งผลการ  
วิจัยคือ คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง หลัง  
การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส สูงกว่าก่อน  
การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส อย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง  
หลังการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์สของกลุ่ม  
ทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  
.05 ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

ผลการวิจัยจากสมมติฐานข้อที่ 1 “นักเรียนที่ได้รับ  
การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส มีคะแนน  
ความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษา” ผล  
การวิจัยพบว่า คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง  
หลังการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส สูงกว่า

ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งจากการสังเกตของผู้ให้คำปรึกษา ในแต่ละครั้งได้เห็นพัฒนาการของนักเรียนดังนี้ **คนที่ 1** เพศชาย ระดับชั้น ม.1 ลูกคนเดียว พ่อแม่แยกทางกัน กลัวเพื่อนล้อ อายุเพื่อน ส่งผลให้ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ประหม่า พูดน้อย ไม่กล้าสบตาเวลาสนทนากับคนแปลกหน้า ไม่กล้าแสดงออก ลังเลใจ ขอบตามเพื่อนเสมอ ผู้ให้คำปรึกษาให้คำปรึกษารายบุคคลโดยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพ สร้างความอบอุ่น และการให้กำลังใจ ถือว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก เพราะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดกำลังใจ และกล้าเผชิญกับความจริงที่เป็นอยู่ และคิดว่าผู้ให้คำปรึกษาเป็นเสมือนญาติ ที่สามารถคุยได้ทุกเรื่อง ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษากลับไปปฏิบัติตามที่ได้ช่วยกันวางแผนกันไว้หลังการให้คำปรึกษาทุกครั้ง ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น กล้าเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้โดยไม่คิดกลัว และสังเวยอย่างเดิม และได้ให้สัญญาว่าจะเชื่อมั่นในตนเอง กล้าทำ กล้าตัดสินใจด้วยตนเองโดยนึกถึงความถูกต้องเสมอ **คนที่ 2** เพศหญิง ระดับชั้น ม. 1 มีพี่น้อง 3 คน ไม่ชอบเดินคนเดียว ถ้าไม่สนิจะไม่กล้าพูดคุยด้วย ไม่ชอบทำอะไรคนเดียว ไม่กล้าพูดและไม่กล้าถามเมื่อเรียนไม่เข้าใจ เคยคิดอยากแสดงกิจกรรมต่าง ๆ กับทางโรงเรียนแต่ไม่กล้า เพราะเคยทำแล้วคิดว่าทำไม่ได้ และกลัวเพื่อนล้อ หลังจากได้รับคำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์สแล้วนั้น เกิดความเปลี่ยนแปลง คือ กล้าแสดงออก และกล้าเสนอตัวเข้าร่วมกิจกรรมกับทางโรงเรียน ร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใส **คนที่ 3** เพศชาย ระดับชั้น ม. 2 ลูกคนเดียว มีอุปนิสัยเย็บ ไม่ค่อยพูด หลังจากการพูดคุยให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาบอกว่า ดีใจและขอบคุณที่มีคนที่เข้าใจ และช่วยให้เขาได้กล้าเผชิญความจริง กล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น **คนที่ 4** เพศหญิง ระดับชั้นม.2 มีพี่น้อง 3 คน เป็นคนเย็บ ๆ ขอบตามใจเพื่อนมากกว่าตัวเอง ทุกครั้งที่ทำงานกลุ่มตนเองจะอาสาทำรูปเล่มรายงานเพื่อที่จะไม่ได้ออกไปนำเสนอหน้าชั้นเรียน หลังจากการให้คำปรึกษาแล้วนั้น ทำให้ผู้รับคำปรึกษากล้าพูด กล้าแสดงออก มีความเป็นตัวของตัวเองไม่ต้องคอยถามหรือตามเพื่อน ๆ เหมือนแต่ก่อน **คนที่ 5** เพศหญิง ระดับชั้น ม.3 มีพี่น้อง 2 คน ขี้อาย ไม่กล้าแสดงออก ลังเลใจ ไม่กล้าตัดสินใจ รู้สึกตื่นเต้น และหัวใจเต้นแรงเมื่อตอบคำถามหน้าชั้นเรียน หลังจากการได้รับคำปรึกษา ทำให้มีความกล้าแสดงออก เชื่อมั่นในตนเอง พยายามรวบรวมสมาธิและมีสติก่อนจะทำอะไร ความตื่นเต้นก็ลดลงไปได้ สรุปจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส สามารถ

ช่วยให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (จันทร์เพ็ญ, 2544) ที่พบว่า (1) นักศึกษากลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในตนเองหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสูงกว่าก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยจากสมมติฐานข้อที่ 2 “นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์สมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการให้คำปรึกษา” ผลการวิจัยพบว่า หลังการให้คำปรึกษารายบุคคลความทฤษฎีโรเจอร์สกลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หากดูเป็นรายกลุ่มจะพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเชื่อมั่นก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน เมื่อนำทั้งสองกลุ่มมาเปรียบเทียบคะแนนหลังการทดลอง พบว่าแตกต่างกัน ทั้งนี้เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายบุคคลของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส มีคะแนนเพิ่มขึ้นทุกคน แต่กลุ่มควบคุมมีคะแนนคงที่ และน้อยลง ดังนั้นเมื่อนำมาเปรียบเทียบผลการทดลองจึงแตกต่างกัน

### สรุปผลการวิจัย

1. คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองหลังการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส สูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองหลังการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์สของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ผู้เกี่ยวข้องสามารถใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส ที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในระดับชั้นเรียน

2. ควรมีการติดตามผลภายหลังการทดลอง เพื่อศึกษาประสิทธิภาพและความคงทนของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
3. ทำการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ

### เอกสารอ้างอิง

- จันทร์เพ็ญ ภูโสภา. (2544). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษามหาสารคาม. รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- จิตตรี แดงริด. (2550). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของ Rogers ต่อความรับผิดชอบและความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ณรงค์เดช ชัยเนตร. (2545). ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- นิติญาณ์ ปัทมสิริวัฒน์. (2548). ปัจจัยที่เป็นสาเหตุและผลกระทบของการหย่าร้างในจังหวัดพิษณุโลก. ปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์การพัฒนาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- ลิขิต ธีรเวคิน. (2548). คนไทยในอุดมคติ. กรุงเทพฯ: แม็ค.
- วรภรณ์ ตระกูลสฤณี. (2545). จิตวิทยาการปรับตัว. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วลัยกรณ์ คำมา. (2548). การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษามหาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วัชร ทรัพย์มี. (2547). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิรุช สอนกอง. (2546). สภาพปัญหาการติดยาเสพติดและสารเสพติดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น. ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สถิต วงศ์สุวรรณ. (2539). การพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ปี 2550-2554. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Boston: Houghton Mifflin.