



ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ ของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 50 จังหวัดขอนแก่น

The Effect of The Group Counseling Based on Rogers's Theory for Developing Self – Concept of Upper Secondary School Students in Rajaprajanugroh 50 School

Khon Kaen Province

อุษาวดี เรืองนิม¹⁾, และ ดร. กาญจนา ไชยพันธุ์²⁾

Usawadee Reuangnim¹⁾ and Dr. Ganjana Chaiyapan²⁾

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Department of Educational Psychology and Counseling, Faculty of Education, Khon Kaen University

²⁾รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Associate Professor, Department of Educational Psychology and Counseling, Faculty of Education, Khon Kaen University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน ราชประชานุเคราะห์ 50 จังหวัดขอนแก่น ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายโดยวิธีการจับฉลาก โดยกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที จำนวน 8 ครั้ง กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบวัดอัตมโนทัศน์ ค่าความเชื่อมั่น 0.87 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) วิลคอกซัน (The Wilcoxon Signed – Rank Test) และวิทนีย์ยู (The Mann – Whitney U Test) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส หลังการทดลองมีอัตมโนทัศน์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และหลังการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : อัตมโนทัศน์ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทฤษฎีของโรเจอร์ส

Abstract

The purpose of the quasi-experimental research was to study the effects of the group counseling program base on Rogers Theory for developing self-concept. The sample were developing Self-concept of Upper Secondary School Students at Rajapranugroh 50 Khon Kaen Province. They were studying during the second semester of 2013 academic year. The sample of 16 students were randomly grouped to experimental group and control group, 8 students each. The experimental group attended 8 two times a week, 60 minutes to 90 minutes of training while the control group did not. The instruments were 1) The Self-concept test with reliability coefficient of 0.87 2) The group counseling program base on Rogers Theory for developing Self-concept. The statistic consisted of the Mean, Standard Deviation, The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test and The Mann – Whitney U Test. The research findings found that the experimental group used of group counseling base on Rogers Theory obtained their posttest Self-concept Ability in higher level than the pretest at .05 significant level. In addition, they also obtained their posttest Self-concept ability in higher level than those of the control group at .05 significant level.

Keywords : self-concept, group counseling, rogers's theory

บทนำ

ในปัจจุบันวัยรุ่นไทยมีลักษณะของการแข่งขันกันสูง และอยากเอาชนะกันมากขึ้นเพื่อต้องการการยอมรับจากสังคม จากเพื่อน และตอบสนองความพึงพอใจให้กับตนเอง ซึ่งสังคมทุกแห่งเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า ชีวิตในระหว่างวัยรุ่นเป็นระยะที่สำคัญที่สุด เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ชีวิตในบ้านปลายจะราบรื่นหรือไม่เพียงใด ย่อมขึ้นกับการดำเนินชีวิตในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อนี้ เพราะเหตุว่าเด็กวัยนี้ต้องประสบความยุ่งยาก มีปัญหาต่างๆ มาก และความลำบากในการปรับตัว ซึ่งสอดคล้องกับอิริคสัน [7] กล่าวว่า วัยรุ่น เป็นวัยที่อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต พร้อมทั้งจะพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์ วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่แสวงหาการยอมรับ ต้องการมีเอกลักษณ์และบทบาทของตนเอง

มนุษย์มีลักษณะซึ่งเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนทุกคน ไม่มีผู้ใดที่จะมีลักษณะเหมือนกันทุกประการซึ่งลักษณะเฉพาะตนเหล่านั้นได้แก่ การเรียนรู้การปรับตัว ความสามารถทางสติปัญญา ความคิด ความรู้สึก สมรรถภาพทางกาย ประสบการณ์ที่ได้รับ อารมณ์ ฯลฯ การที่มนุษย์มีลักษณะ ที่แตกต่างกันก็เนื่องจาก มีการรับรู้ตนเองที่แตกต่างกัน การที่บุคคลมีลักษณะทางจิตใจ และพฤติกรรมเป็นอย่างไรนั้น ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับการรับ

รู้ของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ ดังเช่นที่ โรเจอร์ส [อ้างถึงใน 12] กล่าวว่า การแสดงพฤติกรรมของแต่ละบุคคลจะเป็นผลเนื่องมาจากการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคลซึ่งเป็นเหตุทำให้แต่ละคนมีพฤติกรรมต่างกัน การรับรู้ตนเองหรือ อัตมโนทัศน์ (Self-concept) นั้นเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเช่นใดนั้นขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นมีความรู้สึกคิดเกี่ยวกับตนเองในลักษณะใด ถ้ามีอัตมโนทัศน์ทางบวก ก็จะมีพฤติกรรมในทางบวก เช่น ประเมินตนเองในทางบวก มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองเห็นศักดิ์ศรี และคุณค่าในตนเอง นับถือตนเอง ยอมรับตนเองและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ส่วนบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ในทางลบ ก็จะเป็นบุคคลที่ประเมินตนเองในทางลบ มองตนเองด้อยต่ำไร้คุณค่า ไม่ยอมรับตนเอง มองตนเองไม่มีความสามารถ มีอารมณ์น้อยเนื้อต่ำใจ เหนง ว่าเหว่ [6] การทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องอัตมโนทัศน์ จะช่วยให้มองเห็นการแสดงพฤติกรรมตามที่บุคคลคิดเกี่ยวกับตนเองว่าเป็นเช่นไรและมองสิ่งแวดล้อมรอบตนเองว่าเป็นอย่างไร ดังที่ โรเจอร์ส [4] กล่าวว่า เมื่อเราเกี่ยวข้องกับคนอื่น ๆ หรือสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ประสบการณ์ที่เราได้รับนั้น อาจมีได้ทั้งลบ และบวกโดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเราเอง เรียกว่าเป็นความคิดรวบยอดของเรา หรืออัตมโน

ทัศน์ (Self-concept) พฤติกรรมของมนุษย์ส่วนใหญ่เกิดจากที่เราพยายามทำพฤติกรรมที่ดำรงรักษาความเชื่อเรื่องอัตมโนทัศน์ของเราไว้

ในการพัฒนาวัยรุ่นให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพเป็นผู้ใหญ่ที่ดีประสบความสำเร็จในชีวิตได้ วัยรุ่นจะต้องเป็นบุคคลที่รู้จักตนเองตามความเป็นจริงและในขณะเดียวกันการรับรู้ตนเองในทางบวกมีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้บุคคลที่ประสบความสำเร็จในทุกๆ ด้าน ซึ่งสอดคล้องกับ [6] ซึ่งกล่าวถึงการพัฒนาการของอัตมโนทัศน์ในช่วงวัยรุ่นว่า เป็นช่วงที่จะแสดงออกให้เห็นถึงอิทธิพลของอัตมโนทัศน์ทางลบ หรืออัตมโนทัศน์ทางบวกอย่างเด่นชัด การที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับตนเองว่าเป็นอย่างไร ไม่ว่าจะทางบวก หรือทางลบจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมในลักษณะต่างๆ กัน เช่น บุคคลที่เข้าโรงเรียนด้วยความคาดหวังว่า จะต้องเป็นผู้ประสบความสำเร็จ มักจะเป็นผู้โอสางาน มีความรับผิดชอบ มีอัตมโนทัศน์ดี บุคคล ก็จะประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและด้านสังคม ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ในทางลบ มักจะมองตนเองว่าไม่มีความสามารถจึงไม่ค่อยกระตือรือร้น ที่จะรับอาสา ทำสิ่งต่างๆ ไม่มีความรับผิดชอบ ซึ่งจะนำไปสู่ความล้มเหลว

อัตมโนทัศน์ในช่วงวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ จากอิทธิพลของอัตมโนทัศน์ที่มีพฤติกรรมของบุคคล ดังที่ เฮิร์ลอค [5] กล่าวว่า อัตมโนทัศน์จะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ดีที่สุดเมื่อบุคคลอยู่ในช่วงของวัยรุ่น จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นความสำคัญของอัตมโนทัศน์ของบุคคล ที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรม จึงควรส่งเสริมและพัฒนาอัตมโนทัศน์ให้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายนี้

ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของโรเจอร์สแล้ว พบว่าแนวคิดของโรเจอร์ส สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ให้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ เนื่องจากว่าแนวทางของโรเจอร์ส [13] มีพื้นฐานมองมนุษย์ทางบวก มองว่าบุคคลมีแนวโน้มที่จะไปสู่การแสวงหาเพื่อพัฒนาไปสู่ภาวะสัจการแห่งตน มีศักดิ์ศรี มี

คุณค่า เชื่อถือ และไว้วางใจได้ มีอิสรภาพในการตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตของตนเอง มนุษย์ต้องการ ความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่นและมีความพยายามที่จะมุ่งไปข้างหน้า เพื่อพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นบุคคลผู้มีชีวิตเต็ม (Full Functioning Person) ซึ่งจะเห็นได้จากการศึกษาของ วิภาวี เกียรติอัชฌาสัย [14] พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของโรเจอร์ส มีอัตมโนทัศน์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเป้าหมายของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์สนั้นไม่ได้เน้นที่ปัญหาของบุคคลแต่เน้นที่ตัวบุคคลเป็นสำคัญโดยโรเจอร์สให้ความสำคัญต่อการปรึกษาของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้ให้การปรึกษาและผู้รับบริการโดยลักษณะสัมพันธภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่สำคัญ 3 ประการ ดังนี้ [13] การเข้าถึงใจ (Empathy) 2) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) 3) ความสอดคล้องในตน (Congruence) และมีความแท้ (Genuineness)

การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นการสร้างกระบวนการเพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจตนเองและฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหาได้ใช้ความคิดในการแก้ไขปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึก เพื่อให้กลุ่มได้พิจารณาเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหาของเขา จุดประสงค์ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเกิดจากสมาชิกภายในกลุ่ม โดยก่อนจะเข้ากลุ่มสมาชิกแต่ละคนต้องเข้าใจลักษณะของกลุ่ม จุดมุ่งหมายของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่เขาจะต้องทำ สมาชิกเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ ความสนใจ และมีปัญหาร่วมกัน โดยไม่มีการบังคับ ซึ่งโรเจอร์ส [10] กล่าวว่า การที่บุคคลมาเข้ากลุ่มเพื่อปรึกษาหรือเป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกโดดเดี่ยว ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะช่วยให้บุคคลมีโอกาสรู้จักเพื่อนใหม่ และมีโอกาสรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น ปฏิกริยาตอบสนองจากผู้อื่นจะเป็นแนวทางให้บุคคลทราบว่าเขาอยู่ในขอบเขตแห่งการยอมรับของเพื่อนหรือไม่ การที่บุคคลได้รับคำยกย่องหรือติชม เขาจะพัฒนาความนึกคิดและทัศนคติ

เกี่ยวกับตนขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส จึงมีความสำคัญอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ของนักเรียนซึ่งจะทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีอัตมโนทัศน์ดีขึ้น อีกทั้งยังเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีไม่หวาดกลัวต่อสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป บุคลิกภาพจะมีการยืดหยุ่นปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี ด้วยแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยจึงนำการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส มาใช้แก่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อเพิ่มอัตมโนทัศน์อันจะส่งผลให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งสภาพร่างกายและจิตใจ เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีประสิทธิภาพไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์สมีอัตมโนทัศน์สูงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส มีอัตมโนทัศน์สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. อัตมโนทัศน์ หมายถึง ความคิดเห็น ความรู้สึก การรับรู้ที่มีต่อตนเองซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ตนได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยใช้การประเมินคุณลักษณะของตนเองในด้านต่างๆ รวม 6 ด้าน คือ

- 1) ด้านสังคม หมายถึง การประเมินตนเองเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

- 2) ด้านความสามารถ หมายถึง การประเมินตนเองในด้านพฤติกรรมต่างๆ ความสามารถของตนเองและประเมินผลสิ่งที่ตนเองลงมือกระทำ

- 3) ด้านความรู้สึก หมายถึง การประเมินตนเองเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมของตนเองที่มีผลกระทบต่อความรู้สึกของตนเอง

- 4) ด้านวิชาการ หมายถึง การประเมินตนเองเกี่ยวกับความสามารถ ความสนใจ ความพอใจ ที่เกี่ยวกับวิชาการโดยรวม

- 5) ด้านครอบครัว หมายถึง การประเมินตนเองเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ตนเองที่เกี่ยวกับครอบครัว

- 6) ด้านร่างกาย หมายถึง การประเมินตนเองเกี่ยวกับลักษณะร่างกาย สุขภาพว่าเป็นอย่างไร และมีเส้นหัดังดูดหรือไม่ เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น หรือการรับรู้ว่าคุณอื่นมองตนเองอย่างไร

2. การพัฒนาอัตมโนทัศน์ หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือและพัฒนาบุคคลเป็นกลุ่มโดยอาศัยบรรยากาศแห่งการเอื้ออำนวย ความอบอุ่น การยอมรับ ความห่วงใย ความลึกซึ้งและจริงใจ การมีปฏิสัมพันธ์กันมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน สมาชิกจะเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมของการเรียนรู้ การเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถกำหนดเป้าหมายสำหรับตนเองและดำเนินพฤติกรรมใหม่ได้ด้วยตนเอง

3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือและพัฒนาบุคคลเป็นกลุ่มโดยอาศัยบรรยากาศแห่งการเอื้ออำนวย ความอบอุ่น การยอมรับ ความห่วงใย ความลึกซึ้งและจริงใจ การมีปฏิสัมพันธ์กันมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน สมาชิกจะเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมของการเรียนรู้ การเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถกำหนดเป้าหมายสำหรับตนเองและดำเนินพฤติกรรมใหม่ได้ด้วยตนเอง

4. การให้การปรึกษาตามแนวคิดของโรเจอร์สหมายถึง บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เน้นประสบการณ์ ความคิดของผู้รับการปรึกษาเป็นหลัก ตามแนวคิดของโรเจอร์ โดยอิงเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาได้เปิดเผยตนเองและมีผู้ให้การปรึกษาที่ใช้ทักษะในกระบวนการ

ปรึกษาและเน้นความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาได้แก่ การเข้าถึงใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขและความสอดคล้องในตนเอง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทักษะคิด พฤติกรรม รวมทั้งอัตมโนทัศน์ของผู้รับการปรึกษา

5. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีที่ 5 และปีที่ 6 ประจำปีการศึกษา 2556 โรงเรียนศึกษาหาษาประชานุเคราะห์ 50 จังหวัดขอนแก่น

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 50 จังหวัดขอนแก่น จำนวน 158 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 50 จังหวัดขอนแก่น จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คนโดยการสุ่มอย่างง่าย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบวัดอัตมโนทัศน์ ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบวัดอัตมโนทัศน์ ของปิยนันท์ สิงห์วงษา [8] ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบทดสอบ Multidimensional Self Concept (MSCS) ของ Bruce A. มีจำนวน 150 ข้อ แบ่งเป็น 6 ด้าน ด้านละ 25 ข้อคือ ด้านสังคม ด้านความสามารถ ด้านความรู้สึก ด้านวิชาการ ด้านครอบครัว และด้านร่างกาย ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด เท่ากับ 0.87

2.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส ภายใต้เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ ในแต่ละด้าน โดยกำหนดโปรแกรมให้คำปรึกษาทั้งหมด 8 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที ให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 4 สัปดาห์

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ขั้นตอนเตรียมการ ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บเก็บรวบรวมข้อมูล จากคณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยขอนแก่นถึงผู้อำนวยการโรงเรียน ราชประชานุเคราะห์ 50 จังหวัดขอนแก่น และเตรียมอุปกรณ์เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.2 ขั้นตอนทดลอง ผู้วิจัยนำแบบวัดอัตมโนทัศน์ มาใช้ประเมินกับกลุ่มประชากรจำนวน 158 คน ที่ได้จากการสุ่ม แล้วเลือกคนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ต่ำและต่ำที่สุด จำนวน 16 คน เพื่อนำ มาสุ่มเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คนเพื่อใช้เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม นำคะแนนจากการประเมินของกลุ่มตัวอย่าง 16 คน มาบันทึกไว้ สำหรับใช้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) ของทั้งสองกลุ่มและดำเนินการทดลอง โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที โดยให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 4 สัปดาห์ โดยกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส หลังจากดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดอัตมโนทัศน์อีกครั้ง (Posttest)

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบวัดอัตมโนทัศน์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ทดสอบสมมุติฐานโดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดอัตมโนทัศน์ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง ด้วย The Wilcoxon Signed - Rank Test และทดสอบสมมุติฐาน โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดอัตมโนทัศน์ก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วย The Mann - Whitney U Test

สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีระดับอัตมโนทัศน์ต่ำ (= 2.17, S.D. = 1.00) หลังการทดลองมีระดับอัตมโนทัศน์สูง (= 3.39 , S.D. = 0.78) และ

นักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีระดับอัตมโนทัศน์ต่ำ ($= 2.37$, $S.D. = 1.02$) หลังการทดลองมีระดับอัตมโนทัศน์ต่ำ ($= 2.42$, $S.D. = 0.62$)

2. นักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองมีอัตมโนทัศน์สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองมีอัตมโนทัศน์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส มีอัตมโนทัศน์สูงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า อัตมโนทัศน์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส มีอัตมโนทัศน์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส อย่างมีนัยสำคัญ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์สสามารถช่วยพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายให้สูงขึ้นได้ โดยจะเห็นได้จาก 1) อัตมโนทัศน์ด้านความสามารถของนักเรียนสูงขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาที่มีความเชื่อว่าสามารถทำสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเอง และทำได้ดีในระดับหนึ่ง มีความรับผิดชอบต่องานที่ทำมากขึ้น มีการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับเพื่อนๆ ทำสิ่งต่างๆดีขึ้น ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากการรู้จักตนเองว่าตนเองเป็นคนมีความสามารถมีอัตมโนทัศน์ในระดับสูง ดังที่ เฮอร์ลิค [11] กล่าวว่า อัตมโนทัศน์มีสององค์ประกอบทั้งทางร่างกาย และจิตใจ โดยที่บุคคลจะมีความคิดความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองทางด้านร่างกายก่อน ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับลักษณะรูปร่างที่ปรากฏว่าดึงดูดความสนใจ ส่วนความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง หรือภาพของตนเองทางด้านจิตใจจะเป็นการเรื่องของความสามารถ และคุณภาพ ซึ่งมีผลต่อการปรับตัวในชีวิต การรับรู้ตนเองด้านคุณภาพจะเป็นเรื่องของความซื่อสัตย์ ความกล้าหาญ ความเป็นตัวของตัวเอง พึ่งพาตนเองได้

ความซาบซึ้งประทับใจ ตลอดจนความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ บุคคลจะแสดงพฤติกรรมตามสิ่งที่เขารับรู้เกี่ยวกับตนเอง หรือประเมินตนเอง 2) อัตมโนทัศน์ด้านความรู้สึก ของนักเรียนสูงขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนรับรู้ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองที่ดี มีความสุขกับชีวิต มีความภูมิใจในตนเอง จึงมองโลกในแง่ดีขึ้น จึงทำให้นักเรียนนั้นมีอัตมโนทัศน์ในด้านบวก ดังที่ พรหมณี เจริญจิต [6] กล่าวว่า อัตมโนทัศน์ (Self-concept) นั้นเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเช่นใดนั้นขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นมีความรู้สึกคิดเกี่ยวกับตนเองในลักษณะใด ถ้ามีอัตมโนทัศน์ทางบวก ก็จะมีพฤติกรรมในทางบวก เช่น ประเมินตนเองในทางบวก มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองเห็นศักดิ์ศรี และคุณค่าในตนเอง นับถือตนเอง ยอมรับตนเองและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ส่วนบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ในทางลบ ก็จะเป็นบุคคลที่ประเมินตนเองในทางลบ มองตนเองด้อยต่ำไร้คุณค่า ไม่ยอมรับตนเอง มองตนเองไม่มีความสามารถ มีอารมณ์น้อยเนื้อต่ำใจ เหนง ว่าเหว่ 3) อัตมโนทัศน์ด้านวิชาการของนักเรียนสูงขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนมีการเรียนรู้ที่ดี มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับอาจารย์ มีความสุขเมื่ออยู่ที่โรงเรียน จะเห็นได้จากการกระตือรือร้นที่มาเรียนของนักเรียน การพูดคุยถึงคะแนนการทำแบบฝึกหัดที่ดีขึ้น ซึ่งนักเรียนมีความคาดหวังทางการเรียนมากขึ้น โดยการตั้งใจทำ ซึ่งการที่บุคคลจะเรียนรู้สิ่งใดก็ต้องมีความคาดหวังกับสิ่งนั้น บุคคลที่มีความคาดหวังไว้สูง และประสบความสำเร็จมักมีความสุข มีกำลังใจในการเรียนต่อไป หากผิดหวังหรือประสบความล้มเหลว ก็จะหดหู่หม่นก่ำใจในการเรียน ซึ่งการเรียนนั้นมีความสัมพันธ์กับอัตมโนทัศน์อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ เชียร์ศรี วิวิธศิริ [อ้างถึงใน 7] ที่กล่าวว่า อัตมโนทัศน์เป็นตัวแปรที่มีความสำคัญสำหรับการเรียนรู้ กล่าวคือบุคคลที่มีความรู้สึกต่อตนเองว่าเป็นคนเก่ง รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถที่จะเรียนได้ดี ก็จะประสบความสำเร็จใน การเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้น และก่อให้เกิด อัตมโนทัศน์ในทางบวกยิ่งขึ้น และ 4) อัตมโนทัศน์ด้านร่างกายของนักเรียนสูงขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษามีการรับรู้ตนเองเกี่ยวกับโดยรวมของร่างกายตนเอง ว่าตนเองมีลักษณะรูปร่างอย่างไร มีการยอมรับและเข้าใจ เช่นรู้ว่าตนเองมีลักษณะ

ที่สมส่วน มีสุขภาพที่ดี พอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเองมากขึ้น จึงทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ซึ่งรูปร่างก็นับเป็นปัจจัยหนึ่งของการพัฒนาอัตมโนทัศน์ ดังที่ [3] กล่าวไว้ว่า รูปร่างมีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ทั้งทางตรง และทางอ้อมทางตรงคือ เป็นตัวกำหนดความสามารถที่เด็กจะทำอะไรก็ได้ หรือไม่ได้ ทางอ้อมคือ เด็กคิดอย่างไรเกี่ยวกับรูปร่างตน ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากการที่บุคคลคิดว่าคนรอบข้างคิดอย่างไรกับตน เช่น คนอ้วนจะไม่รู้สึกกับความอ้วนนั้นจนกว่าคนรอบข้างเห็นว่าเป็นสิ่งน่าเกลียดตลอดจนการที่เพื่อนล้อเลียน ความรู้สึกที่ตนเองต่างจากคนอื่นทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่ทัดเทียมผู้อื่น ด้อยกว่าผู้อื่นซึ่งมีผลต่อบุคลิกภาพ ดังนั้นเด็กที่มีรูปร่างแข็งแรงมักจะพัฒนาพฤติกรรมอื่นๆ เช่น การชอบทำเด่น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงคนที่มีปัญหาในการปรับตัว

นอกจากนี้โดยรวมอาจเนื่องมาจากนักเรียนให้ความสำคัญกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส จึงทำให้เข้าร่วมอย่างสม่ำเสมอ ตรงต่อเวลา และการให้ความร่วมมืออย่างดี โดยเปิดใจ พูดคุย แสดงความรู้สึกที่แท้จริง พร้อมยอมรับการแก้ไข ซึ่งเป็นเพราะโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส ให้ความสำคัญกับผู้รับคำปรึกษา เชื่อว่าผู้ให้คำปรึกษามีศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงได้ ดังที่โรเจอร์สได้กล่าวไว้ว่า การเข้ากลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยา เป็นการให้บุคคลเกิดความเป็นอิสระพึ่งพาตนเองได้ กล่าวที่จะเปิดเผยเกี่ยวกับความรู้สึกที่เขามี ตลอดจนนำไปสู่ความปรารถนาที่จะพบปะสิ่งแปลกใหม่ในชีวิตของเขามากขึ้น [9] นอกจากนี้อาจเป็นเพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์สมีการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นกับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา โดยที่นักเรียนที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์สได้รับการให้คำปรึกษา ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตลอดจนทัศนคติ จากเพื่อนในกลุ่ม รวมทั้งจากผู้ให้คำปรึกษา ทั้งยังช่วยให้ค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา จึงสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างแท้จริง และช่วยให้นักเรียนรับรู้ และยอมรับตนเองมากขึ้น จึงส่งผลให้มี

อัตมโนทัศน์สูงขึ้นนั่นเอง ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ [14] ที่ศึกษาเปรียบเทียบผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส และกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์สมีอัตมโนทัศน์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส มีอัตมโนทัศน์สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองมีอัตมโนทัศน์สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งปฏิบัติตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์สที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในการทดลองครั้งนี้ เป็นโปรแกรมที่ช่วยพัฒนาอัตมโนทัศน์ได้ โดยนักเรียนได้ให้ความร่วมมืออย่างดี มีความกระตือรือร้นขึ้นเรื่อยๆ ในการเข้าร่วมกลุ่ม และยังร่วมแสดงความคิดเห็น แสดงความรู้สึกของตนเองได้อย่างอิสระ และปราศจากการตัดสิน ภายใต้บรรยากาศการยอมรับซึ่งกันและกัน จึงทำให้นักเรียนได้ตระหนักรู้ถึงตัวตนของตนเอง ทำให้อึดใจและยอมรับตนเองมากขึ้น จึงส่งผลให้นักเรียนที่เข้าร่วมรับคำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส มีอัตมโนทัศน์สูงขึ้นต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส ซึ่งหลังการทดลองมีอัตมโนทัศน์ไม่เพิ่มสูงขึ้นเลย และน้อยกว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส ดังที่ [7] ได้กล่าวว่า บุคคลมี อัตมโนทัศน์ที่ดี จะมีความเชื่อมั่น มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่างๆ และสามารถปรับตัวได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับสถานการณ์ และยังสอดคล้องกับ [8] ที่กล่าวว่า เด็กที่มีอัตมโนทัศน์ทางบวก รู้ว่าตนเองเป็นผู้ที่มีความสามารถ มักจะเป็นผู้ที่ประสบผลสำเร็จในการเรียน ในทางตรง

กันข้ามเด็กที่มีอัตมโนทัศน์ทางลบ มักจะเป็นผู้ที่ประสบความล้มเหลวในการเรียน ดังนั้นอัตมโนทัศน์จึงเป็นตัวที่แสดงให้เห็นถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการเรียน ซึ่งเด็กที่มีอัตมโนทัศน์ทางบวกจะมีลักษณะมั่นใจในตนเอง ยอมรับตนเอง เข้าใจความสามารถของตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ [1] ที่ได้ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของโรเจอร์ส เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพาร์อีเทอร์น จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า เมื่อเปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งก่อนและหลังการรับบริการคำปรึกษาเป็นรายบุคคล นักศึกษามีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการเข้ารับบริการคำปรึกษาเพิ่มขึ้นแตกต่างจากก่อนได้รับการปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และเมื่อพิจารณาเป็นรายบุคคลพบว่า นักศึกษาทุกคนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเช่นกัน และยังสอดคล้องกับ [2] ที่ได้ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการจัดการกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1.1 จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีของ โรเจอร์ส กลุ่มทดลองสามารถพัฒนาอัตมโนทัศน์ให้สูงขึ้น มีการรู้จักตนเองในด้านต่างๆ มากขึ้น ทำให้นักเรียนมองเห็นตนเองในแง่บวกมากขึ้นได้ ดังนั้น ทางโรงเรียนจึงควรนำการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส ไปใช้กับนักเรียนระดับชั้นอื่นๆ เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ให้กับนักเรียน

1.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับ เป็นวัยที่ต้องปรับตัวเข้าสู่การเปลี่ยนแปลง จึงยอมรับรู้จักตัวเอง เพื่อมีทัศนคติที่ดีต่อตัวเอง ยอมรับตัวเอง ดังนั้น จึงควรนำโปรแกรมการ

ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส ไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนอื่นๆ

1.3 ตามโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส มีการกำหนดวันตามกลุ่มตัวอย่างสะดวก ซึ่งในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไปอาจมีการกำหนดวัน ได้ตามความเหมาะสมของกลุ่มและเกณฑ์การให้คำปรึกษากำหนด

1.4 ระยะเวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์สแต่ละครั้ง ควรมีการยืดหยุ่นได้ บางช่วงอาจใช้ระยะเวลาที่ยาวนานมากขึ้นเล็กน้อย เพื่อความต่อเนื่อง จะช่วยให้บรรยากาศผ่อนคลาย เป็นอิสระ และมีความไว้วางใจกันได้เต็มที่

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามผลหลังจากการทดลองเป็นระยะ เช่น 1 เดือน 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อดูผลอัตมโนทัศน์ระยะยาว ของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส

2.2 ควรมีการศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส เพื่อพัฒนาด้านอื่นๆ เช่น พัฒนาการเชื่อมั่นในตนเอง พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น

2.3 ควรมีการนำทฤษฎีอื่นๆ มาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนา อัตมโนทัศน์ เช่น ทฤษฎีของแอดเลอร์ เนื่องจากทฤษฎีของแอดเลอร์เน้นเรื่องของสังคม คือการเข้าใจมนุษย์ต้องเข้าใจสังคมที่เขาอยู่ และพฤติกรรมทุกอย่างกระทำไปโดยมีเป้าหมาย เป็นต้น

2.4 ควรมีการให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ เป็นรายบุคคล

เอกสารอ้างอิง

- [1] Benjawan Sigto-on. Rogerian Client-Centered Counseling to Increase Self-Esteem of 1st Year Student at Far Eastern College Chiang Mai Province. Master of Education in Educational Psychology and Guidance, Graduate School, Chiang Mai University; 2005. Thai.

- [2] Kannat Nantawong. The Effect of Group Counseling Based on the Client Centered Counseling Theory of Develop Skill of Management Emotion in Student. Master of Education Thesis in Educational Psychology and Counseling, Graduate School, Khon Kaen University; 2011. Thai.
- [3] Laddavan Puttaruxsa. A Study of Relationship between the Multidimensional Self Concept and Academic Achievement of the First Year Students Metropolitan Administration. Master of Arts in Educational Psychology and Guidance, Graduate School, Kastsart University; 2000. Thai.
- [4] Mookda Sriyong and Other. General Psychology. Bangkok. RU Printing Press; 2001. Thai.
- [5] Nongyao Surinkul. A Study of Factors Influencing Self-Concept in Science of Mathayomsuksa 5 Students in Chiangrai Province. Master of Science in Science Education, Graduate School, King Mongut's Institute of Technology Ladkrabang; 2003. Thai.
- [6] Pannee Choothai Jenjit. Psychology in Teaching and Learning. Bangkok. Sermsin Prepress System Counterparts; 1995. Thai.
- [7] Patraporn Sawangsub. The Multidimensional Self Concept Assessment of the First Year Students Higher Education of Private Sector. Master of Arts in Educational Psychology and Guidance, Graduate School, Kastsart University; 2000. Thai.
- [8] Piyanan Singwongsa. The Multidimensional Self Concept for Upper Elementary School Students in Educational Region 5 : A case Study. Master of Arts in Educational Psychology and Guidance, Graduate School, Kastsart University; 2000. Thai.
- [9] Rogers, Carl R. Carl Rogers on Encounter Groups. New York: Harper & Row; 1970.
- [10] Rogers, Dorathy. The Psychology of Adolescence. New York: Apleton Century Craffs; 1962.
- [11] Sukhothai Thammathirat Open University. Psychological and sociological basis for Guidance Units 1-8. Nonthaburi. Sukhothai Thammathirat Open University Press; 1990. Thai.
- [12] Surang Kowtrakoon. Educational Psychology. Bangkok. Chulalonkorn University; 1990. Thai.
- [13] Teerawan Teerapong. Person-Centered Approach. Chiang Mai. Chiang Mai University; 2007. Thai.
- [14] Wiphawee Kiatatchasai. Comparing the Effects of Rogers' Theory-Based Group Counseling and Group Activities on Self-Concept Development of Students at the Faculty of Nursing Chiang Mai University. Master of Education in Educational Psychology and Guidance, Graduate School, Chiang Mai University; 1999. Thai.