

ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
ต่อความสำนึกขอบคุณของนิสิตปริญญาตรี

**The Effects of Person-centered Group Counseling
on Gratitude of Undergraduate Students**

ณัฏฐนันท์ เจริญวรชัย

ACADEMIC JOURNAL

UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY
<http://research.ur.ac.th>

ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อความสำนึกขอบคุณ
ของนิสิตปริญญาตรี

The Effects of Person-centered Group Counseling on Gratitude of
Undergraduate Students

ณัฏฐนิช เจริญวรชัย*

ดลดาว ปุณณานนท์**

ระพีพันธ์ ฉายวิมล***

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อความสำนึกขอบคุณของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนิสิตปริญญาตรี ปีการศึกษา 2557 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี จำนวน 18 คน โดยใช้แบบประเมินความสำนึกขอบคุณและการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง วิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Variance : One Between-Subjects Variable and One Within-Subjects Variable) และวิธีทดสอบรายคู่แบบบอนเฟรโรนี (Bonferroni Procedure)

ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางมีคะแนนความสำนึกขอบคุณสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางมีคะแนนความสำนึกขอบคุณในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง/ความสำนึกขอบคุณ/นิสิตปริญญาตรี

*หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**อาจารย์ที่ปรึกษาหลักวิทยานิพนธ์ ดร.

***อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.

Abstract

The purpose of this research was to study the effects of a person-centered theory group counseling on gratitude of undergraduate students. Participants were 18 second-year students of Burapha University, Chonburi in 2014. The instruments were The Gratitude Resentment and Appreciation Test and The Person-centered Theory Group Counseling Program. Analyzing through repeated-measure analysis of variance: one between-subjects and one within-subjects, including pair comparison through the Bonferroni Procedure.

The results revealed that there was a statistically significant interaction between the method and the duration of the experiment. At the pretest, posttest and the follow-up phrases, the mean scores of gratitude of the undergraduate students in the experimental group were higher than the control group's scores at .05 levels. The mean scores of gratitude of the undergraduate students in experimental group at the post-test and the follow-up phrase were significantly higher than the pre-test phrase at .05 levels.

Keywords: Person-centered Group Counseling/ Gratitude / Undergraduate Students

บทนำ

วิถีการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยเป็นลักษณะเสมือนการจำลองรูปแบบชีวิตของการเป็นผู้ใหญ่ นิสิตที่สามารถพัฒนาตนเองดีเยี่ยมจะทำให้เกิดการพัฒนาด้านทั้งในส่วนตัวและสังคม แต่ในทางตรงกันข้ามหากนิสิตไม่สามารถที่จะเผชิญกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ได้อย่างเหมาะสม ก็อาจจะเกิดปัญหาต่อตัวนิสิตเอง ครอบครัว และสังคมได้ ความสำคัญของคุณเป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นซึ่งสะท้อนถึงการยอมรับ หรือการเห็นคุณค่าของผู้อื่นความรู้สึกถึงคุณค่าที่ได้รับการช่วยเหลือ อาจจะเป็นบุคคลหรือ สิ่งที่ไม่ใช่บุคคล เช่น สัตว์ สิ่งแวดล้อม สังคม ชุมชน เป็นต้น ทำให้เกิดการยอมรับและเห็นคุณค่าหลังจากได้รับความช่วยเหลือ รู้สึกซาบซึ้งรู้คุณและพร้อมที่จะตอบแทนกลับไป ซึ่งอาจเป็นการกระทำ หรืออารมณ์ ความรู้สึกทางด้านจิตใจและ Wood, Joseph, & Maltby, (2009) วิจัยพบว่า คนที่มีความสำคัญของคุณสูงจะมีวิธีการแก้ไขปัญหาชีวิตในเชิงบวก มีแนวโน้มที่จะรับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่นเพื่อเรียนรู้ที่จะวิเคราะห์ปัญหาและเติบโตจากประสบการณ์ที่ได้รับ รวมถึงใช้เวลาในการวางแผนจัดการกับปัญหามากขึ้น ไม่มีลักษณะการหนีปัญหา และปฏิเสธถึงความมีอยู่ของปัญหาจะไม่โทษตัวเอง หรือแก้ไขปัญหาโดยใช้ยาเสพติด สอดคล้องกับผลการวิจัยของ อุบล เลี้ยววาริณ (2555) พบว่า นักศึกษาที่บันทึกว่าตนได้เรียนรู้เรื่องการเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ ใกล้ตัว เห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ในโลก

เห็นคุณค่าของบุคคล ของ สังคม เกิดความระลึกรู้ ความซาบซึ้ง เห็นความสัมพันธ์ของสรรพสิ่งจะเกิดความเข้าใจผู้อื่นและสังคมมากขึ้น มองโลกในแง่ดีขึ้นทำให้เริ่มใส่ใจในตนเอง คนรอบข้าง เรียนรู้บุญคุณของ พ่อแม่และสังคม นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้การเชื่อมโยงของความสำนึกขอบคุณไปสู่การตอบแทนคุณ และมีความรับผิดชอบ และผลการศึกษาของ Fe'lixNeto. (2007) ที่พบว่า ความสำนึกขอบคุณและการให้อภัยเกิดจากสาเหตุที่แตกต่างกัน แต่มีองค์ประกอบพื้นฐานร่วมกัน คือ ความรู้สึกร่วม (Empathy) ซึ่งความรู้สึกร่วมเป็นหนึ่งใน 3 องค์ประกอบหลักที่สำคัญในการบำบัดแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง และอีกสองประการ คือ ความจริงใจ (Genuiness) และการยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) และกระบวนการพัฒนาตนตามแนวคิดของโรเจอร์สให้ความสำคัญกับ “ตน” ว่าเป็นโครงสร้างที่สำคัญของบุคลิกภาพมนุษย์ซึ่งหมายถึง ทศนคติ ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง การที่บุคคลรับรู้บุคลิกลักษณะ ความสามารถของตนเอง รวมทั้งการรับรู้เรื่องตนเอง เกี่ยวกับบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดล้อมที่มีต่อตนเอง โดยให้ความหมายเป็นบวกหรือเป็นลบเกี่ยวกับประสบการณ์ดังกล่าวเน้นความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตน (Self-concept) และเป็นลักษณะที่สำคัญที่ช่วยพัฒนาความสำนึกขอบคุณของแต่ละบุคคลที่เกิดจากการรับรู้สิ่งที่ดีที่มีคุณค่า ที่มีต่อตนเองหรือสภาพแวดล้อมอื่นๆ ซึ่งบุคคลได้รับแล้วเกิดจิตสำนึกพร้อมกระทำการตอบแทน เป็นความรู้สึกของการเห็นอกเห็นใจและเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่น สามารถแยกแยะตนเองออกจากสิ่งที่ไม่ใช่ของตน รับรู้เรื่องการเป็นผู้กระทำและถูกกระทำ รับรู้เรื่องค่านิยมต่างๆ ที่เกิดจากประสบการณ์ช่วยให้บุคคลมีพัฒนาการรับรู้ตนเองในการได้รับการยอมรับในทางที่ดีและการตอบสนองจากบุคคลอื่นๆ เกิดความต้องการการยอมรับในทางที่ดีจากบุคคลอื่นๆ ผ่านกระบวนการพิจารณาค่านิยมของตนเอง และมีความสามารถในการสันนิษฐานความแตกต่างระหว่างค่านิยมของตนกับบุคคลอื่น ดังนั้นประสบการณ์ในชีวิตของแต่ละคนจึงเป็นการรับรู้ว่าคุณค่าอื่นมีค่านิยมอย่างไร เมื่อตนเองได้พบกับประสบการณ์ที่เป็นที่พึงพอใจ และมีคุณค่าแก่ตน บุคคลนั้นก็จะมีความ “มีคุณค่า” ซึ่งผลสะท้อนอยู่ในการยอมรับตนเองและเมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาสอดคล้องกับภาวะมีคุณค่าของตน บุคคลจะได้รับการยอมรับในทางที่ดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อความสำนึกขอบคุณของนิสิตปริญญาตรี โดยเฉพาะด้านอารมณ์และความรู้สึกของนิสิตที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรม เพื่อสร้างเสริมการแสวงหาวิธีค้นพบตนเองและความตั้งใจที่จะนำศักยภาพของตนเพื่อก้าวไปข้างหน้า และพัฒนาตนเองให้มีความสำนึกขอบคุณเพิ่มขึ้นต่อไป

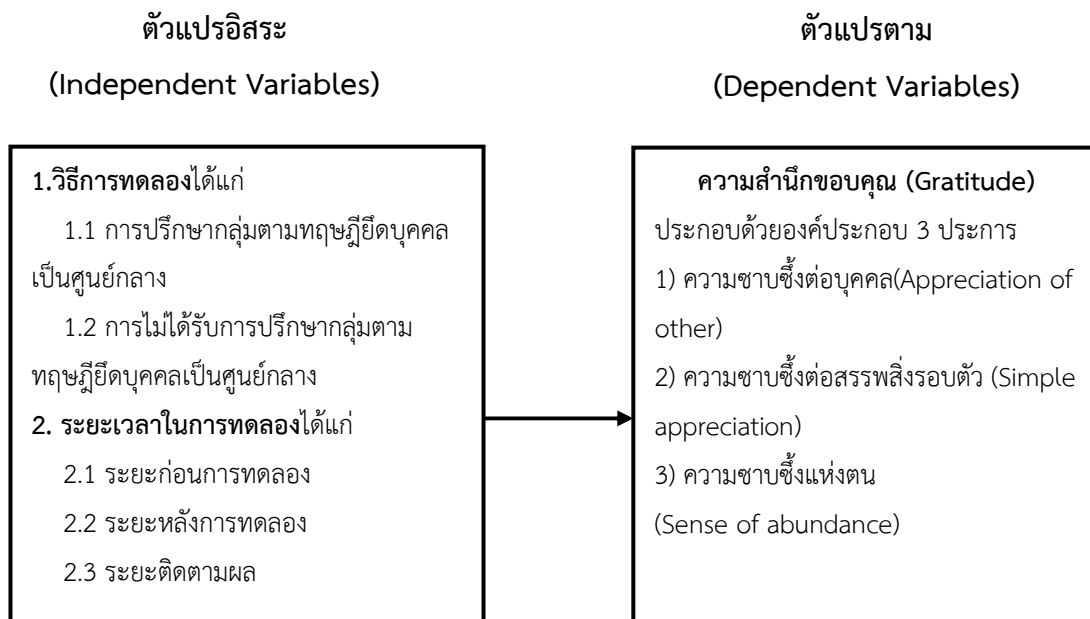
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อความสำนึกขอบคุณของนิสิตปริญญาตรี

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาอารมณ์และการจัดการความเครียด ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2557 ซึ่งเป็นวิชาศึกษาทั่วไป สำหรับนิสิตทั้งมหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยความสำนึกขอบคุณตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 18 คน โดยจำแนกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

กรอบความคิดในการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research Design) เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อความสำนึกขอบคุณของนิสิตปริญญาตรี โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 9 คน ดำเนินการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ทำการวิจัยโดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-Factor Experimental with Repeated Measures on One Factor)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชา อารมณ์และการจัดการความเครียด ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2557 ซึ่งเป็นนักศึกษาทั่วไปสำหรับนิสิตทั้งมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 372 คน

2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชา อารมณ์และการจัดการความเครียด ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2557 จำนวน 18 คน โดยมีวิธีการคัดเลือกจากนิสิตที่มีคะแนนความสำนึกขอบคุณตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย/รวบรวมข้อมูล

1. แบบประเมินความสำนึกขอบคุณ ได้พัฒนาแบบประเมินความสำนึกขอบคุณตามแนวคิดของ Watkins, Woodward, Stone & Kolts (2003) มีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) แบ่งเป็น 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 ถึง 5 จำนวน 38 ข้อ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.92

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นกระบวนการให้การปรึกษาที่เน้นสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและไม่นำทาง โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ต่อกัน โดยอาศัยคุณสมบัติพื้นฐานในเรื่อง ความจริงใจ การยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไขและความรู้สึกร่วม ซึ่งเน้นประสบการณ์ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มโดยที่ผู้นำกลุ่มจะเน้นการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีสติสัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกให้มากที่สุด สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนการรับรู้เกี่ยวกับตนเองใหม่ ทำให้ตนกับประสบการณ์มีความสอดคล้องกันกลายเป็นบุคคลใหม่ตามประสบการณ์ที่แท้จริง เกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองซึ่งโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที

วิธีการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ให้นิสิตระดับปริญญาตรีทำแบบประเมินความสำนึกขอบคุณและสุ่มนิสิตที่มีคะแนนความสำนึกขอบคุณตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 18 คน ผู้วิจัยได้จับคู่ (Match-paired method) นิสิตที่มีคะแนนความสำนึกขอบคุณใกล้เคียงกันแล้วทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เพื่อสุ่มนิสิตเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน เพื่อเข้ากระบวนการดำเนินการทดลองโดยการนัดวันเวลา และสถานที่ในการทดลอง และผู้วิจัยดำเนินการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางตามโปรแกรมการปรึกษากับกลุ่มทดลอง ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวมเป็น 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางแต่ดำเนินการทั้งเรียนรายวิชาต่างๆ และใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ สำหรับกลุ่มทดลองในระยะทดลอง ในแต่ละครั้งของการปรึกษาผู้วิจัยจะมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากประสบการณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลอง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นความจริงในทุกมิติที่กลุ่มทดลองได้แสดงออก และเมื่อสิ้นสุดกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบแบบประเมินความสำนึกขอบคุณเพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) และหลังจากนั้นผ่านไปอีก 3 สัปดาห์เพื่อเป็นคะแนนระยะติดตามผล (Follow-up)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สถิติทดสอบสมมติฐานใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Variance : One Between-Subjects Variable and One Within-Subjects Variable) เมื่อพบความแตกต่าง ทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยวิธีทดสอบรายคู่ แบบบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni Procedure)

ผลการวิจัย

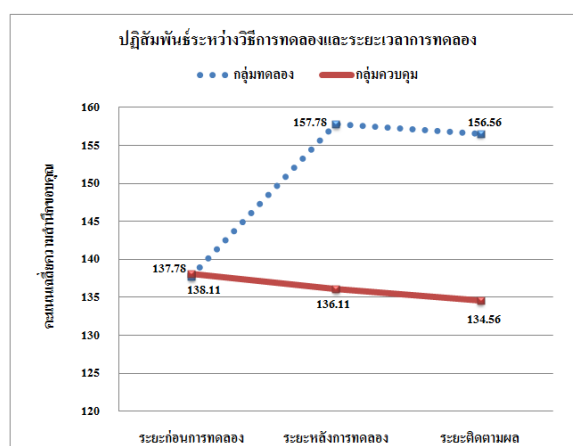
งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปฏิกิริยาของกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อความนึก
ขอบคุณของนิสิตปริญญาตรี จากการดำเนินการวิจัย สรุปผลได้ดังนี้

ตาราง1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความนึกขอบคุณระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลา
ของการทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
Between Subject	17	4704.82			
Group (G)	1	2816.67	2816.67	23.87*	.00
Ss w/in Groups	16	1888.15	118.01		
Within Subjects	36	3320.67			
Interval (I)	2	845.15	422.57	13.506*	.00
I X G	2	1474.33	737.17	23.56*	.00
I X G w/in Groups	32	1001.19	31.29		
Total	53	8025.48			

* $p < .05$

จากตาราง1พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (I x G) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนความนึกขอบคุณ นอกจากนี้ยังพบว่าวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) และระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (I) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยความนึกขอบคุณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังภาพ 1



ภาพ 1 แสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยความสำคัญของคุณ

จากภาพ 1 แสดงว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองกล่าวคือ วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนความสำคัญของคุณระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยความสำคัญของคุณของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลพบว่า ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความสำคัญของคุณแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ นั่นคือในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความสำคัญของคุณไม่แตกต่างกันส่วนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความสำคัญของคุณแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสำคัญของคุณ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05และผู้วิจัยได้ดำเนินวิธีการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) โดยแสดงผลตามตาราง 2

ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสำคัญของคุณของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

ระยะเวลา การทดลอง(I)	ระยะเวลา การทดลอง(J)	ผลต่างของ ค่าเฉลี่ย (I-J)	ค่าความคลาด เคลื่อนมาตรฐาน (SE)	p
ระยะหลังการทดลอง	ระยะก่อนการทดลอง	9.00	1.74	.00*
	ระยะติดตามผล	1.39	1.92	1.00
ระยะติดตามผล	ระยะก่อนการทดลอง	7.61	1.93	.004*

* $p < .05$

จากตาราง 2 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสำคัญของคุณของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสำคัญของคุณในระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลองและในระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปราย

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง พบว่า มีปฏิสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทดสอบระยะย่อย พบว่า ระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความสำนึกขอบคุณไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่ามีผลที่แตกต่างออกไปอย่างมีนัยสำคัญ คือ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสำนึกขอบคุณสูงกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจากการวิจัยนี้ได้ทำการศึกษาตัวแปรอิสระ 2 ตัวแปร คือ วิธีการปรึกษา จำแนกได้ 2 วิธี ได้แก่ การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและการไม่ได้รับการปรึกษา และระยะเวลาในการทดลอง ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล ซึ่งการที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที โดยตั้งแต่ครั้งที่ 1 ถึงครั้งที่ 12 ที่กระบวนการปรึกษามุ่งเน้นในส่วนของการคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของสมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นการพัฒนาการเอง จากการพยายามค้นหาศักยภาพและจุดเด่นที่มีอยู่ในตนเอง อย่างไรก็ตามสมาชิกกลุ่มอาจจะประสบปัญหาวิกฤติ คือ ความขัดแย้ง สับสน ตลอดจนความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของตนเองโดยที่กลุ่มจะแสดงความเห็นอกเห็นใจ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ อันนำไปสู่การเปิดเผยถึงเรื่องราว และปัญหาต่างๆ ตลอดจนมีการสำรวจปัญหาร่วมกันซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้มีอยู่ในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทำให้กลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้ ผูกพันร่วมกันภายในกลุ่มจนกลายเป็นผู้ที่มีความทักษะที่ดีในการปรับความสำนึกขอบคุณได้ ประกอบกับระยะเวลาในการทดลองที่มีการเข้าร่วม สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวม 12 ครั้ง ซึ่งเป็นเวลาและจำนวนครั้งละ 90 นาทีมากเพียงพอให้กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางได้มีการเรียนรู้และสามารถเปลี่ยนแปลงความสำนึกขอบคุณของตนเองได้

2. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสำนึกขอบคุณสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อันเนื่องมาจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อความสำนึกขอบคุณในนิสิตปริญญาตรีจำนวน 12 ครั้ง ผู้วิจัยได้ดำเนินการปรึกษากลุ่มเพื่อให้กลุ่มทดลองได้สามารถเปลี่ยนแปลงความสำนึกขอบคุณของตนเองเป้าหมายที่เน้นคือการสร้างสถานการณ์เงื่อนไข เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม (กลุ่มทดลอง) รู้สึกปลอดภัยรู้สึกปราศจากการประเมินเงื่อนไข ได้แก่ ความจริงใจ การยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไขและความรู้สึกร่วมซึ่งการที่สมาชิกกลุ่มสามารถรับรู้ถึงคุณลักษณะดังกล่าวจากผู้นำกลุ่ม (ผู้วิจัย) จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสทบทวนการรับรู้เกี่ยวกับตนเองใหม่ทำให้ตนกับประสบการณ์มีความสอดคล้องกันกลายเป็นบุคคลใหม่ตามประสบการณ์ที่แท้จริงการที่สมาชิกกลุ่มจะรู้จักตนเองได้อย่างแท้จริงนั้น สมาชิกกลุ่มต้องสามารถตระหนักได้ว่าตนเองมีความรู้สึกระดับลึกอย่างไรต่อประสบการณ์ต่างๆ ดังนั้นเป้าหมายอีกประการหนึ่งคือการเน้นประสบการณ์ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มโดยที่ผู้นำกลุ่มจะเน้นการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีสติสัมผัสกับอารมณ์

ความรู้สึกให้มากที่สุดเกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาความสำนึกขอบคุณของตนเอง เกิดความคิดและทัศนคติต่อผู้อื่นในทิศทางที่ดีมากขึ้น ตลอดจนสามารถแสดงออกต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

3. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสำนึกขอบคุณสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่ผู้วิจัยได้จัดขึ้นมานั้น มีการกำหนดระยะติดตามผลความสำนึกขอบคุณ เมื่อเวลาผ่านไปอีก 3 สัปดาห์ หลังจากการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จำนวน 12 ครั้ง สิ้นสุดลง ผู้วิจัยทำการประเมินกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบประเมินตนเอง ยังคงพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสำนึกขอบคุณสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล แสดงให้เห็นว่าการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางทำให้เกิดประสิทธิผลได้ดีในการเปลี่ยนแปลง ซึ่งการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนี้จะเน้นกระบวนการที่จะช่วยเอื้อให้บุคคลได้ใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นเป็นมิตรอย่างจริงใจ ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เข้าใจอย่างร่วมรู้สึก ช่วยเอื้อให้บุคคลเริ่มเปลี่ยนการรับรู้ และทัศนคติที่มีต่อตนเอง มองตนเองในด้านบวกมากยิ่งขึ้น ถ้าที่จะสำรวจตนเองตามความเป็นจริง การที่บุคคลยอมรับตนเอง รู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง บุคคลจะใช้กลไกในการป้องกันตัวลดน้อยลง ยอมรับคำวิจารณ์ และข้อเสนอแนะจากเพื่อนสมาชิกกลุ่มมากขึ้น ทำให้มองปัญหาต่างๆ ได้ครอบคลุมมีแนวทางในการเผชิญปัญหาที่หลากหลาย สามารถนำประสบการณ์ที่เรียนรู้ใหม่จากการเข้ากลุ่มไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

4. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสำนึกขอบคุณในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกนึกคิด อารมณ์และความต้องการของตนเองออกมา โดยผู้นำกลุ่มรับฟังด้วยความเข้าใจยอมรับด้วยความไว้วางใจ ทำให้สมาชิกมองเห็นปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้ เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง การแสดงความรู้สึกของสมาชิกที่เกิดขึ้นต่อบรรยากาศของกลุ่ม หรือต่อเพื่อนสมาชิกกลุ่มขณะนั้น อาจเป็นความรู้สึกในทางบวกหรือลบ การเปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อกันนี้ ทำให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจเพิ่มขึ้น และสมาชิกกลุ่มเริ่มแสดงความรู้สึกต่อกันอย่างเป็นอิสระ สมาชิกจะได้รับข้อมูลต่างๆ จากสมาชิกคนอื่น ๆ ว่ามีความรู้สึกต่อสมาชิกอย่างไร พฤติกรรมที่เพื่อนสมาชิกแสดงออกเป็นอย่างใดด้วยความรู้สึกที่เป็นมิตรแท้ สมาชิกอยากแสดงออกถึงการยอมรับ หรือไม่ยอมรับความรู้สึกต่างๆ และจากการได้รับข้อมูลกลับทำให้สมาชิกได้พิจารณาปัญหานั้นไปสู่การเข้าใจตนเอง และมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างแท้จริง ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในความสำนึกขอบคุณได้ดีขึ้น โดยมีระยะเวลาในการปรึกษากลุ่มอย่างต่อเนื่อง 12 ครั้ง ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้เป็นอย่างดี มีข้อมูลประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกที่เป็นประโยชน์

5. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสำนึกขอบคุณในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่ผู้วิจัยได้จัดกระทำขึ้นมานั้น เป็นกระบวนการในการช่วยเหลือ โดยให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายความรู้สึกและความคับข้องใจ ซึ่งจะเน้นการพัฒนาบุคคล โดยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นสำคัญเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเองและมองเห็นแนวทางในการช่วยเหลือตนเองได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเพิ่มขึ้นและพยายามพัฒนาตนเอง หลังจากสมาชิกได้แสดงความรู้สึกที่แท้จริงต่อกลุ่มแม้จะเป็นความรู้สึกในทางลบแต่กลุ่มก็แสดงการยอมรับรับฟังโดยไม่ประณามหรือโจมตีแต่กลับให้การยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มทำให้เกิดความไว้วางใจในกลุ่ม

และรู้สึกอิสระที่จะแสดงออกเป็นการเริ่มต้นสำรวจตนเองของสมาชิกก่อนที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่ลึกซึ้งของตนที่ไม่เปิดเผยมาก่อนการเปิดเผยตนเองของสมาชิกนั้นจะช่วยให้สมาชิกคนอื่นเกิดการเรียนรู้ว่าเมื่อแสดงความรู้สึกออกมาสมาชิกจะได้รับการยอมรับและกลุ่มเป็นที่ที่สมาชิกจะแสดงออกได้อย่างเสรีและมีอิสระภายใต้บรรยากาศแห่งความไว้วางใจ สมาชิกเกิดความรู้สึกใกล้ชิดกันจากการเข้ากลุ่มมีความรู้สึกมีส่วนร่วมซึ่งกันและกันเห็นอกเห็นใจกัน ยอมรับความรู้สึกของสมาชิกอื่นสามารถติดต่อกับสมาชิกอื่นได้ด้วยความเข้าใจจริงใจและจากความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันนี้ทำให้สมาชิกสามารถแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริงทั้งทางด้านบวกและด้านลบหลังจากได้เปิดเผยตนเองอย่างเต็มที่แล้วความรู้สึกทางลบจะถูกแทนที่ด้วยการยอมรับกันอย่างลึกซึ้งภายใต้ความสัมพันธ์ที่เปี่ยมด้วยความรักและจริงใจต่อกันอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองได้

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยพบว่าการปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นการสนองด้านอารมณ์และจิตใจ กระบวนการจะมุ่งเน้นไปที่อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มในขณะนั้น ไม่ใช่การมุ่งเน้นที่เนื้อหา ความรู้ หรือความถูกต้องในปัญหาของสมาชิกกลุ่มไม่มีการกำหนดหัวข้อในการปรึกษาไว้ล่วงหน้า เนื่องจากเป็นรูปแบบของทฤษฎี ดังนั้น กระบวนการปรึกษาจึงเป็นไปตามพฤติกรรมของกลุ่ม ผู้ที่ใช้ทฤษฎีนี้ควรมีการฝึกปฏิบัติ จนเกิดทักษะ ความชำนาญ สามารถยอมรับสมาชิกกลุ่มได้อย่างแท้จริง และมีบุคลิกภาพที่เอื้ออำนวยให้เกิดความจริงใจ ความรู้สึกร่วมและการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎี เพื่อให้เกิดการปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
2. จากการวิจัยครั้งนี้สามารถเป็นที่ยืนยันได้ว่าการปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงความสำนึกขอบคุณและควรส่งเสริมให้มีการพัฒนาหรือแก้ไขในปัญหาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับนิสิตระดับปริญญาตรี

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัย/การทำวิจัยต่อยอด

1. ควรมีการนำการปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไปศึกษากับตัวแปรอื่นๆ เช่น พฤติกรรมจิตอาสา (Prosocial behavior), การมองโลกในแง่ดี (Optimism), ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) หรือนำไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น กลุ่มนักเรียน เป็นต้นเพื่อเป็นการพัฒนางานวิจัยให้มีความหลากหลายทางวิชาการมากยิ่งขึ้น
2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับความสำนึกขอบคุณในกลุ่มอื่นๆ เช่น วัยเด็ก วัยทำงาน เพื่อเพิ่มความสำนึกขอบคุณ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น และควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างการให้การปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลต่อความสำนึกขอบคุณในกลุ่มต่างๆ
3. ควรมีการศึกษาปัจจัยเชิงเหตุของความสำนึกขอบคุณของนิสิตปริญญาตรี

เอกสารอ้างอิง

- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2556). **ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย** (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อุบล เลี้ยววาริณ. (2555). การวิจัยและพัฒนาชุดฝึกความสำนึกขอบคุณเพื่อเสริมสร้างความกตัญญูรู้คุณ ความรับผิดชอบ และผลลัพธ์การเรียนรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. **วิจัยและพัฒนา**, 4, 4-16.
- Fe'lixNeto.(2007). Forgiveness, personality and gratitude.**Personality and Individual Differences**, 43, 2313–2323.
- McCullough, M. E., Tsang, J., & Emmons, R. A. (2004).Gratitude in intermediate affective terrain links of grateful moods to individual al differences and daily emotional experience. **Journal of Personality and Social Psychology**, 86, 295-309
- McCullough, M. E., Tsang J. A., Emmon A. E., (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. **Journal of Psychology and Social Psychology**, 82(1), 112-127.
- Robert A. Emmons, Michael E. McCullough, and Jo-Ann Tsang, (2003). The Assessment of Gratitude,**Positive psychological assessment: A handbook of models and measures** (pp. 327-341).
- Wood, Joseph, &Maltby, (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. **Personality and Individual Differences**, 46, 443–447.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., &Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationship with subjective well-being.**Social Behavior & Personality: An International Journal**, 31, 431-452.