

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบหนึ่งภายใน และหนึ่งระหว่างหน่วยทดลอง เพื่อศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนทุ่งศุขลาพิทยาคม (กรุงเทพธนบุรี) จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2546 คัดเลือกโดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทำแบบสำรวจคุณค่าแห่งตน แล้วเลือกผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 สุ่มตัวอย่าง อย่างง่าย เข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 16 คน และสอบถามความสนใจของผู้ปกครองและนักเรียนที่จะเข้าร่วมในการวิจัย สุ่มอย่างง่ายอีกครั้งด้วยการจับสลากเพื่อจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน และเก็บคะแนนจากการตอบแบบสำรวจเพื่อเป็นคะแนนจากการสำรวจคุณค่าแห่งตนก่อนได้รับการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย แบบสำรวจคุณค่าแห่งตน และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาคุณค่าแห่งตน เก็บข้อมูลโดยให้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ จำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และได้รับการประเมินผลคุณค่าแห่งตนใน 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เสนอผลตามสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4 และภาพที่ 11 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 อธิบายได้ดังนี้คือ จากภาพที่ 11 จะเห็นได้ว่าในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 5) ในระยะหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 6) และในระยะติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 7) แสดงว่า วิธีการทดลอง และระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกัน ต่อคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตน

ลักษณะเช่นนี้ถือว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง กล่าวคือ ผลจากการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ ช่วยให้กลุ่มทดลอง เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติ และพฤติกรรม ต่อการพัฒนาคุณค่าแห่งตน ทำให้คะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตน ของกลุ่มทดลองมีคะแนนที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองแต่ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ส่วนในระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตน ของกลุ่มทดลองมีคะแนนที่สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ขณะที่กลุ่มควบคุมมีความแตกต่างของคะแนนคุณค่าแห่งตนตามช่วงระยะเวลาของการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า ในการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ ต้องอาศัยระยะเวลาในการพัฒนาคุณค่าแห่งตน ให้เพิ่มขึ้น จนถึง ระยะ ติดตามผล

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์สามารถช่วยให้กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนสูงขึ้น ทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในขณะที่กลุ่มควบคุมกลับมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในทุกช่วงเวลาไม่แตกต่างกัน

2. ผลการศึกษาพบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตน

ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แต่เมื่อเวลาผ่านไป 2 สัปดาห์ แล้ว วัดผลในระยะติดตามผลอีกครั้งกลับพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตน แตกต่างจาก กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ทั้งนี้เนื่องจาก โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ ที่ผู้ศึกษาจัดทำได้การยึดหลักการของทฤษฎี เกสตัลท์เกี่ยวกับกระบวนการรับรู้ภาพ (Corey, 2000, pp. 307-308) เป็นกระบวนการรับรู้ของบุคคล ต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัวที่มีอยู่มากมายซึ่งอธิบายได้โดยหลักภาพ-พื้น สิ่งเร้าที่บุคคลให้ความสนใจ รับรู้เด่นชัดในช่วงเวลาขณะนั้น จะเป็นภาพ สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่ปรากฏอยู่โดยรอบก็จะพื้น สิ่งเร้าที่เคยเป็นพื้นอาจเปลี่ยนเป็นภาพในเวลาต่อมาและสิ่งที่กลายเป็นภาพก็จะกลายเป็นพื้นไป ซึ่งสิ่งเร้าใดจะเกิดเป็นภาพขึ้นในกระบวนการรับรู้ของบุคคลได้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของบุคคล และพื้น ภาพที่บุคคลรับรู้ หลักของการจัดระบบในตนเอง เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการรับรู้ ภาพ ซึ่งอธิบายได้ว่าตามธรรมชาติบุคคลจะมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล เมื่อสมดุล ของบุคคลถูกรบกวนจากพลังงานกระตุ้นไม่ว่าจะเป็นความต้องการ ความรู้สึกและความสนใจ บุคคลจะพยายามควบคุมตนเอง ค้นหาความสามารถ ศักยภาพในตนเองและจากสิ่งแวดล้อม โดยการเปลี่ยนแปลงการแสดงพฤติกรรมและติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเพื่อปรับความสมดุลใหม่ กล่าวคือประสิทธิภาพการรับรู้ของบุคคลต่อปรากฏการณ์จะเป็นตัวนำไปสู่พฤติกรรมการแสดง ออกของบุคคล และเนื่องจากกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ (Perls, 1969, pp. 28-30) มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีวุฒิภาวะเติบโตขึ้น โดยสนับสนุนให้สมาชิกในกลุ่มมีวุฒิภาวะเติบโตขึ้น รับผิดชอบต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของตน มีความเป็นตัวของตัวเองไม่ตก อยู่ภายใต้การบงการของสังคม คือ พึ่งตนเอง มากกว่าพึ่งสภาพแวดล้อม เพราะการมีสติรับรู้เป็น พื้นฐานของการเรียนรู้และการติดต่อสื่อสาร สมาชิกต้องมีสติรับรู้ว่าสิ่งใดเป็นภาพและพื้นใน ปรากฏการณ์และกำลังคิด รู้สึก หรือทำอะไรในที่นี้และขณะนี้ ช่วยให้สมาชิกมีการบูรณาการ ระหว่างพลังที่อยู่ตรงกันข้าม เช่น รัก-เกลียด ความดี-ความเลว เป็นต้น นอกจากนี้ยังช่วยให้ สมาชิกได้รู้จักควบคุม และยอมรับว่าความวิตกกังวลเป็นธรรมชาติส่วนหนึ่งของชีวิต สามารถ เรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยง รู้จักการเผชิญหน้าและพยายามปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความ คับข้องใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะเห็นได้ว่าเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกส ตัลท์มุ่งให้คนค้นพบและเข้าใจตนเอง รับรู้ตนเอง ในประสบการณ์ทุกขณะในสภาวะปัจจุบัน เป็นตัวของตัวเอง พึ่งตัวเองได้ สามารถปรับตัวและเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างมีสติ

ด้วยจุดเด่นของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ คือการฝึกสติให้มี การรับรู้ รู้จักควบคุม เกิดความรู้สึกพึ่งตนเอง และมีบูรณาการในตนเอง เช่น การจัดการกับระบบ ในตนเอง เป็นการฝึกจิตให้เกิดความผ่อนคลายในจิตใจ เกิดความสงบ สุขสบายและเกิดการเรียนรู้ที่

จะทำให้จิตใจสงบผ่อนคลายได้อย่างอัตโนมัติในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งต้องอาศัยระยะเวลาในการบูรณาการจึงจะเกิดความรู้สึก อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดจากโปรแกรมการให้คำปรึกษารั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยไม่พบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตน หลังการทดลองทันที ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมสอดคล้องกับผลของการศึกษาของ เอกราช เขียวแก้ว (2540, บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อคุณค่าแห่งตนของเยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนผู้ใหญ่มแม่สา สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าภายหลังการทดลองเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคุณค่าแห่งตนไม่แตกต่างกัน ซึ่งหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยได้ประเมินผลการวิจัยร่วมกับครูแนะแนวและคุณครูประจำชั้นของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์พบว่าในช่วงแรก ๆ นักเรียนยังไม่ค่อยมีการเปลี่ยนแปลงอะไรมาก แต่ช่วงหลังนักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ในทางที่ดีกับเพื่อน ๆ ตั้งใจเรียนมากขึ้น กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าแสดงออกในสิ่งที่ตนต้องการกับเพื่อน ๆ และมีพฤติกรรมในทางที่ดีบ่อยครั้งขึ้น และมักจะได้รับความชมเชยตอบจากครู ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตนนั้นแสดงว่านักเรียนเกิดบูรณาการในตนเอง สามารถใช้หลักการของกระบวนการรับรู้ภาพ การจัดการกับระบบในตนเอง สามารถเข้าใจและค้นพบความต้องการของตนเอง รับรู้ตนเอง ในประสบการณ์ทุกขณะ ในสภาวะปัจจุบัน เป็นตัวของตัวเองและสามารถพึ่งตัวเองได้ สามารถปรับตัวและเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริงอย่างมีสติ ทำให้สามารถหาแนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข จึงเป็นผลทำให้ในระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 สอดคล้องกับการวิจัยของ ฮันนิแกน (Hannigan, 1976, pp. 61-65) เกี่ยวกับผลของกลุ่มมาราธอนแบบเกสตัลท์ต่อการบรรลุศักยภาพแห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับวิทยาลัย จำนวน 72 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 9 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดพีโอไอ (Personal Orientation Inventory) หลังจากที่ได้ให้กลุ่มทดลองทำกลุ่มมาราธอนแบบเกสตัลท์เป็นเวลา 24 ชั่วโมง ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีการบรรลุศักยภาพแห่งตนแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนของกลุ่มทดลองในระยะเวลาทั้ง 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 และ 5 ทั้งนี้เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์สามารถเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ซึ่งเป้าหมายของโปรแกรมการให้คำปรึกษาเน้นที่ฝึกการจัดการกับระบบในตนเอง การฝึกการรับรู้ถึงความต้องการ

ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองด้วยเทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า การฝึกการรับรู้อยู่ที่ความรู้สึกของตนเอง การฝึกการจินตนาการ เกมหมุนรอบ ฯลฯ ซึ่งเป็นการฝึกให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย จิตใจสงบและ ต้องใช้ระยะเวลาที่ยาวนานในการฝึกเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม คงอยู่อย่างถาวร ซึ่ง ตามธรรมชาติบุคคลจะมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล เมื่อสมดุลของบุคคลถูกรบกวน จากพลังกระตุ้นไม่ว่าจะเป็นความต้องการ ความรู้สึกและความสนใจ บุคคลจะพยายามควบคุมตนเอง ค้นหาความสามารถ ศักยภาพในตนเองและจากสิ่งแวดล้อม (Latner, 1986 cited in Corey, 2000) โดยการเปลี่ยนแปลงการแสดงพฤติกรรมและติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเพื่อปรับความ สมดุลใหม่ กล่าวคือประสิทธิภาพการรับรู้ของบุคคลต่อปรากฏการณ์จะเป็นตัวนำไปสู่ พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลและวิธีการนี้สามารถนำไปใช้ในการปรับตัวได้ทุกสถานการณ์ และทุกโอกาส จึงเหมาะที่จะใช้ในการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนของเด็กนักเรียนได้เป็นอย่างดี อนึ่ง ในกระบวนการกลุ่ม จะเน้นการแสดงออกของอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตาม โปรแกรมในแต่ละครั้ง โดยการพูดคุยเชื่อมโยงสถานการณ์ในอดีตของแต่ละคน ความคิด และ จินตนาการที่เกิดขึ้นไปสู่สถานการณ์ปัญหาของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ทำให้สมาชิกกลุ่มได้ระบาย อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดที่กกดั้น เกิดการเปรียบเทียบสถานการณ์ของผู้อื่นกับตนเอง และเกิดการ หยั่งเห็นที่เด่นชัดยิ่งขึ้นในกระบวนการนี้ นอกจากกลุ่มเป้าหมายจะได้ระบายอารมณ์ความรู้สึกนึก คิดที่กกดั้น อย่างเต็มที่แล้ว ยังเป็นการฝึกความกล้าแสดงออก กล้าเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริง ให้ ผู้อื่นได้รับรู้ถึงศักยภาพของตน ที่ต้องการปรับตัวต่อสังคมรอบข้าง คุณลักษณะเหล่านี้จะช่วย ให้ เกิด การเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ผาสุก ปาประโคน (2544) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มมาราธอนแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่าง บุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 1 จำนวน 12 คน วิทยาลัยพลศึกษามหาสารคาม ปีการศึกษา 2542 โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมาราธอน แบบเกสตัลท์ ผลการวิจัยพบว่า หลังได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมาราธอนแบบเกสตัลท์ กลุ่มทดลองมีระดับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการศึกษาของ พรณี บุษาวาสน์ (2544) ซึ่งได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เกสตัลท์เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอกของผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี ที่ บ้านรวมน้ำใจ อำเภอศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งพักอาศัยอยู่บ้านรวมน้ำใจ จำนวน 6 คนโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นใน ตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอก จำนวน 10 โปรแกรม ผลการทดลองพบว่าหลังการเข้าร่วมกลุ่ม แบบเกสตัลท์แล้วมีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอกโดยรวมและรายด้านเพิ่มมาก ขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ กอร์ดอน (Gordon, 1989, p. 135 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2542) ที่

กล่าวว่าคุณค่าแห่งตนยังเป็นพื้นฐานของภาวะสุขภาพทางจิตและสังคม จึงมีความสำคัญในการพัฒนาบุคคลโดยเฉพาะในด้าน สุขภาพจิต คือ ทำให้บุคคลมีความชื่นชมและพึงพอใจในตนเอง มองตนเองทางบวก รู้ว่าตนเองมีความสามารถและใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ในการดำเนินชีวิตอันก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม (กรมสุขภาพจิต, 2540 อ้างอิงจาก Gammon, 1991 & Taft, 1985) ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญอุปสรรคต่างๆที่เข้ามาในชีวิตด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง หลีกเลี่ยงความรุนแรงของปัญหาได้เป็นอย่างดี มีความเป็นอิสระไม่พึ่งพาใคร สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมี ประสิทธิภาพ บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูงจะสามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง และท้อแท้ใจได้ด้วยความเชื่อมั่น ด้วยความคาดหวัง และความกล้าหาญ จึงทำให้บุคคลประสบผลสำเร็จ มีความสุขและสามารถดำเนินชีวิตได้ตามที่ตนปรารถนา สอดคล้องกับแนวคิดเชิงจิตวิทยาของ มาสโลว์ (Maslow, 1970) นักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยมกล่าวว่าคุณค่าแห่งตนเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งเกิดจากการประเมินคุณค่าของตนเองจากการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นก่อน จากนั้นบุคคลจึงจะยอมรับและนับถือตนเอง มาสโลว์พบว่าพฤติกรรมของมนุษย์ทุกรูปแบบเกิดจากแรงจูงใจของตนเองทั้งสิ้น ความต้องการมีคุณค่าในตนเองและได้รับการยอมรับจากผู้อื่นก็เป็นแรงจูงใจขั้นหนึ่งตามทฤษฎีแรงจูงใจของ มาสโลว์ที่เป็นความต้องการที่จะเห็นคุณค่าความสามารถของตนเองได้ด้วยตนเอง มีความภูมิใจในเอกลักษณ์ของตนเอง มีความมั่นใจในการกระทำต่างๆ โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นหรือสิ่งอื่น มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถศึกษาจิตใจของตน เข้าใจตนและควบคุมตนเองได้ซึ่งเมื่อบุคคลได้รับความพึงพอใจในขั้นนี้แล้ว จะสามารถพัฒนาตนเองไปสู่ขั้นสูงสุดที่บุคคลจะมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ได้ซึ่งเรียกว่า การประจักษ์แห่งตน หรือความต้องการการเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ (Self-Actualization Needs) (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2536) ซึ่งผลการฝึกตามโปรแกรมดังกล่าวส่งผลให้เกิดการบูรณาการในระยะยาว จากผลการทดลองบ่งบอกชัดเจนว่า เมื่อเวลาผ่านไป 2 สัปดาห์ นักเรียนในกลุ่มทดลองสามารถนำกระบวนการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนมาใช้ให้เกิดคุณค่าแห่งตนได้ ส่งผลให้กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนของกลุ่มทดลองเพิ่มมากขึ้นสังเกตจากคะแนนคุณค่าแห่งตนในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลต์สามารถเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้จึงควรสนับสนุนให้ครู ซึ่งเป็นผู้ใกล้ชิดกับเด็กควรได้มีโอกาสฝึกการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลต์เพื่อเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนนี้ เพื่อที่จะได้สามารถนำไปใช้ช่วยเหลือเด็กนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป เนื่องจากโรงเรียนเป็นสังคมนอกบ้านที่เด็กเข้าไปใช้ชีวิตอยู่นานถึง 7-8 ชั่วโมง เป็นสถานที่ที่เด็กได้เรียนรู้ทางวิชาการ ด้านสังคม การแบ่งปัน การพูดคุย การรับฟัง การเรียนรู้ที่จะปฏิบัติกับความขัดแย้ง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ครูจึงมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสิ่งที่ดีๆ ให้กับเด็กในช่วงที่เด็กอยู่ในโรงเรียน ครูที่ดีสามารถช่วยทดแทนหลายสิ่งหลายอย่างที่พ่อแม่ทำให้เด็กไม่ได้ และสามารถช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตของเด็กได้มากมาย โดยเฉพาะการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนและสามารถเติบโตขึ้นอย่างมั่นคงทั้งร่างกายและจิตใจ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการทดลองในลักษณะเดียวกันนี้โดยเพิ่มระยะเวลาของการทดลองโปรแกรมออกไปเป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยใช้เวลาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และมีการติดตามผลเป็นระยะคือ 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน เพื่อประเมินดูประสิทธิภาพของวิธีนี้ว่าจะคงอยู่ได้นานเพียงใดและมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร