

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อการกำหนดตนเองของนิสิตปริญญาโท โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบ ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อการกำหนดตนเองของนิสิตปริญญาโท ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีการวิจัยเชิงทดลอง ทำการวิจัยโดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ 1 ภายใน และ 1 ระหว่างหน่วยทดลอง (One Between One Within Subject Design) กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นิสิตปริญญาโท แบบแผน ก ภาคปกติ และภาคพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปีการศึกษา 2553 จำนวน 16 คน ที่ตอบแบบวัดการกำหนดตนเอง ซึ่งคัดแปลงมาจากแบบวัดการกำหนดตนเองของ เดซี่และไรอัน แล้วสอบถามความสนใจในการเข้าร่วมการทดลอง หลังจากนั้นสุ่มด้วยการสุ่มแบบอย่างง่าย (Random Sampling) แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มควบคุม 8 คน และกลุ่มทดลอง 8 คน

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษาเป็นกลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 – 90 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา ซึ่งแต่ละกลุ่มจะได้รับการประเมินการกำหนดตนเองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง จนกระทั่งถึงระยะติดตามผล ซึ่งเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ จากนั้นผู้วิจัยจึงนำคะแนนค่าเฉลี่ยการกำหนดตนเอง ทั้ง 3 ระยะมาทำการวิเคราะห์ โดยการศึกษาครั้งนี้มีสมมติฐานในการวิจัยดังนี้

1. ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม มีการกำหนดตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
2. ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม มีการกำหนดตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลการทดลอง
3. ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม มีการกำหนดตนเองในระยะหลังทดลอง และติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลอง

### สรุปผลการวิจัย

1. นิสิตปริญญาโทกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาแนวอัตถิภาวะนิยมกลุ่มทดลอง มีคะแนนการกำหนดตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นิสิตปริญญาโทกลุ่มที่ได้รับการศึกษาแนวอัตถิภาวะนิยมกลุ่มทดลอง มีคะแนนการกำหนดตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นิสิตปริญญาโทกลุ่มที่ได้รับการศึกษาแนวอัตถิภาวะนิยมกลุ่มทดลองมีคะแนนการกำหนดตนเองระยะหลังการทดลอง และติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลตามผลการวิจัยได้ดังนี้

1. นิสิตปริญญาโทกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม มีระดับการกำหนดตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อธิบายได้ว่า ระยะก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการกำหนดตนเองไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปถึงระยะหลังการทดลองพบว่า กลุ่มที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม มีคะแนนเฉลี่ยการกำหนดตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลอง และระยะเวลา รวมทั้งโปรแกรมการปรึกษาตามทฤษฎีแนวอัตถิภาวะนิยมสามารถสร้างกระบวนการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และสมาชิกภายในกลุ่มด้วยกัน ก่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพอันดีต่อกัน ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมา จนเกิดการตระหนักรู้สถานะของตนเองและแสวงหาเป้าหมายของชีวิต ได้ค้นพบตนเอง มีความสามารถในการเผชิญกับปัญหาและเลือกตัดสินใจในชีวิตได้ดี มีการค้นพบความหมายที่แท้จริงของชีวิต มีทางเลือกที่จะนำตนไปสู่ความหมายในชีวิต สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้เป็นอย่างดี และมีความชัดเจนในการวางแผนชีวิตและสามารถนำแผนไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ จึงทำให้กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการกำหนดตนเองสูงขึ้น ดังเช่นคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า “อยากกลับมาลองอีกครั้ง ครั้งนี้ได้มองเห็นเป้าหมายที่ชัดเจนมากขึ้น” ผลการวิจัยในครั้งนี้จึงเป็นการสนับสนุนแนวคิดในการพัฒนาการกำหนดตนเองของนิสิตปริญญาโทที่อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ด้วยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมว่า สามารถนำมาใช้พัฒนาการกำหนดตนเองของนิสิตปริญญาโทได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสาเหตุที่ทำให้ นิสิตมีการกำหนดตนเองสูงขึ้นอาจจะมีปัจจัยมาจากองค์ประกอบของโปรแกรมการปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม และองค์ประกอบด้านการสร้างแรงจูงใจ และการสร้างการกำหนดตนเอง ของสมาชิกกลุ่มด้วย ดังนี้

1.1 ในการสร้างบรรยากาศของการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มได้ให้ความสำคัญต่อการสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเป็นอย่างยิ่ง ทั้งสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มกับสมาชิกด้วยกันเอง เพราะสัมพันธภาพที่ดีจะทำให้สมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกอบอุ่น เกิดความประทับใจ เกิดความไว้วางใจกันพร้อมที่จะเปิดเผยและกล้าแสดงความรู้สึกและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ดังกิจกรรม “รู้เขารู้เรา” และกิจกรรม “สิ่งที่ฉันเป็น” ทั้งสองกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ทำให้สมาชิกแต่ละคนได้รู้จักกัน กล้าพูดคุยซักถามเพื่อน ๆ ไม่รู้สึกเกร็งเครียดและรู้สึกสบายใจ สังเกตได้จาก บรรยากาศภายในกลุ่มเต็มไปด้วยความสนุกสนาน สมาชิกทุกคนมีการสอบถามสมาชิกกลุ่มด้วยกัน ด้วยท่าทีที่แจ่มใส เต็มไปด้วยเสียงหัวเราะ ทำให้เกิดมิตรภาพที่ดีภายในกลุ่ม

1.2 ในระหว่างการศึกษา สมาชิกกลุ่มให้ความสนใจและให้ความร่วมมือในการเข้ากลุ่มเป็นอย่างดี สามารถทำความเข้าใจกับเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน และมีอิสระ รวมทั้งมีความมุ่งมั่นที่จะสร้างโอกาสให้กับตนเอง เช่น สมาชิกกลุ่มท่านหนึ่งกล่าวว่า “พี่มีเป้าหมาย และก็เข้าใจมันแล้ว พี่จะต้องจะก้าวไปให้ถึงจุดมุ่งหมายที่อยู่ภายในตนเองให้ได้” สอดคล้องกับโปรแกรมการศึกษา ในครั้งที่ 5-6 เพราะกิจกรรมนี้เป็นการสะท้อนในสมาชิกกลุ่มสามารถเผชิญปัญหา และสามารถเลือกตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม และเป็นผลสืบเนื่องจากกิจกรรมครั้งที่ 3-4 ที่ผู้นำกลุ่มใช้คำถามปลายเปิดว่า “การตัดสินใจครั้งไหน หรือเหตุการณ์ใดที่คุณคิดว่าเป็นตัวคุณเองมากที่สุด” ซึ่งในกิจกรรมทั้ง 4 ครั้งที่ผ่านมาแล้วนั้น ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบตัวเอง ขอมรับตนเอง ได้เผชิญกับปัญหา และสามารถยอมรับข้อผิดพลาดเหล่านั้นได้ จนนำไปสู่การสร้างทางเลือกที่เหมาะสมให้กับตนเอง ดังคำกล่าวของสมาชิกที่ว่า “มันมีเหตุการณ์หลายอย่างที่ทำให้ต้องตัดสินใจ แต่การตัดสินใจที่จะกลับมาเรียนอีกครั้งนี่แหละ มันเป็นเรื่องที่ยากที่สุดสำหรับต๊อย เพราะต๊อยเคยพลาดจากการเรียนมาแล้ว การที่จะลุกขึ้นมาอีกครั้งมันยากมาก แต่ก็คิดว่าถ้าเราไม่ทำอะไรสักอย่าง เราก็จะก้าวข้ามมันไปไม่พ้นซักที ครั้งหนึ่งเราเกือบทำได้แล้ว แล้วทำไมครั้งนี้เราจะทำให้มันสำเร็จไม่ได้ละ” จากนั้นผู้นำกลุ่มได้มีการเชื่อมโยงไปสู่การกำหนดตนเอง ผลสะท้อนที่ได้จากสมาชิกกลุ่ม ในกิจกรรมนี้คือ สมาชิกได้มองเห็นเป้าหมายของตนเอง และเป็นการสะท้อนให้เห็นการสร้างแรงจูงใจภายในของตนเองได้อย่างชัดเจน เช่น คำกล่าวของสมาชิกที่ว่า “ฉันต้องทำให้ถึงเป้าหมายตามที่ตัวเองได้พูดเอาไว้ให้ได้” “หนูคิดว่าเป้าหมายของหนูอาจจะดูเล็กน้อยสำหรับคนอื่น แต่หนูก็จะตั้งใจทำให้มันสำเร็จให้ได้” รวมทั้งกระบวนการในกิจกรรมครั้งที่ 9 และ 10 เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมและเน้นย้ำให้สมาชิกกลุ่มได้ทดลองและฝึกปฏิบัติการวางแผนการดำเนินการไปสู่ขั้นสู่เป้าหมายของตัวเองได้ชัดเจนมากขึ้น

โดยหลังสมาชิกกลุ่มได้ดูวิดีโอที่ผู้นำกลุ่มนำมาจัดแสดงให้ชมแล้ว สมาชิกกลุ่มได้มีการสะท้อนความคิดเห็นในเรื่องความหวังและแรงบันดาลใจของแต่ละคน ภายในกลุ่ม ทำให้บรรยากาศภายในกลุ่มเต็มไปด้วยพลังของการความหวัง และความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จอย่างเห็นได้ชัด เช่น สมาชิกหญิงท่านหนึ่งได้กล่าวว่า “น้องฟ้าใสเป็นเพียงเด็กผู้หญิงที่ตาบอด แต่ก็มีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถเลือกทางเดินและเลือกทำในสิ่งที่ตัวเองรัก โลกที่มีมืดมิดไม่ได้ปิดกั้นความสามารถในตัวของเธอได้ แล้วทำไมเราซึ่งเป็นคนตาดี เรื่องแค่นี้ เรื่องที่หนูตั้งใจไว้แล้ว หนูจะต้องทำให้ได้” สมาชิกอีกหลายท่านก็เห็นด้วยกับความรู้สึกนี้ ทำให้สมาชิกกลุ่มในกิจกรรมนี้เกิดแรงบันดาลใจ และมุ่งหวังที่จะทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้เกิดความสำเร็จให้ได้ ซึ่งในแต่ละขั้นตอนที่กล่าวมานั้น สามารถทำให้สมาชิกกลุ่มได้มีเวลาทบทวนสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างชัดเจน ยอมรับ และมองเห็นเป้าหมายในชีวิตไปพร้อม ๆ กัน อีกทั้งสมาชิกกลุ่มยังได้สะท้อนความคิด และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ กับเพื่อนสมาชิกด้วยกัน จึงทำให้ได้มุมมองที่สามารถสะท้อนความเป็นตัวเองออกมาได้อย่างชัดเจน ได้มองเห็นข้อบกพร่องของตนเอง และพร้อมที่จะเดินหน้าแก้ไขสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นด้วยตัวเองอย่างมั่นใจต่อไป

ส่วนสมาชิกในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกปฏิบัติตามแนวอัตถิภาวะนิยม นั้นพบว่า คะแนนเฉลี่ยการกำหนดตนเองมีระดับเท่าเดิม ไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ นันทิยา เอกอริคมกิจ (2542) ซึ่งได้เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบทวินิยมเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชนหญิง ช่วงอายุ 13-18 ปี ในสถานฝึกอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปราณี กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ในระยะหลังการทดลอง เยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบทวินิยม (อัตถิภาวะนิยม) แบบรายบุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่า เยาวชนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบทวินิยม (อัตถิภาวะนิยม) แบบเป็นกลุ่มมีความเข้มแข็งในการมองโลกไม่แตกต่างกับเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล และสอดคล้องกับ สุวิมล ลาวรรณา (2544) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม และการให้คำปรึกษาแนวกระจำนียมต่อลักษณะการมุ่งอนาคตของเยาวชนหญิง ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กในจังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มเยาวชนหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอส และการให้คำปรึกษาแนวกระจำนียม มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงขึ้น ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

2. นิสิตปริญญาโทที่ได้รับการให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยมมีคะแนนเฉลี่ยการกำหนดตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้เนื่องจากนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยมมีความสามารถในการกำหนดตนเอง และรู้แนวทางที่จะแสวงหาเป้าหมายในชีวิต กล่าวเผชิญกับปัญหาสามารถเลือกและตัดสินใจในชีวิตได้เหมาะสม ได้ค้นพบตนเองและตระหนักถึงสภาพแท้จริงที่ตนเองประสบอยู่โดยใช้เทคนิค การยอมรับและสะท้อนความรู้สึก และเจตคติการมองโลกในแง่บวก การกำหนดทางเลือกและแผนการดำเนินชีวิต ดังที่พบในระหว่างขั้นตอนการปรึกษา สมาชิกกลุ่มหลายคนเริ่มมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตเช่น “ตอนนี้เป้าหมายที่สำคัญของพี่ก็คือ ต้องการรีบจบการศึกษา เพราะอยากให้แม่ภูมิใจ” หรือสมาชิกหญิงอีกท่านกล่าวว่า “พี่อยากรีบจบการศึกษา เพราะจะได้นำเอาวุฒิไปปรับเงินเดือนก่อนที่จะหาหนทางที่จะเกษียณไปซะก่อน” จะเห็นได้ว่าผลของการปรึกษาตามแนวอัตถิภาวนิยมทำให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักตนเองและตระหนักรู้ในตนเอง มองเห็นแง่มุมใหม่ ๆ และเรียนรู้ที่จะใช้ศักยภาพของตนเองที่เคยมีมาในอดีตมาใช้ในการสร้างพลังทางบวกให้กับตนเอง ซึ่งในกระบวนการปรึกษาใช้เวลาดำเนินการทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ สามารถชี้ให้เห็นว่า ระยะเวลาก็คือเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงได้

ดังนั้นจึงทำให้คะแนนเฉลี่ยในกลุ่มทดลองในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างเห็นได้ชัด และยิ่งสูงกว่าระยะหลังการทดลอง ทั้งนี้เป็นผลมาจากนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมได้รับการเน้นย้ำความสามารถในการเผชิญปัญหา ยอมรับตนเอง สามารถเลือกตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งฝึกการกำหนดตนเอง และมีการพัฒนาการกำหนดตนเอง ในโปรแกรมการปรึกษาในแต่ละครั้งที่ผ่านไปแล้ว ส่งผลให้นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มนี้ มีทักษะทางชีวิตและแนวทางในการปฏิบัติที่ชัดเจน

เพราะในโปรแกรมการปรึกษามุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้มองเห็นเป้าหมายของตนเองอย่างชัดเจน และสมาชิกกลุ่มสามารถเลือกที่จะมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน สามารถปรับตัวและสร้างความรับผิดชอบของตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่ได้อย่างดี ซึ่งก่อนการเริ่มการปรึกษาทุกครั้งผู้นำกลุ่มจะมีการทบทวนการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา ในทุกครั้ง ซึ่งสิ่งนี้เป็นการเน้นย้ำ และทบทวนทำให้สมาชิกกลุ่มที่อาจจะท้อทอย หรือหมดกำลังใจไป ได้รู้สึกมีความหวังขึ้นมาอีก และเป็นเพราะกำลังใจจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ที่สามารถเปิดเผยเรื่องราวต่าง ๆ ทั้งเรื่องดี เรื่องร้าย ให้สมาชิกแต่ละคนทราบ เพื่อเป็นข้อคิด เป็นการร่วมแบ่งปันประสบการณ์ทั้งงดงามในกลุ่มเพื่อสมาชิกด้วยกัน

ดังคำกล่าวของสมาชิกชายท่านหนึ่งว่า “ผมเคยคิดว่า ผมเป็นคนที่โชคร้าย และไม่มีอะไรเลยในชีวิต แต่พอผมได้มาฟังเรื่องของพี่ ๆ แล้ว มันกลับทำให้ผมรู้ว่า เรื่องของผมมันเป็นเรื่อง

ธรรมดาตามมาก ผมไม่น่าจะยอมแพ้กับปัญหาที่มันเกิดขึ้นเลย ยังมีอีกหลายคนที่ไม่มีโอกาสเหมือนผม เพราะฉะนั้นต่อไปผมจะสู้แล้ว ผมจะไม่ยอมทิ้งมันไปอีกแล้ว” จากคำพูดของสมาชิกกลุ่มท่านนี้ สามารถสะท้อนให้เห็นว่าโปรแกรมการปรึกษาช่วยสร้าง กำลังใจ และสร้างทางเลือกที่เหมาะสมให้กับสมาชิกได้ สมาชิกกลุ่มสามารถตระหนักรู้ถึงปัญหา และมองหาทางเลือกของตนเองได้อย่างเหมาะสม อันนำไปสู่การมองเห็นหนทางที่ชัดเจนของแต่ละคน และทั้งนี้เนื่องจากการปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม เป็นการปรึกษาภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเอง และเริ่มจากการมีสัมพันธภาพที่ดี ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผ่อนคลายและเป็นกันเอง เกิดความไว้วางใจกัน จึงกล้าที่จะเปิดเผยประสบการณ์และความรู้สึกของตัวเอง ระหว่างสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม อีกทั้งในกระบวนการปรึกษายังได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจกับตนเอง และกระจำในแต่ละทางเลือกของตนเอง ผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มพิจารณา และจินตนาการ โดยใช้การตัดสินใจที่จะสร้างทางเลือกของตนเองอย่างมีเหตุผล และกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษิตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ได้รับการปรึกษิตามโปรแกรมอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที จึงส่งผลให้แม้ภายหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ ซึ่งเป็นระยะติดตามผล กลุ่มทดลองยังคงปฏิบัติตามแผนการเสริมสร้างการกำหนดตนเอง และใช้ประสบการณ์ที่ได้รับจากระยะการทดลองไปใช้ เพื่อให้บรรลุจุดหมายของตนเองที่ติดอยู่ จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลอง และมากกว่าระยะหลังการทดลองสอดคล้องกับงานวิจัยของ เมเจอร์ (Majer, 1992) ที่ได้ศึกษาประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัด 12 ครั้ง ในแนวของการพบความหมายในชีวิตของผู้ติดยาเสพติด ทั้งติดยาและยาเสพติด พบว่ายังมีระยะการเข้าโปรแกรมการบำบัดนานเท่าใด ก็ยังมีแนวโน้มว่าจะพบความหมายในชีวิต ถึงแม้ว่าผู้เข้าโปรแกรมการบำบัดจะต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานที่ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ ระหว่างการบำบัด แต่เขาจะรับรู้ได้อย่างมีความหมายต่อความทุกข์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรัญญา ดุ้ยคัมภีร์ (2536, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ พบว่ากลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอส มีผลต่อการเพิ่มขึ้นของความมุ่งมั่นและยังคงผลอยู่ถึงระยะติดตามผล และงานวิจัยของ ศรวณีย์ อันสะโก (2548, หน้า 94) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมที่มีต่อความหวังของผู้พิการจากโรงเรียนอาชีวะพระมหาไถ่ พัทยา ผลการศึกษาพบว่า ผู้พิการที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม มีคะแนนความหวังสูงกว่าผู้พิการกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ส่วนนิสิตกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม พบว่าค่าคะแนนการกำหนดตนเอง ในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง เป็นเพราะว่าในการวิจัยกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาจึงไม่ได้รับแนวทางและการวางแผนพัฒนาการกำหนดตนเอง รวมทั้งการสร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและการตัดสินใจในทางที่เหมาะสม จึงขาดทักษะในการวางแผน และการพิจารณาอย่างมีเหตุผล รวมทั้งการรับรู้ทางเลือกอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งความสามารถในการเลือกที่จะมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน และสามารถปรับตัวและสร้างความรับผิดชอบให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม

สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมสามารถช่วยสร้างการกำหนดตนเองของนิสิตปริญญาโทได้เป็นอย่างดี โดยระดับการกำหนดตนเองของนิสิตปริญญาโทในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน ซึ่งในการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้นิสิตปริญญาโทได้มีแนวทางในการกำหนดตนเองและสามารถนำมาปรับใช้กับตนเอง และยังเป็นการสร้างแรงจูงใจในการทำตามเป้าหมายให้สำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป โดยโปรแกรมการปรึกษาช่วยให้นิสิตปริญญาโทสามารถตัดสินใจและเผชิญกับปัญหา ได้อย่างมีคุณค่า โดยการแสวงหาความหมายของชีวิต มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต และตระหนักในคุณค่าและการกระทำของตนเอง มีความรับผิดชอบและเรียนรู้ที่จะใช้อิสรภาพของตนในการค้นหาทางเลือก และมีการกำหนดตนเองได้อย่างชัดเจน แม้จะอยู่ภายใต้เงื่อนไข หรือข้อจำกัดต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ควรให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือบุคลากรทางการศึกษาที่ต้องดูแลนิสิตในระดับต่าง ๆ นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน เพื่อช่วยเหลือนิสิต หรือบุคลากรทางการศึกษาต่อไปต่อไป
2. ควรมีการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้กับการให้คำปรึกษาของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ต่อไป
3. ควรมีการนำไปใช้ในการพัฒนานักศึกษาในองค์กรต่าง ๆ ให้เกิดการกำหนดตนเอง เพื่อเป็นการพัฒนาองค์กรให้มีประสิทธิภาพต่อไป

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อการกำหนดตนเองของกลุ่มคนอื่น ๆ เช่น ข้าราชการครู บุคลากรทางการศึกษา นักเรียน เป็นต้น

2. ควรศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อตัวแปรอื่น ๆ เช่น การกำกับตนเอง การสร้างแรงจูงใจ เพื่อให้เกิดผลการวิจัยที่กว้างขวางขึ้น

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University