

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการสรุปผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า
2. สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า
3. สรุปผล
4. อภิปรายผล
5. ข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อสร้างการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีชีคบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

2. เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีชีคบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

#### สมมติฐานของการวิจัย

นักศึกษาที่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีชีคบุคคลเป็นศูนย์กลางหลังการได้รับการคำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีชีคบุคคลเป็นศูนย์กลาง

## สรุปผลการวิจัย

ผลการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้ทฤษฎีของ Rogers ก่อนเข้ารับการให้คำปรึกษา นักศึกษาขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก ภายหลังจากที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ทฤษฎีของ Rogers นักศึกษามีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

ด้านที่ 1 ความกล้าในการพูดการกระทำ ก่อนได้รับการให้คำปรึกษา นักศึกษาขาดความกล้าในการพูดการกระทำ ไม่กล้าแสดงออกในสิ่งที่ควรกล้าทำ กล้าคิดในสิ่งที่ถูกต้อง หลังนักเรียนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางโดยใช้ทฤษฎีของ Rogers นักศึกษามีความกล้าในการพูดการกระทำสูงขึ้น

ด้านที่ 2 ความมั่นคงทางอารมณ์มีเหตุผล ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง นักศึกษาขาดความมั่นคงทางอารมณ์ และไม่มีเหตุผลในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการศึกษา เรื่องของครอบครัว ไม่มีความขังคิดในตนเอง หลังจากการได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของ Rogers ทำให้นักศึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้นมีเหตุผลและสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น

ด้านที่ 3 ความรับผิดชอบ ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง นักศึกษาขาดความรับผิดชอบในตนเองเป็นอย่างมาก ไม่สำนึกต่อหน้าที่ ต่อการกระทำของตนเอง แต่ภายหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของ Rogers นักศึกษาสำนึกต่อหน้าที่ของตนเองต่อการกระทำของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเองมากยิ่งขึ้น

ด้านที่ 4 ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง นักศึกษาไม่สามารถมีแนวความคิดที่แปลกใหม่ ไม่มีความคิดที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของ Rogers นักศึกษาค้นพบตนเองอย่างแท้จริง พบกับแนวคิดที่แปลกใหม่ มีแนวความคิดที่เป็นไปทางค่านบวก มีความคิดสร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง

ด้านที่ 5 การมีจุดหมายในชีวิต ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง นักศึกษาไม่สามารถตั้งเป้าหมายในชีวิต ไม่สามารถปรับชีวิตให้เข้ากับสังคมได้ ขาดระเบียบแบบแผนในชีวิต ภายหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว

ทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางของ Rogers นักศึกษาสามารถตั้งเป้าหมายในชีวิต สามารถดำเนินชีวิตของตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและมีระเบียบแบบแผนในชีวิตมากยิ่งขึ้น

ด้านที่ 6 การไม่ทอดทิ้งในการแสวงหาแนวทางในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุความสำเร็จตามจุดหมายที่ตั้งเอาไว้ ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง นักศึกษาขาดความอดทน ขาดความตั้งใจ ขาดแบบแผนในการดำเนินชีวิต หลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางของ Rogers นักเรียนมีความอดทนในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ตั้งใจไว้ไม่ว่าจะเกิดอุปสรรคใด ๆ นักศึกษาก็พยายามฝ่าฟันตั้งใจไปให้ได้จนสำเร็จ และสามารถมองแนวทางในอนาคตได้

กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองหลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง สูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผลปรากฏดังนี้

นักศึกษาคนที่ 1 เป็นเพศชาย มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ คือ ชอบเก็บตัว ไม่กล้าพูดกับบุคคลอื่น ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 63 หลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 96 สูงกว่าก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น คือ นักศึกษากล้าเผชิญหน้ากับบุคคลทั่วไป กล้าพูดคุยกับบุคคลอื่น ซึ่งสอดคล้องกับหลักการที่ได้ตั้งไว้ในด้านที่ 1 คือ ความกล้าในการพูดการกระทำ หมายถึง ลักษณะของบุคคลอันแสดงให้เห็นได้ด้วยความกล้าในการพูด การกระทำในสิ่งต่าง ๆ ที่แสดงออกอย่างถูกต้องและเหมาะสม

นักศึกษาคนที่ 2 เป็นเพศหญิง มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ คือ ขี้อาย สิ้นเวลาพูดกับคนแปลกหน้า วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 70 หลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 94 สูงกว่าก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางซึ่งมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น คือ นักศึกษาไม่สิ้นเวลาพูดต่อหน้ากับบุคคลอื่น ไร้ความวิตกกังวล มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีเหตุผลในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับหลักการที่ได้ตั้งไว้ในด้านที่ 2 คือ ความมั่นคงทางอารมณ์มีเหตุผล หมายถึง ลักษณะของบุคคลอันแสดงให้เห็นถึงการมีความคิดเป็นของตนเอง มีความหนักแน่น ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ อย่างไม่มีเหตุผล

นักศึกษาคณที่ 3 เป็นเพศหญิง มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ คือ ไม่กล้าสบตากับบุคคลอื่น เงียบขรึม เวลาพูดไม่มองหน้าคนพูด ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 70 หลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 96 สูงกว่าก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น คือ นักศึกษากล้าสบตาบุคคลอื่น กล้าพูดคุยกล้าที่จะเผชิญกับคนในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับหลักการที่ได้ตั้งไว้ในด้านที่ 1 คือ ความกล้าในการพูด การกระทำ หมายถึง ลักษณะของบุคคลอันแสดงให้เห็นได้ด้วยความกล้าในการพูด การกระทำในสิ่งต่าง ๆ ที่แสดงออกมาอย่างถูกต้องและเหมาะสม

นักศึกษาคณที่ 4 เป็นเพศหญิง มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ คือ ไม่กล้าพูด ไม่กล้ากระทำตามความคิดของตนเอง ขาดความรับผิดชอบในตนเอง ไม่ตรงต่อเวลา ความเป็นจริงนักเรียนเป็นคนที่เก่งมาก โดยเฉพาะเรื่องกีฬา ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 71 หลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 91 สูงกว่าก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น คือ นักศึกษากล้าพูด กล้ากระทำในความคิดของตนเอง มีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลาในชีวิตมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับหลักการที่ได้ตั้งไว้ในด้านที่ 3 คือ ความรับผิดชอบ หมายถึง ลักษณะของบุคคลอันแสดงให้เห็นด้วยความมีสำนึกต่อหน้าที่และต่อการกระทำของตนในทุก ๆ เรื่อง

นักศึกษาคณที่ 5 เป็นเพศหญิง มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ คือ เงียบ ไม่กล้าพูดต่อหน้าบุคคลอื่น ไม่กล้ากระทำต่อความคิดของตนเองทั้งที่ความคิดของตนเองเป็นสิ่งที่ดี ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 71 หลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 96 สูงกว่าก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น คือ นักศึกษากล้าในความคิดของตนเองมากขึ้น มีแนวความคิดที่แปลกใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการที่ได้ตั้งไว้ในด้านที่ 4 คือ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ หมายถึง การมีแนวความคิดใหม่ และสามารถนำแนวความคิดนั้นมาก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม

นักศึกษาคนที่ 6 เป็นเพศหญิง มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ คือ กลัว กลัวการพูด กลัวบุคคลอื่นไม่พูดด้วย กลัวพูดไปแล้วบุคคลอื่นไม่พอใจ วิตกกังวลมากเกินไป ไม่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 71 หลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 92 สูงกว่าก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น คือ นักศึกษาไม่กลัว ในการพูด การคิด พูดออกไปแล้วเกิดความมั่นใจในตนเอง และมีแนวความคิดเป็นของตนเอง มีความหวังในชีวิตของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับหลักการที่ได้ตั้งไว้ในค่านีที่ 5 คือ มีจุดหมายในชีวิต หมายถึง การตั้งเป้าหมายและแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ดำเนินการอย่างมีระเบียบแบบแผน

นักศึกษาคนที่ 7 เป็นเพศหญิง มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ คือ ใจเย็น เฉย ไม่กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก อ่อนไหวในอารมณ์ของตนเองง่าย ไม่มีความอดทน ประมาทในการดำเนินชีวิต ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 71 หลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 94 สูงกว่าก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น คือ นักศึกษากล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก มีความอดทนในชีวิตตนเองมากขึ้น พร้อมทั้งจะกระทำกิจกรรมต่างๆ ในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับหลักการที่ได้ตั้งไว้ในค่านีที่ 6 คือ การไม่ท้อถอยในการแสวงหาแนวทางในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุความสำเร็จตามจุดหมายที่ตั้งเอาไว้ หมายถึง การที่บุคคลมีความอดทนในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ตั้งใจเอาไว้ไม่ว่าจะเกิดอุปสรรคใด ๆ ก็พยายามฝ่าฟันไปได้จนสำเร็จ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



## อภิปรายผล

ผลการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีชีคบุคคผลเป็นศูนย์กลางเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

1. นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีชีคบุคคผลเป็นศูนย์กลาง มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มสูงขึ้นกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิจัย พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีชีคบุคคผลเป็นศูนย์กลาง มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองของวัยรุ่นสามารถกระทำได้โดยการ ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีชีคบุคคผลเป็นศูนย์กลาง ดังที่ แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973 : 113) ได้กล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะช่วยพัฒนาให้แต่ละคนสามารถนำตนเอง คัดลึนใจ และแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ ซึ่งจะนำไปสู่การมีความเชื่อมั่นในตนเองที่สูงขึ้น

จากหลักการและแนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีชีคบุคคผลเป็นศูนย์กลาง ผู้ศึกษาได้นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากับนักเรียนในกลุ่มทดลองเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง จำนวน 10 ครั้ง แนวคิดของทฤษฎีที่ชีคบุคคผลเป็นศูนย์กลางย้ำว่า มนุษย์ทุกคนเป็นคนดี มีความสามารถและสามารถแก้ไขปัญหิต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง เพียงแต่เขาได้ระบายสิ่งต่าง ๆ ที่คับข้องใจที่อยู่ในใจเขา ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เขามีคมน ทิศอะไรไม่ออก แต่ถ้าเขาได้ระบายความคับข้องใจเหล่านั้นออกมาจะเป็นโอกาสให้เขาได้ค้นพบตนเอง สามารถมองเห็นสาเหตุและวิธีแก้ไขปัญหานั้น ๆ ได้ด้วยตัวเอง

จากหลักการและแนวคิดของทฤษฎีดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำมาใช้โดยให้นักศึกษาที่เข้ากลุ่มได้พูดได้ระบายสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา มีการใช้เทคนิคต่าง ๆ การสร้างความอบอุ่น การสร้างสัมพันธภาพ และการยอมรับ ซึ่งผู้รับคำปรึกษาเป็นสิ่งที่จะทำให้เขากล้าที่จะเปิดตัวเอง กล้าที่จะเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ได้ ทำให้สมาชิกในกลุ่มมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม โดยผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่าสมาชิกแต่ละคนเกิดความอบอุ่นและไว้วางใจพร้อมที่จะเล่าเรื่องราวของตนเองอยู่ตลอดเวลา จากหลักการนี้ได้สอดคล้องกับคำกล่าวของคอเรย์ (Corey. 1984 : 10) ที่กล่าวถึงเรื่องนี้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงการติดต่อสื่อสารกับเพื่อน ๆ และได้รับประโยชน์จากการเป็นตัวแบบของผู้นำกลุ่ม สามารถทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ ที่เขาไม่เคยกระทำมาก่อนในสถานการณ์ที่มีความปลอดภัยและเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง

2. นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีที่ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีที่ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง สามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษาได้นั้น เพราะว่าทฤษฎีนี้เชื่อว่า ทุกคนมีศักยภาพในตัวเองที่จะสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ และยังเน้นการยอมรับ โดยปราศจากเงื่อนไขจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยได้ยอมรับสมาชิกทุกคน โดยแสดงความรู้สึกร่วมใจด้วยคำพูด กิริยาท่าทาง เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ เมื่อเขาเกิดความไว้วางใจ เขาก็จะสามารถเล่าหรือระบายสิ่งที่คับข้องใจที่เป็นปัญหาของเขาออกมา พร้อมด้วยสมาชิกในกลุ่มที่จะคอยช่วยกันคิด หรือช่วยกันหาวิธีการเพื่อลดปัญหาต่าง ๆ ของเขา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของโรเจอร์ส (Rogers. 1962 : 341 - 342) กล่าวว่าการที่เด็กเข้ากลุ่มเพื่อปรึกษาหารือกันนั้น เป็นการตอบสนองความต้องการที่ลึกซึ้ง ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะช่วยให้เด็กได้มีโอกาสได้รู้จักเพื่อนใหม่ และมีโอกาสได้รู้จักตนเอง ตามความเป็นจริงมากที่สุด เมื่อได้มองตนเองด้วยสายตาของผู้อื่นจะบอกให้เด็กทราบว่าเขาอยู่ในขอบเขตของการยอมรับของเพื่อนสนิทหรือไม่ เมื่อเด็กได้รับคำยกย่องหรือชื่นชม เขาจะเกิดการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและทัศนคติเกี่ยวกับตนเองขึ้นมา อย่างไม่รู้ตัว ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ จิตตรี แดงริด (2550 : บทคัดย่อ) พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3. นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีที่ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เหตุผลดังกล่าวเบื้องต้น ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองหลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีที่ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของจิตตรี แดงริด (2550: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของโรเจอร์ส ที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองและการกล้าแสดงออก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีที่ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่เน้นให้ผู้มารับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง คือ ให้เขาได้คิดแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองด้วยตัวของเขาเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพียงผู้เชื่อมประสาน กระตุ้นให้สมาชิกทุกคนได้พูด ได้ระบายออกมา เพื่อให้เขาได้คิดค้นวิธีการแก้ไขปัญหาการขาดความเชื่อมั่นในตนเองด้วยตัวของเขาเอง เพราะการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นปัญหาอย่างหนึ่งของเด็กวัยรุ่นที่จะทำให้เกิดปัญหา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการดำเนินชีวิต ปัญหาการเรียนการทำงานต่าง ๆ ดังนั้น ความเชื่อมั่นใน

ตนเอง จึงควรสร้างให้มีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ แกร์ริสัน (Garrison. 1965 : 258) ได้กล่าวไว้ว่า พัฒนาการความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง มีความเกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง และทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ซึ่งนิสัยแต่ละอย่างเกิดจากการฝึกกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้ให้ความรับผิดชอบและความสามารถในการเรียนรู้ ถ้าเด็กได้พัฒนาความสามารถในตัวเองให้ดีขึ้นแล้ว เด็กจะเชื่อถือตนเองและเชื่อมั่นตนเอง ในความสามารถของเขา และคิดว่าตัวเองมีคุณค่า

นอกจากนี้การวิจัยของสเตรและยาร์ส (Strachan and Yarcs. 2005) ศึกษาและสรุปคุณสมบัติของความเป็นผู้นำว่าบุคคลที่สามารถเป็นผู้นำได้นั้น ลดความวิตกกังวล นอกจากนี้จะมีลักษณะเด่นหลายอย่าง เช่นสติปัญญาดี มีความคิดสร้างสรรค์ มีความรับผิดชอบ ปรับตัวเองได้เยี่ยมและลักษณะเด่นที่ขาดไม่ได้คือความเชื่อมั่นในตนเอง

จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองได้ ช่วยให้บุคคลตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น สามารถเข้าใจตนเอง เกิดความเข้าใจการเรียนรู้ นำไปสู่การปฏิบัติ เพื่อทำให้เกิดพฤติกรรมที่ดี อันจะทำให้บุคคลนั้นอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข



## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะการนำไปใช้

1.1 ผู้ที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไปใช้ในการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ควรศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความเชื่อมั่นในตนเอง และทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและควรได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1.2 สถาบันการศึกษาควรให้ความสำคัญในเรื่องนี้ไม่ว่าจะเป็น การสนับสนุนในเรื่องห้องปฏิบัติการการให้คำปรึกษา โต๊ะเก้าอี้ และอื่น ๆ ที่จำเป็น

1.3 ครู - อาจารย์ ที่ทำหน้าที่เป็นครูแนะแนวหรือนักจิตวิทยาในสถาบันการศึกษา ควรจะนำเอากระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไปเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองให้กับเด็กนักเรียน นักศึกษา

### 2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาค้นคว้าครั้งต่อไป

2.1 ควรจะศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางกับนักศึกษาที่มีปัญหาในด้านอื่น ๆ เช่น ปัญหาด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปัญหาด้านความประพฤติต่าง ๆ เป็นต้น

2.2 ควรจะทำการศึกษาผลของการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเปรียบเทียบกับ การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลดูว่าการให้คำปรึกษาแบบไหนจะได้ผลดีกว่ากัน

2.3 ควรมีการติดตามผลเป็นระยะหลังการทดลอง 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน เพื่อดูประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม