

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบ Pretest-Posttest Control Group Design ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาอาชีวศึกษา มีวัตถุประสงค์การวิจัยคือ (1) เพื่อหาประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (2) เพื่อเปรียบเทียบการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง (3) เปรียบเทียบการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม (4) เพื่อศึกษาความคิด ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่ได้รับประสบการณ์กลุ่ม มีสมมติฐานการวิจัยคือ (1) ประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีประสิทธิภาพตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ $E1/E2 = 80/80$ (2) หลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าก่อนการทดลอง (3) หลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 จำนวน 14 คน โรงเรียนเทคโนโลยีภาคตะวันออก จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2553 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และแบบรายงานความรู้สึกที่มีต่อการเข้ากลุ่ม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ใช้การทดสอบค่า t (t test) หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient) ตามวิธีการของ Cronbach หาประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

โดยวิธีมาตรฐานประสิทธิภาพ E1/E2 มีค่าประสิทธิภาพเป้าหมายคือ 80/80 และใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติ Two Independent Sample t test ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สรุปผล

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีค่าประสิทธิภาพ (E1/E2) คือ 94/94 ซึ่งเป็นไปตามค่าประสิทธิภาพเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ ค่าประสิทธิภาพ E1/E2 มีค่าเป้าหมายคือ 80/80 (มนตรี แยมกสิกร, 2551, หน้า 9) ซึ่งสรุปได้ว่า โปรแกรมนี้มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้งานได้

2. การพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงภายหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมของนักศึกษากลุ่มทดลอง สูงขึ้นจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความคิด ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มหลังได้รับประสบการณ์กลุ่มทั้ง 4 ด้านสรุปได้ดังนี้

4.1 ด้านบทบาทของสมาชิกตลอดระยะเวลาที่อยู่ในกลุ่ม สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการเปิดเผยตนเอง รับฟังอย่างตั้งใจ เข้าใจ และยอมรับ แสดงความคิดเห็นอย่างจริงใจ ตรงไปตรงมา ร่วมมือช่วยเหลือกันแก้ไขปัญหา ให้แนวทางและคำแนะนำดี ๆ กับเพื่อน เป็นกำลังใจให้กันและกัน ให้ความเป็นมิตรไมตรี รวมถึงให้โอกาสที่ดีแก่เพื่อนในกลุ่มอย่างจริงใจ ซึ่งส่งผลให้เกิดพลังของกลุ่มและพัฒนาไปได้เป็นอย่างดี

4.2 ด้านประโยชน์ที่สมาชิกได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ จากการเข้าร่วมกลุ่ม เกิดมุมมองใหม่ ๆ เพื่อนำไปปรับใช้กับตนเอง ได้ระบายความในใจและได้สัมผัสกับความจริงใจ ได้หลักการแนวคิด

หรือปรัชญาในการดำเนินชีวิต ได้ฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ได้เพื่อนใหม่ ได้รู้ว่าคุณอื่นก็มีปัญหาเหมือนตนรวมถึงได้รู้จักการคิดอย่างมีเหตุผล และที่สำคัญคือ ได้รับความรู้สึกที่มีความสุขและสบายใจ ซึ่งถือเป็นประโยชน์อันมากมายที่สมาชิก ได้รับ ดังมีตอนหนึ่งที่สมาชิกได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “. . . ประโยชน์ที่ได้รับ มีมากจริง ๆ ค่ะ . . .”

4.3 ด้านมุมมองและความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม สมาชิกเห็นว่า ผู้นำกลุ่มมีบุคลิกภาพที่ดี น่าเชื่อถือ น่าไว้วางใจ มีความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์ มีการวางตัวที่เป็นกันเอง สบาย ๆ ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผ่อนคลาย ไม่เกร็ง ไม่เครียด และไม่อึดอัด มีการสื่อสารที่ดีและตรงประเด็น ชัดเจนเป็นขั้นตอนที่เข้าใจง่าย และมีการเอื้ออำนวยสิ่งต่าง ๆ ให้กับสมาชิกกลุ่มอย่างเต็มที่ ทั้งด้านความสะดวกและความเข้าใจ ในการทำกิจกรรมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีประสบการณ์หลากหลายและมองโลก ในแง่ดี ใช้ทักษะในการให้คำปรึกษาได้เหมาะสมกับสถานการณ์ และสมาชิกรู้สึกดีและมีความสุข ได้รับความสุขจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้มาก รวมทั้งพอใจในตัวผู้นำกลุ่ม

4.4 ด้านการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งตนเอง ด้านจิตใจ และการดำเนินชีวิตประจำวัน สมาชิก สามารถนำความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับ ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่ได้จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้ ไปประยุกต์ใช้ ในการพึ่งตนเองด้านจิตใจและชีวิตประจำวันได้อย่างมาก

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งผู้วิจัยจะนำมาอภิปรายผลตามลำดับ ดังต่อไปนี้

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ที่ว่า เป็นการศึกษาเพื่อหาประสิทธิภาพของโปรแกรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อ การพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผลที่ได้พบว่า โปรแกรม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าประสิทธิภาพ (E1/E2) คือ 94/94 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า เป็นไปตามค่าประสิทธิภาพเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ 80/80 ในการการหาประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้เข้าไปเพื่อพิจารณาและตรวจสอบสมาชิกที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า ในระหว่างเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น สมาชิกมีพัฒนาการเป็นอย่างไร เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่อย่างไร ซึ่งผลที่ได้นี้ สอดคล้องกับเกณฑ์ประสิทธิภาพ E1/E2 ซึ่งเป็นแนวคิดของ ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2520) อันเป็นแนวคิดที่กำหนดขึ้นเพื่อหาประสิทธิภาพของชุดการสอนโดยเฉพาะ ซึ่งการกำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพนั้น กระทำได้โดยการประเมินพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม 2 ประเภท คือ พฤติกรรมต่อเนื่อง (กระบวนการ) และพฤติกรรมขั้นสุดท้าย (ผลลัพธ์) โดยกำหนดค่าประสิทธิภาพเป็น E1 (ประสิทธิภาพของกระบวนการ) E2 (ประสิทธิภาพของผลลัพธ์) นั่นเอง (มนตรี เข้มกลีกร, 2551, หน้า 9) จากที่ผู้วิจัยได้ทำการสังเกตและประเมินผลคะแนนของสมาชิกกลุ่มนั้น พบว่า ในระหว่างกระบวนการกลุ่ม สมาชิกมีพัฒนาการที่ดี และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่อาศัยพลังของกลุ่ม เมื่อสมาชิกส่วนใหญ่มีพัฒนาการขึ้น ก็จะส่งเสริมให้สมาชิก ในกลุ่มเกิดพัฒนาการตามไปด้วย นั่นเอง

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ที่ว่า เป็นการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาอาชีวศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ระหว่างก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม ผลที่ได้พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลอง มีคะแนนการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงภายหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สูงขึ้นจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ที่ว่า หลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าก่อนการทดลอง

ผลการวิจัยในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สามารถพัฒนาให้นักศึกษามีการพึ่งตนเอง ด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้ เนื่องจากว่า หลังจากที่สมาชิก ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกได้มีการพิจารณาความคิด ความเชื่ออารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ตามหลักเหตุและผลมีความคิดที่กว้างขึ้น มอง ปัญหาทุกอย่างในมุมมองที่แตกต่าง จากที่เคยมองโลกในแง่ร้ายก็กลับมองโลกในแง่ดี สามารถเข้าใจและยอมรับตนเองได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายของ การให้คำปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่เป็นการดำเนินไป เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง เปิดมุมมองกว้างขึ้น สามารถจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกไปได้ (Ellis and John, 1979, pp. 54-57) ดังที่สมาชิกได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “. . . จากที่เคยคิดว่าสิ่งที่ตนเอง ทำมา มันดีที่สุดในแล้ว เราทำดีแล้ว เราเป็นคนดี แต่จริง ๆ แล้วมันไม่ใช่เลย เมื่อได้มาเข้าร่วมโครงการนี้ ทำให้รู้สึกว่าเหตุผลคืออะไร เวลาคิดก็จะได้พิจารณาว่า เรื่องนี้เรามี เหตุผลใหม่ เป็นเหตุผลที่ถูกต้องหรือไม่ ทำให้เราเข้าใจตนเองมากขึ้น . . .” ประกอบกับ สมาชิกได้เข้าใจหลักการคิดตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังที่สมาชิกได้ รายงานไว้ว่า “. . . ดิฉันได้รู้ว่า ที่ผ่านมามีอะไรทำให้ดิฉันขาดความสุขไป จากนั้นไปดิฉันเข้าใจในธรรมชาติของทุกสิ่งมากขึ้น และจะใช้ชีวิตให้ตั้งอยู่บนหลักของ คำว่า พอเพียง . . .” ซึ่งเป็นไปตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ว่า “ต้องระเบิดจากข้างใน” ทำให้กระบวนการนี้สอดคล้องกับหลักการดังกล่าว เพราะ สมาชิกได้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ระบบความคิด เข้าใจในตนเอง และเปลี่ยนแปลงที่ ความคิดเป็นลำดับแรก ซึ่งสอดคล้องกับหลักการพื้นฐานของทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่ว่า ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่ สมเหตุสมผลของบุคคลเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เมื่อบุคคล สามารถเปลี่ยนความเชื่อ หรือความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะทำให้บุคคลมีอารมณ์และ พฤติกรรมที่เหมาะสม (Ellis and John, 1979, pp. 15-16)

นอกจากนี้สมาชิกยังได้เกิดความรู้สึกที่ดี ๆ และได้มอบความเป็นมิตรไมตรี และความหวังดีต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และได้รับประโยชน์ที่มากมายดังที่ได้รายงาน

ความรู้สึกไว้ว่า “. . . ผมเชื่อว่าทุกคนก็มีปัญหากันหมดทุกคน แต่เราอย่าไปท้อแท้กับมัน จงเอาปัญหานั้นมาเป็นแรงผลักดันให้เราสู้ต่อไปจะดีกว่า ทำความดีให้เยอะ ๆ อย่าเบียดเบียนคนอื่น อย่าทำให้คนอื่นเดือดร้อน แค่นี้ชีวิตก็มีความสุขแล้ว ขอขอบคุณสำหรับโครงการดี ๆ นี้ มันทำให้ผมรู้จักตัวเองเพิ่มมากขึ้น และได้แง่คิดอะไรหลาย ๆ อย่างด้วย . . .” จากการรายงานความรู้สึกดังกล่าว ทำให้เห็นว่า สมาชิกได้เกิดการพึ่งตนเอง ด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งด้านจิตใจเข้มแข็งมั่นคง ที่บอกว่าอย่าท้อแท้กับปัญหาจงเอาปัญหานั้นมาเป็นแรงผลักดันให้สู้ต่อไป ส่วนในด้านจิตใจเมตตาเอื้ออาทรคือการที่ได้มีมิตรมีเพื่อนใหม่ที่พูดคุยกันได้ และจิตสาธารณะ คือ ทำความดีให้เยอะ ๆ ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน ดังนั้น ด้วยปัจจัยหลายอย่างที่ได้อ้างอิงจึงทำให้สมาชิกที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าก่อนเข้าร่วม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กานดาพันธุ์ วันทยะ (2551) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการพึ่งพาตนเองตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดเชียงใหม่ ประชากรที่ศึกษาเป็นเกษตรกรในโครงการเกษตรทฤษฎีใหม่ในจังหวัดเชียงใหม่จำนวน 64 ราย ผลการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการพึ่งตนเองในด้านจิตใจของเกษตรกรโครงการเกษตรทฤษฎีใหม่ คือ การแวะเวียนมาพูดคุยกับเพื่อนบ้านหรือมีเพื่อนบ้านแวะเวียนมาคุยด้วยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อถือว่าร้อยละ 99 ซึ่งหมายความว่า การได้พูดคุยหรือปรึกษาหารือกันก็จะช่วยให้สามารถพึ่งตนเองด้านจิตใจได้ ดังที่สมาชิกได้มาเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ อุทุมพร ศรีสุข (2551) ศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการพัฒนาตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สามารถช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ ทำให้มีการปรับเปลี่ยนความคิด การคิดมีเหตุผลมากขึ้นและเกิดเป็นการพัฒนาตนเองที่เหมาะสมขึ้น เช่นเดียวกับसानนท์ อนันตานนท์ (2550) ศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ไว้ว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ได้เกิดการพัฒนาความคิด

ในด้านความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ให้เกิดความคิดความเชื่อในเรื่องของ พฤติกรรมจริยธรรมได้สมเหตุสมผลมากขึ้น มีความเข้าใจในตนเองและสามารถยอมรับ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ จนสามารถพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมได้ดีขึ้น อีกทั้ง ยังสอดคล้องกับ วิฐิตมา วยเจริญ (2549) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มาจากรอบครัวไม่สมบูรณ์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่ม ทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและ ระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมถึง สอดคล้องกับวันทนา ติระพุทธิชัย (2544) ศึกษาเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อความ ฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคในจังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียน กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะ ติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถพัฒนาคุณลักษณะที่สำคัญต่าง ๆ ให้สูงขึ้นได้รวมถึงสามารถ พัฒนาการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงด้วย

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ที่ว่า เพื่อเปรียบเทียบการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลัก ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาอาชีวศึกษาหลังการทดลองระหว่าง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ผลที่ได้ พบว่า กลุ่มทดลองมีการพึ่งตนเองด้านจิตใจตาม หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า หลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลอง มีการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีข้อได้เปรียบในการ เอาใจใส่ในเรื่องความคิด ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม การยอมรับและเข้าอกเข้าใจกัน ทำให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดแนวคิดและมุมมองใหม่ ๆ และการดำเนินการต่าง ๆ ของ กลุ่มนั้น ก็เป็นไปเพื่อการปกป้องผลประโยชน์ของกลุ่ม (จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์, 2537, หน้า 8)

นอกจากนั้น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังเป็นกระบวนการที่ทำให้บรรยากาศความสัมพันธ์ภายในกลุ่มพัฒนาขึ้นภายใต้สภาพการณ์ที่มีการดูแลอย่างใกล้ชิด ทำให้รู้สึกถึงความมั่นคงปลอดภัยภายในกลุ่ม มีการให้ความช่วยเหลือและเสนอแนะแนวทางต่าง ๆ แก่กัน มีการเปิดเผยตนเอง มีการพิจารณาปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน ใ้วางใจกันและกัน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งและกล้าจะทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ ของตนเองโดยไม่ถูกใครตำหนิ ทำให้เกิดเป็นพลังของกลุ่มที่ช่วยผลักดันให้สมาชิกได้บรรลุจุดมุ่งหมาย ซึ่งสอดคล้องกับ Gazda (อ้างถึงใน ชูชัย สมितिไกร, 2527, หน้า 3-4) ที่ได้รวบรวมคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า สมาชิกจะได้รับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ได้เรียนรู้และสนับสนุนกันและกัน รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งโดยไม่โดดเดี่ยวหรือแปลกไปจากคนอื่น ๆ แต่ยังมีคนอื่น ๆ ที่มีปัญหาคล้ายคลึงกับปัญหาของเขา

ผลการวิจัยที่ได้ยังสอดคล้องกับ ผาสุก ปาประโคน (2544) ศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 1 จำนวน 12 คน วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2542 ผลการวิจัยพบว่า ระดับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองเพิ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งยังสอดคล้องกับ อัสวิน แสงปาก (2550) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นลดลงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ รัศมิ รักรวงศ์ (2550) ศึกษาเรื่อง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อช่วยลดความเครียดของพยาบาลใหม่ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลเอกชน ในจังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลกลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดลดลง รวมถึงสอดคล้องกับ วันวิสาข์ มาเมือง (2550) ศึกษาเรื่อง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการฝึกพฤติกรรมการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5: กรณีศึกษา โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง อำเภอเมือง สมุทรปราการ ผลการศึกษาสรุปได้ว่า

กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มขึ้นในทุกด้าน และมีพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียนสูงขึ้น อีกทั้งยังมีคะแนนเฉลี่ยทางการเรียนสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ อรุณี ศิริสุข (2549) ศึกษาเรื่อง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเผชิญปัญหาโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว REBT กรณีศึกษา: เยาวชนกระทำผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิง บ้านปราณี จากผลการศึกษาสรุปได้ว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว REBT สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเผชิญปัญหา โดยส่งเสริมให้เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมใช้เหตุผลในการแก้ปัญหามากขึ้น เช่นเดียวกับ ศิริพร แซ่เท็น (2549) ศึกษาเรื่อง การทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ในการพัฒนาจริยธรรม เพื่อลดความก้าวร้าวโดยให้ตระหนักถึง ความยุติธรรมและความอาทรที่มีต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1: กรณีศึกษา โรงเรียนปากเกร็ด นนทบุรี อายุระหว่าง 12-14 ปี ผลการศึกษาสรุปได้ว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวรวมและคะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวด้านวาจาต่ำกว่านักเรียนที่ไม่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะเห็นได้ว่าการช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาให้ผู้เข้าร่วมมีคุณสมบัติที่ดีหลาย ๆ อย่างเพิ่มมากขึ้นกว่าผู้ที่ไม่เข้าร่วม

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 4 ที่ว่า เพื่อศึกษาความคิด ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่ได้รับประสบการณ์กลุ่ม ผลการศึกษาที่รวบรวมข้อมูลจากแบบรายงานความรู้สึกที่มีต่อการเข้ากลุ่ม สรุปได้ว่า สมาชิก ได้มีบทบาทในการเป็นสมาชิกกลุ่มอย่างเต็มที่ ได้รับประโยชน์จากการที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้อย่างมาก มีความรู้สึกดีและพอใจในตัวผู้นำกลุ่ม รวมถึง สามารถที่จะประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจและการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมาก ดังที่ได้สรุปไว้ในตาราง 12-14 และที่น่าสนใจในผลการวิจัยครั้งนี้ คือ สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกดีต่อกลุ่มและผู้นำกลุ่มค่อนข้างมาก อาจเนื่องมาจากการดำเนินกลุ่มเป็นไปด้วยความอบอุ่น เป็นกันเองจนเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน รวมถึงสนิทสนมกันและมีความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ ผาสุก ปาประโคน (2544, หน้า 101-102) ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบผลการประเมินความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม

ของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง ผลที่ได้สรุปว่า ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน มีความรู้สึกต่อกกลุ่มในระดับดีภายหลังการทดลอง

อีกทั้งประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้ ยังจะช่วยทำให้นักศึกษาอาชีวศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงไปได้มาก เนื่องจากนักศึกษาได้มีความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนสูงขึ้น มีเจตคติที่ถูกต้องต่อสิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้น และมีการใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิตมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ไชยศาสตร์ ยิ่งสุขวัฒนา (2546) ศึกษาเรื่อง *ตัวชี้บ่งทางจิตสังคม ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา* ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีการใช้เหตุผลสูงมีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่านักศึกษาที่มีการใช้เหตุผลต่ำ นักศึกษาที่มีเจตคติที่ถูกต้องต่อความก้าวร้าวมีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่านักศึกษาที่มีเจตคติไม่ถูกต้อง และนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนสูงมีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่า นักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่ำ นอกจากนี้ ยังพบว่า สมาชิกมีการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 อาจเนื่องมาจาก การที่สมาชิกได้รับความรู้และมุมมองใหม่ ๆ จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้สามารถที่จะนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น จึงส่งผลให้มีการพึ่งตนเองด้านจิตใจเพิ่มมากขึ้น ซึ่งผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับ กษมา พานแก้ว (2551) ศึกษาเรื่อง *การพึ่งตนเองของสถาบันเกษตรกรรมตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก* ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีความสัมพันธ์กับการพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หากมีการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในระดับมากจะยิ่งทำให้มีการพึ่งตนเองได้ในระดับที่มากเช่นกัน

การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สามารถบรรลุผลได้เป็นอย่างดีในทุกด้าน ทั้งนี้ อาจจะเป็นผลเนื่องมาจากปัจจัยดังต่อไปนี้

1. กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน ได้เสริมสร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ภายใต้บรรยากาศความจริงใจ เข้าใจ ยอมรับ

ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง หลังจากที่สมาชิกได้เปิดเผยตนเองแล้วทำให้รู้สึกสบายใจ โลงอก ดังที่ได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... ผมรู้สึกสบายใจเมื่อได้เล่าปัญหาของตัวเองให้เพื่อนในกลุ่มฟัง และยังสามารถรับคำแนะนำจากเพื่อนในกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม เหมือนอยู่ในโลกที่มีแต่คนเข้าใจ...” ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจากรุวรรณ ก้านศรี (2547) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนต่อการพัฒนาคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางในพยาบาลวิชาชีพ ที่พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความจริงใจ ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เข้าอกเข้าใจกัน ทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อสมาชิกเปิดเผยตนเอง ทำให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย มีอิสระและรู้สึกสบายใจที่ได้เปิดเผยตนเองยิ่งขึ้น อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของนริศ มณีขาว (2529) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับของเยาวชน บ้านเซเวียร์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนสูงขึ้นกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. บทบาทของผู้นำกลุ่ม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งที่ช่วยเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปด้วยความมีประสิทธิภาพและบรรลุจุดมุ่งหมายได้ด้วยดี การวางตัวที่เป็นธรรมชาติ ผ่อนคลาย ทำให้สมาชิกรู้สึกสบาย ไม่เกร็ง ไม่เครียดและมีความเป็นกันเองยิ่งขึ้น การรับฟังอย่างตั้งใจ ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีคุณค่าและได้รับความสำคัญจากคนอื่น ๆ การยอมรับสมาชิกโดยไม่มีเงื่อนไข ไม่ตัดสิน ไม่ตำหนิ ให้ความสนใจและเอาใจใส่ในทุกรายละเอียด ทำให้สมาชิกไว้วางใจและมั่นใจในการแสดงออก บุคลิกที่อ่อนโยนและมั่นคง ทำให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย การสื่อสารที่ชัดเจนตรงประเด็น ทำให้สมาชิกเข้าใจถูกต้องตรงกัน และการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับสถานการณ์กลุ่ม ทำให้สมาชิกได้รับประโยชน์ และดำเนินการไปตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 190-192) ที่กล่าวถึงผู้นำกลุ่มไว้ว่า ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องมีความจริงใจ มีความอ่อนโยน มีความสามารถที่จะรับฟังความคิดเห็นต่าง ๆ รู้จักการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับ จากรุวรรณ ก้านศรี (2547, หน้า 100)

ที่กล่าวว่า ผู้นำกลุ่ม มีบทบาทในการช่วยกระตุ้นให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการ เปิดเผยตนเอง ซื่อสัตย์ต่อความรู้สึก เข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ รับผิดชอบและไม่เพิกเฉยต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

3. บทบาทของสมาชิกกลุ่ม การเปิดเผยตนเอง การยอมรับ ความจริงใจ การให้กำลังใจซึ่งกันและกันของสมาชิกกลุ่ม มีส่วนอย่างยิ่งที่ช่วยทำให้กลุ่มเกิดพลังที่จะก้าวไปข้างหน้า หากสมาชิกคนใดคนหนึ่งกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง จะทำให้สมาชิกคนอื่น ๆ ไว้วางใจกลุ่มมากขึ้นและกล้าที่จะเปิดเผยตนเองตามไปด้วย นอกจากนี้แล้ว การรับฟังและเข้าใจ รวมทั้งแนะนำแนวทางและช่วยกันแก้ปัญหา ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เกิดความสนิทสนม เป็นมิตรที่ดีต่อกันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้กลุ่มบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังคำกล่าวของ ชูชัย สมितिไกร (2527, หน้า 79) ที่ว่า สมาชิกกลุ่มเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญมากต่อความสำเร็จของกลุ่ม กลุ่มจะดำเนินไปได้ด้วยดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับความสามารรถและความร่วมมือในการเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนรวมทั้งการสนับสนุนให้สมาชิกคนอื่น ๆ ทำเช่นเดียวกับตนด้วย

4. ระยะเวลา ขนาดของกลุ่ม รวมทั้งสถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้การดำเนินกลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายได้เช่นเดียวกัน วิธีการของกลุ่มมาราธอน จะใช้เวลาที่ต่อเนื่องกัน จึงเป็นสิ่งที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันของกลุ่มอย่างต่อเนื่อง มีการใช้ชีวิตร่วมกัน เกิดความเข้าใจกันมากขึ้น (เรียม ศรีทอง, ม.ป.ป.) โดยระยะเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้ ใช้เวลาต่อเนื่องประมาณ 22-24 ชม. ทำให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ตนเอง สำรวจตนเองทั้งความคิดความรู้สึก และพฤติกรรม ส่วนขนาดของกลุ่มครั้งนี้ คือ 7 คน ซึ่ง Trotzer (1989, p. 379) กล่าวว่า สำหรับวัยรุ่นและผู้ใหญ่ กลุ่มที่มีสมาชิก 6-10 คน สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้นำกลุ่ม 1 คน กลุ่มที่มีจำนวนสมาชิกขนาดนี้จะมีความเหมาะสมต่อการรักษาระดับความสนใจได้อย่างทั่วถึง ในด้านสถานที่ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดในบริเวณที่ปราศจากสิ่งรบกวน เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกอย่างเต็มที่ มีการจัดอุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่ออำนวยความสะดวก โดยการจัดปูที่นั่งที่สบาย และมี หมอนอิงให้สมาชิกเพื่อลดความเมื่อยล้า ดังที่ Trotzer (1989, p. 378)

ได้เสนอแนะแนวทางไว้ว่า การจัดสภาพแวดล้อมให้มีความเหมาะสมต่อการจัดกลุ่มนั้น สิ่งสำคัญที่สุดควรคำนึงถึงคือความเป็นส่วนตัว เพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กันของ สมาชิก และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกอย่างเต็มที่ และรู้สึกเป็นอิสระ ปราศจาก สิ่งรบกวน

ซึ่งจะเห็นได้ว่า การที่กลุ่มจะบรรลุผลสำเร็จและไปถึงจุดมุ่งหมายได้ล้วนต้อง อาศัยปัจจัยต่าง ๆ หลายอย่าง ทั้งความสามารถของผู้นำกลุ่ม ความร่วมมือของสมาชิก กลุ่ม บรรยากาศของกลุ่มรวมถึง ระยะเวลา ขนาดของกลุ่มและสถานที่ในการจัดกลุ่ม ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจึงควรสนใจในรายละเอียดเหล่านี้ เพื่อให้การให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. สำหรับสถานศึกษา

จากผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สามารถที่จะพัฒนาให้นักศึกษามีการพึ่งตนเองด้านจิตใจ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้มากขึ้น อีกทั้งยังเสริมสร้างคุณลักษณะที่ สำคัญให้กับนักศึกษาคือ จิตใจเมตตาเอื้ออาทร จิตสาธารณะ รวมถึงมีหลักการแนวคิด ในการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งมีความสอดคล้องกับ ความมุ่งหวังของการอาชีวศึกษา ที่มุ่งหวังให้นักศึกษามีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ตามความต้องการของตลาดแรงงานอย่างเหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจและสังคมไทย (พรสันต์ เลิศวิทยาวิวัฒน์, 2550, หน้า 12) และได้พบว่า จากการศึกษาของ ภูมิขญา ชมสุวรรณ (2548) ศึกษาเรื่อง *คุณธรรมที่พึงประสงค์ของนักศึกษาอาชีวะตาม ความต้องการของตลาดแรงงาน* พบว่า ตลาดแรงงานมีความต้องการนักศึกษาที่มี คุณลักษณะ สำคัญคือ การรู้จักสามัคคี ไม่ตรีมีเมตตา อคทนและมีหลักคิดแบบเศรษฐกิจ พอเพียง ดังนั้นสถานศึกษาที่มีความประสงค์จะพัฒนาหรือเสริมสร้างให้นักศึกษา

อาชีวศึกษามีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามความต้องการของตลาดแรงงานจึงควรมีการจัดโครงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามโปรแกรมดังกล่าวขึ้น โดยมีนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่มีความรู้และประสบการณ์เป็นผู้ดำเนินการ เพื่อความมีประสิทธิภาพและสามารถบรรลุผลได้อย่างสูงสุด

2. สำหรับนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

จากที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มพบข้อเสนอน่าสนใจหลายประการดังนี้

2.1 ผู้วิจัยได้คัดเลือกสมาชิกกลุ่มโดยให้นักศึกษาสมัครใจเข้าร่วม ทำให้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดำเนินไปได้ด้วยบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เพราะสมาชิกไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกอึดอัดในการอยู่รวมกลุ่ม ดังนั้น นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ควรใช้วิธีการเลือกสมาชิกกลุ่มโดยมาจากความสมัครใจ จะช่วยทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบรรลุผลได้ง่ายยิ่งขึ้น

2.2 ผู้วิจัยได้จัดสถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่เป็นส่วนตัว ปราศจากสิ่งรบกวน จัดสถานที่ที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้และการแสดงออก ทำให้สมาชิกสามารถเรียนรู้และกล้าแสดงออกมากขึ้น จึงขอเสนอแนะให้นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา เลือกสถานที่ที่ปราศจากสิ่งรบกวน จะช่วยทำให้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความสะดวกยิ่งขึ้น

2.3 ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน โดยใช้เวลาต่อเนื่อง 22-24 ชั่วโมง และมีการยืดหยุ่นเวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมตามความเหมาะสมของสถานการณ์กลุ่ม ไม่เร่งรีบจนเกินไป ทำให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายไม่กดดัน หรือเคร่งเครียด ดังนั้น จึงอยากเสนอแนะให้นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษายืดหยุ่นเวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามความเหมาะสม เพื่อการบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุด

2.4 เนื่องจากผู้วิจัยมีเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่จำกัด จึงวัดผลหลังการทดลองทันทีโดยไม่ได้ติดตามผล ดังนั้น จึงอยากเสนอแนะให้นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ได้มีระยะเวลาในการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือน หรือ 6 เดือน ตามความเหมาะสม ทั้งนี้ เพื่อเป็นการพิจารณาการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกและวัดผลอย่างต่อเนื่องอันจะทำให้ได้ผลการศึกษาที่แม่นยำมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการนำทฤษฎีอื่น ๆ มาเป็นพื้นฐานในศึกษาการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เช่น ทฤษฎีการยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีจิตวิทยาการรู้คิด ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เป็นต้น

2. ควรทดลองกับกลุ่มตัวอย่างอื่นที่นอกเหนือออกไป เช่น นักศึกษาในมหาวิทยาลัย หรือ เยาวชนในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน หรือบุคคลทั่วไป

3. ควรมีการศึกษาหรือพัฒนาเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง