

ผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร

สุชานุช ปะวะเสนัง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ปีการศึกษา 2567
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

THE EFFECTS OF GROUP COUNSELLING BASED ON
COGNITIVE-BEHAVIORAL THEORY FOR ENHANCING
SELF-ESTEEM IN SECONDARY 3 STUDENTS AT WAT
SUTTHARAM SECONDARY SCHOOL IN BANGKOK

SUCHANUCH PAWASENANG

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements
for Master of Counselling Psychology
Academic year 2024
Copyright of Bansomdejchaopraya Rajabhat University

ชื่อเรื่อง	ผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร
ชื่อผู้วิจัย	สุชาญ ปะวะเสนัง
สาขาวิชา	จิตวิทยาการศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลพร กองคำ

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาอนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณกร สว่างเจริญ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลพร กองคำ)

..... กรรมการและเลขานุการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อัคนันท์ อัครวัชรโกศล)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

ชื่อเรื่อง ผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร

ชื่อผู้วิจัย สุชาญ ปะวะเสถียง

สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลพร กองคำ

ปีการศึกษา 2567

บทคัดย่อ

การวิจัยเป็นกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มก่อนและหลังการได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม 2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติตามระบบของโรงเรียน ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม จำนวน 196 คน และกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน วัดจากการทำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองและคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วทำการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการให้การปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลแบบปกติตามระบบของโรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.67 - 1.00 ค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.70 และการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.67 - 1.00 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงเปรียบเทียบใช้ Paired -Sample T-Test และ Independent T-Test ผลวิจัยดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

2. การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติตามระบบของโรงเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

คำสำคัญ : การให้การปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม การเห็นคุณค่าในตนเอง

Title	The effects of group counselling based on Cognitive-behavioral Theory for Enhancing self-esteem in Secondary 3 students at Wat Suttharam Secondary School in Bangkok
Author	Suchanuch Pawasenang
Program	Counseling Psychology
Major Advisor	Assistant Professor Dr. Choowit Ruttanapolsan
Co - advisor	Assistant Professor Dr. Kanchana Suttineam
Co – advisor	Assistant Professor Dr. Chonlaporn Kongkham
Academic Year	2024

ABSTRACTS

This research was a quasi-experimental research design. The purposes were 1) To compare the self-esteem of students before and after receiving group counseling based on Cognitive Behavioral Theory 2) To compare the self-esteem of students between the experimental group who received the group counselling based on Cognitive Behavioral Theory and the control group who received normal care.

The sample group was 196 Secondary 3 students of Wat Suttharam Secondary School, Bangkok. A sample of 16 people who were measured by the self-esteem questionnaire and scored below the 25th Percentile. Then, it used the simple random sampling method. It was the experimental group and the control group. The experimental group will receive group counseling and the control group will receive normal care.

The research instruments were self-esteem questionnaires. It has an Index of Item Objective Congruence (IOC) of 0.67-1.00 and a reliability value of 0.70. Group counseling is based on cognitive and behavioral Theory. It has an Index of Item Objective Congruence (IOC) about 0.67-1.00.

General data analysis using descriptive statistics, and comparative statistics using Paired -Sample T-Test and Independent T-Test. Here are the results of this research:

1. The self-esteem of students in the experimental group after receiving the group counseling based on Cognitive Behavioral Theory had higher self-esteem than before participating in group counseling, with statistical significance at the 0.5 level.

2. The self-esteem of students in the experimental group who received group counseling based on Cognitive Behavioral Theory. Their self-esteem was significantly higher than the control group who received normal care at the 0.1 level.

Keywords: Group Counseling, Cognitive Behavior, Self-Esteem

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลพร กองคำ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำแนะนำชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วน ทุ่มเท เอาใจใส่ และให้กำลังใจกับผู้ทำวิจัยด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ พลตำรวจตรีหญิง ดร.สุรัฎา รอดมณี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมิทธิรักษ์ จันทรักษ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อสมมา คัมภีรานนท์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยให้มีคุณภาพ นอกจากนี้ยังให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง อีกทั้งผู้ช่วยศาสตราจารย์อัครนันท์ อัศวรัชต์โกคิน ที่ให้ความเมตตาาร่วมเป็นประธานคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และช่วยชี้แนะในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์เล่มนี้ให้แก่ผู้วิจัย

งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ ด้วยความอนุเคราะห์จากนางอรสา พุ่มสวัสดิ์ ผู้อำนวยการโรงเรียน และคณะผู้บริหาร คณะครูที่ได้ให้ความอนุเคราะห์สถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูลรวมถึงนักเรียนที่เกี่ยวข้องที่เสียสละเวลาและให้ความอนุเคราะห์เป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย ขอขอบพระคุณทุกท่านด้วยความจริงใจ

สุชานุช ปะวะเสนัง

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญภาพ	ซ
สารบัญตาราง	ฅ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	6
สมมติฐานของการวิจัย	7
ขอบเขตของการวิจัย	7
ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย	8
นิยามศัพท์เฉพาะ	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
การเห็นคุณค่าในตนเอง	12
การปรึกษากลุ่ม	35
ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม	43
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	52
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	52
แบบแผนการวิจัย	53
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	53
การเก็บรวบรวมข้อมูล	56
การวิเคราะห์ข้อมูล	59

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	60
ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	61
ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม	62
ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่าง กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับ กลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ	66
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	67
สรุปผลการวิจัย	67
อภิปรายผลการวิจัย	68
ข้อเสนอแนะ	70
บรรณานุกรม	71
ภาคผนวก	77
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	78
ภาคผนวก ข หนังสือราชการ.....	80
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	85
ภาคผนวก ง ผลการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ	121
ภาคผนวก จ ผลการสอบ CEFR	128
ภาคผนวก ฉ แบบตอบรับการตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ	130
ภาคผนวก ช ใบรับรองของคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์	147
ประวัติผู้วิจัย	149

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1.1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	11
3.1	แบบแผนการวิจัย	53

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
3.1	ระยะเวลาในการให้การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	57
4.1	จำนวนร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	61
4.2	การทดสอบการกระจายตัวของข้อมูล (Normality Test) โดยรวม รายด้าน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง	62
4.3	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและ หลังการทดลอง โดยรวมและรายด้านที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิด และพฤติกรรม.....	65
4.4	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมโดยรวมและรายด้านที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและ พฤติกรรมและได้รับการดูแลตามระบบของโรงเรียน	66

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยภายในที่สำคัญ ส่งผลให้เกิดความสุขที่ยั่งยืนมากกว่าปัจจัยภายนอก เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง มั่นใจว่า “ฉันมีค่า ฉันใช้ได้ ฉันมีข้อดี ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉันได้” (มาลิณี จุโฑปะมา, 2553) สอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นแรงจูงใจของ Maslow (1970) ที่กล่าวว่า บุคคลโดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยอื่น ๆ ในวัยผู้ใหญ่ นั้น บุคคลจะมีวุฒิภาวะมากขึ้นทำให้บุคคลมองตนเองได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยที่ผู้ใหญ่จะยอมรับตนเองมากขึ้นและเพื่อฝันน้อยกว่าในช่วงวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตเนื่องจากการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ผู้ใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านอย่างรวดเร็ว เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าวัยรุ่นเป็นทรัพยากรและพลังที่สำคัญต่อการพัฒนา (วิจิตรา พูลเพิ่ม และ ชลลดา พันธุชิน, 2552) หากวัยรุ่นปรับตัวไม่ได้ก็จะทำให้เกิดปัญหาเพราะวัยรุ่นมีความผันแปรทางอารมณ์และจิตใจตลอดเวลา โดยเฉพาะด้านอารมณ์ ความคิด สภาวะจิตใจที่ยังไม่มั่นคงและเข้มแข็งพอ ปัจจัยเหล่านี้จะก่อให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจของวัยรุ่นเอง ส่งผลให้เกิดแนวโน้มของปัญหาทางด้านอารมณ์ในที่สุด (Townsend, 2006) พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เช่น มีความรู้สึกที่ไม่มีใครสนใจตนเอง ไม่ได้ได้รับการยอมรับทำอะไรก็ไม่ประสบผลเกิดความระแวง วิตกกังวลและอาจมีอาการซึมเศร้าจนถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ ทั้งนี้เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีอิทธิพลต่อกระบวนการคิด สอดคล้องกับข้อมูลกรมสุขภาพจิตอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่าปี 2561 จากการให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ทั้งสิ้น 70,534 ครั้ง เป็นกลุ่มเด็กอายุ 11-19 ปี 10,298 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 14.6 และเป็นกลุ่มเยาวชนอายุ 20-25 ปี 14,173 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 20.1 โดย 5 อันดับปัญหาที่พบมากที่สุดในกลุ่มเด็กและเยาวชน คือ ปัญหาความเครียดหรือวิตกกังวล ปัญหาทางจิตเวช ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว (รายงานสรุปข่าวจากกรมสุขภาพจิตวันที่ 10 มิถุนายน 2562)

นอกจากนี้ยังมีเยาวชนบางส่วนมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจนลุกลามบานปลายกลายเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมไทยในปัจจุบัน เช่น ปัญหาเด็กติ๊กตัก เด็กติดเกม เด็กติดยา เด็กมั่วเซ็กซ์ เด็กโชว์หวิวผ่านเฟซบุ๊ก เด็กขายตัว เด็กตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร เด็กแว้น และอีกนานับประการซึ่งปัญหาดังกล่าว ล้วนแล้วแต่เป็นผลมาจากการขาดความภาคภูมิใจในตนเองหรือการไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้มี

พื้นฐานทางจิตใจที่อ่อนแอ ขาดความรักในตัวเองต้องการความรักต้องการยอมรับจากหมู่เพื่อน หวั่นไหวง่าย ขาดความเชื่อมั่นและความมั่นคงในตัวเองรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีปมด้อยขาดเป้าหมายชีวิตรวมไปถึงภาวะซึมเศร้าลึก ๆ ข้างในจึงต้องหาสิ่งอื่นมาทดแทนและเมื่อพบเจอปัญหาความเครียดหรือความกดดันมักปรับตัวไม่ได้ ต้องการพึ่งพิงผู้อื่นสูงไม่มีวุฒิภาวะต่าง ๆ ขาดความรับผิดชอบ พยายามเลี่ยงปัญหาที่ต้องเผชิญสอคล้องกับ อภิวัฒน์ แก่นจำปา (2560: 5) ที่กล่าวว่า สังคมทุกวันนี้เกิดปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้การดำเนินชีวิตยากขึ้นและทำให้คนมีความสุขลดน้อยลงหลายคนรู้สึกท้อแท้หมดหวังและไม่มีความกำลังใจเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคมากมายรอบด้านที่เข้ามาในชีวิตจนบางครั้งไม่สามารถจัดการกับปัญหาเหล่านั้นให้หมดไปได้เพราะคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่มีความมั่นใจ และคิดว่าคนรอบข้างคอยซ้ำเติมมองว่าตนเองไม่เก่งเหมือนคนอื่นและมักมองโลกในแง่ร้าย ทำอะไรก็ไม่ประสบความสำเร็จ มีบุคลิกภาพที่เฉื่อยชา รู้สึกว่าคุณค่าตนเองด้อยกว่าคนอื่น ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าเข้าหาเพื่อน ไม่อยากเข้าสังคมมีความรู้สึกไวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์จนไม่สามารถใช้ศักยภาพทั้งหมดที่ตนมีอย่างเต็มที่

ในสภาพปัจจุบันจะเห็นได้ว่าสังคมทุกวันนี้เกิดปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้การดำเนินชีวิตยากขึ้นและทำให้คนมีความสุขลดน้อยลงหลายคนรู้สึกท้อแท้ หมดหวังและไม่มีความกำลังใจเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคมากมายรอบด้านที่เข้ามาในชีวิต จนบางครั้งไม่สามารถจัดการกับปัญหาเหล่านั้นให้หมดไปได้ เพราะคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่มีความมั่นใจและคิดว่าคนรอบข้างคอยซ้ำเติมตนเอง ขอบมองว่าตนเองไม่เก่งเหมือนคนอื่น มองโลกในแง่ร้าย ไม่เห็นคุณค่าในตนเองคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า ทำอะไรก็ไม่ประสบความสำเร็จ มีบุคลิกภาพที่เฉื่อยชา รู้สึกว่าคุณค่าตนเองด้อยกว่าคนอื่น ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าเข้าหาเพื่อน ไม่กล้าเข้าสังคม มีความรู้สึกไวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ จนอาจไม่สามารถใช้ศักยภาพทั้งหมดที่ตนมีอย่างเต็มที่

วัยรุ่นถือเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต อยู่ระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ มักเกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นวัยที่ต้องเรียนรู้ถึงความเป็นตัวของตัวเองและมักเกิดปัญหาในชีวิตมากที่สุด เป็นวิกฤติปัญหาทางสังคมที่มีผลกระทบต่อสังคมทุกระดับ นับตั้งแต่สังคมครอบครัว ขยายไปสู่สังคมระดับชาติและระดับนานาชาติ เป็นปัญหาทางสังคมที่ทุกประเทศวิตกกังวลและกำลังเผชิญอยู่(โสภา ขปีลมันน์, 2542: 108) ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตการปรับตัวและการดำเนินชีวิตตลอดจนปัญหาด้านสังคมต่าง ๆ เช่น ความรุนแรงในครอบครัว สังคม และยาเสพติด โรคเอดส์ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นทำให้ครอบครัว ขาดความรัก ความอบอุ่น ขาดความสัมพันธ์อันดี ส่งผลให้เด็กและเยาวชนขาดการพัฒนาบุคลิกภาพที่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเอง (ณัฐกมล ชาญสาธิตพร และคณะ, 2545: 130) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ถือเป็นปัจจัยพื้นฐานทางจิตใจที่สำคัญสำหรับมนุษย์ เปรียบเสมือนเป็นแรงขับเคลื่อนที่สำคัญที่สุดทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่ามีความหมายและยังเป็นดัชนีบ่งชี้ถึงคุณภาพชีวิตของ

บุคคลเนื่องด้วยการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิต ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับ การเห็นคุณค่าในตนเองรวมทั้งความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงออก ล้วนแล้วแต่สะท้อนให้เห็นถึงภาวะคุณค่าในตนเองของบุคคลผู้นั้น ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นเสมือนพลังที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ด้วยความมั่นใจ นอกจากนี้การที่บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองจะส่งผลให้บุคคลรู้สึกรักตนเอง รับรู้ถึงควมมีคุณค่าแห่งตน ส่งผลให้สามารถรักและเห็นคุณค่าในผู้อื่นได้

การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนในสังคม เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกต่อตนเองอย่างหนึ่ง ที่มีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับตนเอง ทำให้คนมีความเป็นตัวของตัวเองสูง เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และเป็นคนที่มีความมุ่งมั่น มีความมานะ พยายามในการทำงานให้ประสบสำเร็จ ทำให้เป็นคนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นในด้านดี ไม่เหยียบย่ำความรู้สึกของผู้อื่นให้ตกต่ำลง ดังนั้นคนที่มีบุคลิกลักษณะดีย่อมมีสุขภาพจิตดี เป็นคนที่มีเพื่อนมาก แต่ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลใดขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง จะเป็นคนที่ชอบโยนความผิดของตนไปให้ผู้อื่น ชอบหาความผิดพลาดของผู้อื่น ต้องการความเอาใจใส่และการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นสูง เป็นคนที่ไม่ค่อยมีเพื่อน โดยเฉพาะเพื่อนสนิท เป็นคนที่ชอบเอาชนะและตนเองเป็นฝ่ายถูกต้องเสมอ บุคคลประเภทนี้มักจะใช้ทุกวิถีทางและความรุนแรงเพื่อที่จะทำให้ตนเองเป็นคนที่ดีดั่งใจเสียสติ ซึมเศร้า ลึกลับในชีวิต เป็นคนเห็นแก่ตัวและมีความต้องการทางวัตถุสูง ขาดการตัดสินใจที่ดี ชอบผลัดวันประกันพรุ่ง ชอบพึ่งพิงผู้อื่นอยู่เสมอ ชอบคุยโอ้อวดเกินจริง (ประเทินมหาพันธ์, 2536: 12 และเกียรติวรรณ งามตยกุล, 2540: 4-8)

การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนนั้น พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วย กล่าวคือ นักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับการเรียนสูง มีความคาดหวังว่าจะประสบความสำเร็จในการเรียน ส่วนผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักจะคิดว่าตนเองประสบความล้มเหลวในการเรียน อีกทั้งมีแนวโน้มจะยอมแพ้หรือล้มเลิกความพยายามได้และมักจะคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถพอที่จะทำอะไรได้สำเร็จ จึงหาทางออกด้วยการประพฤติดังไม่เหมาะสมฝ่าฝืนระเบียบวินัยของโรงเรียน เฉื่อยชา ขาดแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเอง (ดวงเดือน พันธุมนาวิน อ้างถึง วันเพ็ญ ประสิทธิ์, 2550: 2) ซึ่งวัยรุ่นช่วงนี้การเจริญเติบโตของร่างกายมีความสมบูรณ์เป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงระยะเวลาที่รู้สึกอิสระเป็นของตัวเอง จากความรู้สึกที่จะต้องพึ่งพาพ่อแม่หรืออยู่ใต้การบังคับบัญชาของผู้ปกครอง แต่วัยรุ่นบางคนที่มีพัฒนาการในช่วงระยะต้นและระยะกลางไม่ราบรื่น เกิดความสับสน อาจมีความรู้สึกไม่มั่นใจในตนเองที่จะแยกออกมาเป็นอิสระ รับผิดชอบตัวเองแบบเต็มตัวบางครั้งเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาได้ทั้งบางครั้งเรียกว่า “Crisis of 21” ซึ่งอาจจะมีภาวะซึมเศร้าพยายามฆ่าตัวตายหรือปัญหาทางด้านอารมณ์ (วิโรจน์ อารีย์กุล, ออนไลน์ :

www.teenrama.com) และเนื่องจากระบบการศึกษา ทำให้วัยรุ่นต้องไปศึกษาในสถานศึกษาที่ห่างไกลบ้าน ต้องรับผิดชอบตัวเองมากขึ้น เมื่อประสบกับปัญหาหรือความยุ่งยาก หากวัยรุ่นคนใดสามารถจัดการให้ผ่านพ้นไปได้อย่างราบรื่น วัยรุ่นคนนั้นก็ย่อมก้าวผ่านเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ได้เป็นอย่างดี แต่หากเป็นไปในทางตรงกันข้ามก็จะเป็นวัยที่ประสบความยุ่งยาก เนื่องจากวัยรุ่นช่วงต้นจะมีความรู้สึกนึกคิดและค่านิยมที่เป็นของตัวเอง ทำให้มีความซับซ้อนของสภาวะอารมณ์ความรู้สึกตลอดจนความคิดมากกว่าวัยที่ผ่านมา ซึ่งจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามมาในที่สุดและจากข้อมูลกรมสุขภาพจิตอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า ปี 2561 จากการให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ทั้งสิ้น 70,534 ครั้ง เป็นกลุ่มเด็กอายุ 11-19 ปี 10,298 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 14.6 และเป็นกลุ่มเยาวชนอายุ 20-25 ปี 14,173 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 20.1 โดย 5 อันดับปัญหาที่พบมากที่สุดในกลุ่มเด็กและเยาวชน คือ ปัญหาความเครียดหรือวิตกกังวล ปัญหาทางจิตเวช ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว (รายงานสรุปข่าวจากกรมสุขภาพจิตวันที่ 10 มิถุนายน 2562) และนอกจากนี้ยังมีเยาวชนบางส่วนมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจนลูกหลานบานปลายกลายเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมไทยในปัจจุบัน เช่น ปัญหาเด็กติ๊กกัน เด็กติดเกม เด็กติดยา เด็กมั่วเซ็กซ์ เด็กโชว์หวิวผ่านเฟซบุ๊ก เด็กขายตัว เด็กตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร เด็กแว้นซ์ และอีกนานัปการ ซึ่งปัญหาดังกล่าวล้วนแล้วแต่เป็นผลมาจากการขาดความภาคภูมิใจในตนเองหรือการไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้มีพื้นฐานทางจิตใจที่อ่อนแอ ขาดความรักในตัวเอง ต้องการความใส่ใจต้องการยอมรับจากหมู่เพื่อน หวั่นไหวง่าย ขาดความเชื่อมั่น ขาดความมั่นคงในตัวเอง รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย ขาดเป้าหมายชีวิต รวมไปถึงภาวะซึมเศร้าลึก ๆ ข้างในจึงต้องหาสิ่งอื่นมาทดแทน และเมื่อพบเจอปัญหา ความเครียดหรือความกดดันมักปรับตัวไม่ได้ มีความต้องการพึ่งพิงผู้อื่นสูงไม่มีวุฒิภาวะต่าง ๆ ขาดความรับผิดชอบและพยายามเลี่ยงปัญหาที่ต้องเผชิญ

บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะมีความสุขและนำตนเองไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเองรวมถึงการยอมรับนับถือตนเอง รักตนเอง รักครอบครัว และพร้อมที่จะแบ่งปันความรัก ความหวังดีไปสู่คนอื่นในสังคม รวมทั้งมีทัศนคติในแง่บวกที่มีต่อตนเอง สามารถรับรู้ได้ว่าตนเองมีคุณค่า สามารถประเมินตนเองโดยภาพรวมในด้านความสำคัญ ด้านความสำเร็จของตนเอง ด้านความสามารถของตนเอง แสดงทัศนคติในรูปแบบของการมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่บวกที่มีต่อตนเอง ได้รับการยอมรับจากผู้อื่นหรือการยอมรับจากสภาพแวดล้อม กระตุ้นให้เกิดการพัฒนาการ การเป็นตัวของตัวเองและยังมีการพัฒนาศักยภาพด้านต่าง ๆ ของคนหนึ่งไปจนตลอดชีวิต ซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานสำคัญจึงทำให้การที่เด็กคนหนึ่งจะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและมีความสุขนั้น มาจากการพัฒนาลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองมาเป็นอย่างดีและการมีพื้นฐานความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่แข็งแรง หากเด็กมีพื้นฐานที่ไม่แข็งแรงหรือไม่เข้มแข็งพอ จะทำให้กลายเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีความหนักแน่นในชีวิต

ไม่มีความมั่นคงทางด้านอารมณ์ ทางด้านจิตใจ ทำให้เกิดการอ่อนไหวไม่มีภูมิต่อต้านหรือหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่มากกระทบในทางลบได้ (ธีระ ชัยยุทธธรรม, 2544: 20)

ผู้วิจัยในฐานะครูแนะแนวของโรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร มีหน้าที่รับผิดชอบหลักคือ ทำการสอนวิชากิจกรรมแนะแนว และทำหน้าที่แนะแนวและให้การปรึกษานักเรียน จากการปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าว พบว่านักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ส่วนหนึ่งมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำและโดยเฉพาะในระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 จะมีจำนวนสูงกว่าทุกระดับ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะหาทางส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมุ่งสำรวจปัญหาการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ทั้งหมด 5 ห้องเรียน จำนวน 196 คน ด้วยวิธีการ ดังต่อไปนี้ 1) การทำกิจกรรมใบงาน หน่วยการเรียนรู้ เรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองในขณะที่เรียนและทำกิจกรรมในช่วงแนะแนว โดยได้ทำการสังเกต และมีการจดบันทึกข้อมูลของนักเรียน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ร้อยละ 60 2) ทำการสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน โดยใช้แบบสอบถามเพื่อสำรวจเบื้องต้นเป็นคำถามปลายเปิด พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 60 มองเห็นคุณค่าของตนเองอยู่ในเชิงลบ 3) ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์และสอบถามกับครูประจำชั้นและครูผู้สอนประจำวิชาต่าง ๆ ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ร้อยละ 50 นักเรียนไม่เห็นคุณค่าในตนเองขาดความมั่นใจ และรู้สึกนึกคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่กล้าตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง 4) จากสถิติการเข้ารับบริการการแนะแนวและการปรึกษา พบว่า ส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับการไม่เห็นคุณค่าในตนเองขาดความมั่นใจ และรู้สึกนึกคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถไม่กล้าตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง ซึ่งเป็นสาเหตุของปัญหาด้านอื่น ๆ ที่ตามมา ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม คิดเป็นร้อยละ 50 และ 5) ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลกับผู้ปกครองทั้งจากแบบสอบถามและการสัมภาษณ์เบื้องต้น พบว่า ร้อยละ 60 ของผู้ปกครองมีความเห็นว่าบุตรหลานของตนเองไม่มีความภาคภูมิใจในตนเองและมองไม่เห็นความสามารถในตนเอง ไม่พอใจในตนเอง คิดว่าเพื่อน ๆ และคุณครูไม่ยอมรับ

การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นนั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การให้การปรึกษา การใช้สถานการณ์จำลอง การใช้บทบาทสมมติและการใช้กิจกรรมกลุ่ม (จินดาพร แสงแก้ว, 2541: 30) แต่สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้วิธีการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม ทั้งนี้เป็นเพราะว่า การปรึกษากลุ่มนั้นมีประสิทธิภาพในการพัฒนาการยอมรับและมีความเชื่อมั่นในตนเองทำให้ผู้ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มที่เข้าร่วมกลุ่มได้ตระหนักรู้และได้รู้จักตนเอง เข้าใจถึงความต้องการจุดแข็งและข้อบกพร่องของตนเองยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง รวมถึงได้เรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกผู้ร่วมกลุ่มและการสื่อสารระหว่างบุคคล การแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

การให้กำลังใจและการให้ความช่วยเหลือของสมาชิกในกลุ่มซึ่งกันและกัน เกิดการเรียนรู้ที่จะวางแผนการใช้ชีวิตของตนเองเข้าใจและสามารถเลือกทางเลือกที่เหมาะสม หรือหาทางออกของชีวิตได้อย่างสมเหตุสมผลและที่สำคัญเกิดการมองเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเองและผู้อื่น

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เป็นทฤษฎีที่มุ่งเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลหรือการบิดเบือนความคิดของตนเอง ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม มีความคิดที่ถูกต้องอยู่ในโลกของความเป็นจริง มีความเข้มแข็งทางใจมีความคิดด้านบวกมองเห็นคุณค่าของตนเอง มีการสื่อสาร มีสัมพันธภาพที่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ทฤษฎีนี้จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในหรือความคิด สามารถตีความ ให้มองเห็นและเข้าใจตนเองเพื่อปรับคุณภาพชีวิตของตนเอง ให้ดีขึ้นและเมื่อได้รับการปรึกษาลึ้นสุดลงจะสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตของตนเองอย่างต่อเนื่อง หรืออาจจะทำให้ตนเองทำจิตใจให้สบายได้ ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีของบุคคลอันจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาในชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร โดยใช้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อันจะส่งผลให้นักเรียนเกิดความรู้สึกนึกคิด รัก และเห็นคุณค่าในตนเอง มีการวางแผนอนาคตเพื่อไปสู่เป้าหมายในชีวิต รวมถึงมองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นรอบข้าง และเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ สามารถปรับตัวและเลือกวิธีการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม รวมถึงการมองเห็นคุณค่าของกันและกันจะทำให้บุคคลอยู่ในสังคมร่วมกันได้อย่างมีความสุข สามารถช่วยกันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทั้งด้านจิตใจและร่างกายที่มากระทบส่งผลให้มีศักยภาพในการใช้ชีวิตทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ

สมมติฐานของการวิจัย

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร หลังการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมแตกต่างจากก่อนการปรึกษากลุ่ม

2. การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานครระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลปกติแตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษาที่ 2564 จำนวน 196 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษาที่ 2564 จำนวน 196 คน ที่เห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งได้จากการทำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาสมัครใจเข้าร่วมรับการปรึกษากลุ่มและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง จำนวน 16 คน แล้วทำการสุ่มอย่างง่าย(Sample Random Sampling) ด้วยการจับฉลากโดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และ กลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน ตามแนวคิดของ (Corey, Corey, and Corey, 2018: 160) ที่กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมควรมีสมาชิก 6 – 8 คน เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้รับความเอาใจใส่อย่างทั่วถึง

เกณฑ์การคัดเข้า – คัดออก

เกณฑ์การคัดเข้า

1. เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร
2. เป็นนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา
3. ยินดีเข้าร่วมการวิจัยและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง
4. สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดระยะเวลาการวิจัย

เกณฑ์การคัดออก

1. ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตลอดระยะเวลาในการวิจัย

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ตัวแปรตาม ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย

1. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง
3. ด้านความพอใจในตนเอง
4. ด้านการยอมรับตนเอง
5. ด้านการกล้าตัดสินใจด้วยตนเอง

ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย

1. นักเรียนสามารถเสริมสร้างและมองเห็นคุณค่าในตนเองในระดับที่สูงขึ้น
2. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครูในการช่วยเหลือหรือให้การปรึกษาสำหรับนักเรียนที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเองและเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนให้เพิ่มขึ้น
3. สถานศึกษาสามารถนำไปเป็นแนวทางเพื่อกำหนดนโยบายและค้นหาวิธีการช่วยเหลือนักเรียนในโรงเรียนต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองในทางที่เป็นเชิงบวกจากการประเมินตนเองตามความรู้สึกของตน ว่าตนเองเป็นคนที่มีคุณค่าในด้านต่างๆ โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดทางใจที่ตนเองกล้าตัดสินใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความมั่นใจในตนเอง หนักแน่นและเชื่อว่าตนเองทำได้ ไวใจตนเองได้และกล้าแสดงความคิดเห็นออกมา รวมถึงสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง
2. ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเองในทางด้านบวก ซึ่งเป็นแรงเสริมของความคิดที่ดี ทำให้บุคคลนับถือตนเองและเคารพตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถและใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำการสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายและเกิดการยอมรับ นับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ด้านความพอใจในตนเอง หมายถึง ความพึงพอใจในตนเองเป็นความรู้สึกนึกคิดในทางที่ดีของตนเองที่มีผลต่อปัจจัยต่าง ๆ และมีส่วนเกี่ยวข้องกับสิ่งที่คิดทำอยู่ความชอบหรือพอใจเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการที่ได้รับการตอบสนอง ตามระดับความต้องการความคิดของตนเองที่เป็นสุขในการกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยไม่เปรียบเทียบกับใครภายใต้สภาพบรรยากาศที่ถูกต้อง

โดยมีสิ่งตอบแทนทางวัตถุและทางจิตใจที่มีสภาวะแวดล้อมเป็นตัวจูงใจ หลังจากได้ผ่านกระบวนการประเมินค่าจะแสดงออกมาในระดับที่แตกต่างกัน เช่น พึงพอใจมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

4. ด้านการยอมรับตนเอง หมายถึง การยอมรับตัวเองหรือการที่บุคคลเชื่อถือตรงกับสิ่งที่ตนเองเป็นทั้งด้านที่ดี และไม่ดี มีมุมมองที่มองตัวเองเป็นกลาง เข้าใจความรู้สึกนึกคิด และสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่ ยอมรับสภาพที่เป็นไปได้โดยไม่ต่อต้านหรือฝืนใจตัวเอง

5. ด้านการกล้าตัดสินใจด้วยตนเอง หมายถึง การคิดพิจารณาโดยใช้ข้อมูลหลักการ และเหตุผลวิเคราะห์อย่างถี่ถ้วน รอบคอบในการหาทางเลือกที่ดีที่สุดให้กับตนเองและเหมาะสมที่สุดจากหลาย ๆ ทางเลือก

การให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม หมายถึง กระบวนการและขั้นตอนในการดำเนินการ การให้การปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้แนวคิดและเทคนิคในการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อนำมาปรับเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรมด้วยการสำรวจปัญหา ค้นหาข้อมูล สาเหตุของปัญหา ค้นหาความคิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ฝึกปฏิบัติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง นำไปสู่การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมีขั้นตอนของการให้การปรึกษากลุ่ม 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. ขั้นเริ่มต้น หมายถึง การเริ่มให้การปรึกษากลุ่มในช่วงแรกด้วยการที่ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพระหว่าง ผู้วิจัยกับสมาชิกในกลุ่มด้วยตนเอง อธิบายความเป็นมาในการเข้าร่วมรับการปรึกษากลุ่มให้ชัดเจน แจ้งรายละเอียด จุดประสงค์ของการสร้างกลุ่ม อธิบายขั้นตอนการทำแจ้งจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม ระยะเวลาและผลที่ได้รับชี้แจงข้อตกลง บอกรายละเอียดบทบาทหน้าที่ของสมาชิก และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ หมายถึง ขั้นตอนที่ผู้วิจัยนำหลักการแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม มาปรับใช้เพื่อให้นักเรียนปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ สำรวจปัญหา ค้นหาข้อมูล สาเหตุของปัญหา ค้นหาความคิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพื่อสร้างความเข้าใจ และเปิดโอกาสให้ฝึกปฏิบัติ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะนำไปสู่การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 วัน (วันจันทร์ และ วันพฤหัสบดี เวลา 15.30 -17.00 น.) ใช้เวลาครั้งละ 1.30 ชั่วโมง มีรายละเอียด ดังนี้ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง การปฐมนิเทศสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่มให้เป็นกันเอง เกิดความไว้วางใจ บรรยากาศที่ผ่อนคลาย และนำไปสู่การ เปิดเผยความคิด ความรู้สึกของสมาชิกภายในกลุ่ม ครั้งที่ 2 เชื้อมนั่นทำได้ เพื่อเปิดใจสำรวจความคิดตนเอง ตระหนักรู้คุณค่าของตนเอง มีความเชื่อมั่นและกล้าแสดงความคิดเห็นออกมาด้วยกำลังใจจากตนเองที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น ครั้งที่ 3 ฉันเชื่อมั่นว่าฉันพัฒนาได้ เพื่อให้สมาชิกสามารถตอบสนองตอบ

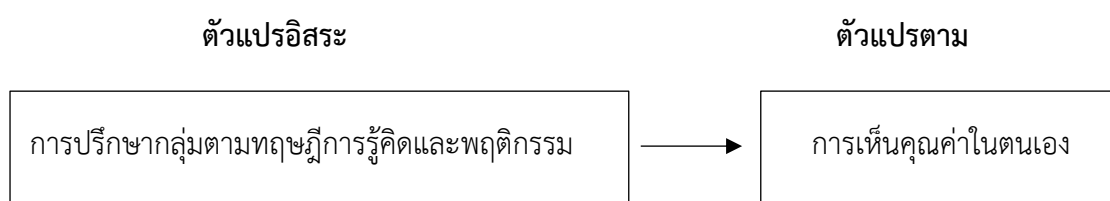
ต่อเหตุการณ์นั้น และรู้สึกมั่นคงในตนเองและสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ได้อย่างเหมาะสม ครั้งที่ 4 ฉันทุณใจตัวฉันเอง เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกต่อตนเองในทางบวกเทคนิคการปรับแก้ความคิด (Modifying Dysfunctional Thoughts) ครั้งที่ 5 โฆษณาตนเอง (การสร้างภาพลักษณ์ในตนเอง) เพื่อให้สมาชิกเกิดความเคารพ ยอมรับในความสามารถของตนเองและผู้อื่น โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ครั้งที่ 6 ฉันทุณใจในสิ่งที่ฉันเป็น เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับในภาพลักษณ์และศักยภาพของตนเอง โดยใช้เทคนิคการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) เพื่อประเมินตนเอง ครั้งที่ 7 พอใจ พาสุใจ เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ได้รับการตอบสนองที่พึงพอใจ เป็นการ ใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) ครั้งที่ 8 เปิดใจยอมรับได้ เพื่อช่วยให้สมาชิกได้บอกความเป็นตัวตนของตนเองได้ และเพื่อให้สมาชิกพร้อมยอมรับสิ่งที่ตนเองเป็นได้อย่างเหมาะสม สามารถวิเคราะห์ตนเองเพื่อรู้จักตนเองอย่างแท้จริง สามารถปรับปรุงแก้ไขพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ครั้งที่ 9 รู้จักและรักตนเองเพื่อให้สมาชิกการยอมรับความสามารถของตนเองรวมทั้งการชื่นชมตนเอง และอีกทั้งยังให้สมาชิกนับถือตนเองเข้าใจความรู้สึกที่ส่งผลด้านที่ดีต่อตน ยอมรับความแตกต่างและสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่ เกิดการยอมรับสภาพที่เป็นไปได้โดยไม่ต่อต้านหรือฝืนใจตัวเองได้อย่างมีความสุข ครั้งที่ 10 เมื่อฉันต้องเลือก เพื่อให้สมาชิกคิดพิจารณาหลักการและเหตุผลอย่างรอบครอบในการตัดสินใจ ครั้งที่ 11 คิดดีแล้ว (การตัดสินใจ) เพื่อให้สมาชิกมีทางเลือกหลาย ๆ ทางเลือกที่เหมาะสมให้กับตนเองและสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้ ครั้งที่ 12 ปิดกลุ่มให้การปรึกษาเพื่อสรุปการเข้าร่วมกลุ่มและการทบทวนประสบการณ์กลุ่มที่ได้รวบรวมและได้จากการเรียนรู้ต่าง ๆ และให้สมาชิกทำแบบประเมินหลังจากเข้าร่วมการปรึกษาและสำรวจความคิดของตนเองการประมวลข้อมูลจากการเห็นคุณค่าในตนเองและการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริงโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีรู้คิดและพฤติกรรมนี้

3. ขั้นตอน หมายถึง การสรุปเนื้อหาในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนั้น ๆ โดยผู้วิจัยให้ความสำคัญ และใส่ใจกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับการยุติกลุ่ม ภายหลังการให้การปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุป ตลอดจนเปิดโอกาสให้ได้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตลอดจนให้ข้อมูลย้อนกลับ อาจมีการบ้านหรือการมอบหมายงานบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาในครั้งต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนนั้นสามารถพัฒนาให้สูงขึ้นได้หลังจากได้เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมส่งเสริมให้นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ ที่มุ่งเน้นการวิเคราะห์และการประเมินปัญหาที่เผชิญอยู่สร้างความเข้าใจในความเชื่อมโยงระหว่างการเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา

ที่หลากหลายและนำไปปรับใช้ในทางปฏิบัติเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพและคุณค่าในตัวเอง รวมถึงเข้าใจพฤติกรรมหรือแรงจูงใจในการกระทำของผู้อื่นมากยิ่งขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมากกว่าปัญหาในอดีต มีความคิดที่ถูกต้องและการแสดงออกอย่างเหมาะสม ทำให้นักเรียนอยู่ในโลกของความเป็นจริงและมีวิธีคิดที่เป็นจริงมีทัศนคติแบบใหม่ ๆ ได้รับความคิดทางบวกและมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เห็นคุณค่าในตนเอง



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่อง ผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากแหล่งความรู้ต่างๆ อาทิ บทความ งานวิจัย ตำรา วารสาร และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดที่จะใช้ในการวิจัยครั้งนี้ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) มักสะท้อนถึงการ ประเมินตนเองของบุคคลในแง่ของคุณค่า (worth) เป็นการที่บุคคลตัดสินตนเองภายใต้เจตคติ (attitude) ที่มีต่อตัวตน (self) การเห็นคุณค่าในตนเอง รวบรวมแนวคิดความเชื่อ (beliefs) เกี่ยวกับตัวตนของบุคคล (oneself) เช่น ฉันเป็นคนมีความสามารถ ฉันมีคุณค่า เป็นต้น และสภาวะทาง อารมณ์ (emotional state) เช่น ยินดีในชัยชนะ ความรู้สึกพ่ายแพ้ ความภาคภูมิใจ และความรู้สึก ละอายใจ เป็นต้น (Hewitt. 2009) สอดคล้องกับ Smith & Mackie (2007) ได้ให้ความหมายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นอัตมโนทัศน์แห่งตน (the self-concept) คือ การที่มนุษย์คิดเกี่ยวกับตัวตนของตนเอง ในแง่มุมต่าง ๆ การประเมินตนเองในทางบวกและทางลบ รวมทั้งการรับรู้ความรู้สึก (feel) ที่มีต่อตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของจิตใจ เป็นความรู้สึกและความคิดที่มีต่อตนเอง เป็นการเชื่อมโยงระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนเองและการแสดงออกของตนเอง เรย์โซเนอร์ (สุรณี ลิกขไชย, 2555: 13 อ้างอิงจาก Reasoner.2000) ได้ให้ความหมายว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีผู้ศึกษาไว้หลายด้าน จึงเป็นการยากที่จะหาคำจำกัดความที่จะครอบคลุมความหมายทั้งหมดมีคำที่ให้ความหมายที่คล้ายคลึงกันกับการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น ความมั่นใจในตนเอง (Self - Confidence) การรับรู้คุณค่าของตนเอง (Self - Worth) การเคารพนับถือตนเอง (Self - Respect) ความภาคภูมิใจในตนเอง การยอมรับตนเอง การหยิ่งในศักดิ์ศรีของตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้เลือกใช้คำว่า “การเห็นคุณค่าในตนเอง” นิยามของการเห็นคุณค่าใน ตนเองมีความหลากหลาย

ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาและประมวลนิยามของการเห็นคุณค่าในตนเองตาม แนวคิดของนักวิชาการและ นักจิตวิทยาทั้งในประเทศและต่างประเทศ ดังนี้

1. ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการทบทวนวรรณกรรมมีผู้ให้ความหมายของคำว่า “การเห็นคุณค่าในตนเอง” (Self Esteem) นักวิชาการบางท่านใช้คำว่า ความนับถือตนเองความภาคภูมิใจในตนเองหรือความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

Maslow (1970: 45) ได้ให้ความหมายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองและเห็นว่าตนเองมีความเข้มแข็ง มีคุณค่า มีความสามารถมีความเชี่ยวชาญ ในการกระทำการกิจต่าง ๆ

Branden (1987: 15-18) ได้ให้ความหมายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเชื่อมั่นในความสามารถของบุคคลในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข กล้าเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสมมีความเชื่อมั่นในการมีคุณค่าของตนเอง มีความมั่นใจในความสามารถของตนที่กระทำสิ่งใดให้สำเร็จได้ตามความพอใจ

McFarland & Thomas (ศศิวิมล บุราณาทวีคุณ, 2547: 14 อ้างอิงจาก McFarland & Thomas, 1991: 410) ได้ให้ความหมายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นผลของกระบวนการประเมินตนเองด้วยส่วนประกอบของการรับรู้ถึงการยอมรับความรักและความพอใจใกล้ชิด

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543: 2-14) ได้ให้ความหมายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ความคิดและความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองเมื่อเขามองตนเอง เขาตัดสินใจว่าตนเองเป็นอย่างไรพอใจตนเองแค่ไหน มีความตระหนักถึงคุณค่าของตนและมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองได้ว่า การที่บุคคลมีความรู้สึกนึกคิดในทางเชิงบวกต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นว่าตนเองทำได้ มีความภาคภูมิใจในตนเองหรือเกิดแรงเสริมจากความคิดที่ดี มีความสามารถประเมินและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีความพอใจในตนเองไม่เปรียบเทียบตนกับบุคคลอื่นหรือค่านิยมทางสังคม ยอมรับนับถือตนเองในสภาพที่เป็นความจริงที่มีความสอดคล้องความคิดและความรู้สึกในทางบวก มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตาม เป้าหมาย หาทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดให้กับตนเอง

2. ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญต่อทุกช่วงชีวิตของเด็ก เด็กที่มีความนับถือตนเองต่ำหรือมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเองก็เปรียบเสมือนกับเป็นคนพิการทางบุคลิกภาพ เช่นเดียวกับความพิการทางร่างกาย ซึ่งจะทำให้ประสบความล้มเหลวในชีวิตทุก ๆ ด้านได้การเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญต่อคนเราทุก ๆ ช่วงชีวิตมีความสำคัญต่อการอบรมเลี้ยงดูเด็กในช่วงวัยเด็กทำให้เด็ก

เกิดความเข้าใจและตระหนักถึงคุณค่าในตนเองรู้ว่าตนเองมีความสำคัญ ซึ่งจะมีผลต่อรากฐานทางบุคลิกภาพและเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับเด็กได้ (ประเทิน มหาจันทร์, 2536: 1-2) บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง รู้ว่าตนเองมีคุณค่ามักจะมีการประเมินตนเองในด้านดี แต่ถ้าบุคคลใดที่มีความรู้สึกว่ามีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับ หรือทำอะไรแล้วไม่ประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่าเมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้ขึ้นทำให้บุคคลเกิดความไม่เชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้นความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน จึงมีผลต่อความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล (Newman, 1986: 281-286)

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกภายในของบุคคลเป็นผลมาจากการประเมินคุณค่าและความสามารถของตน ถ้าบุคคลประเมินตนเองสูงเกินไปจะทำให้เกิดความรู้สึกหลงตนหรือเห็นแก่ตัว แต่ถ้าบุคคลใดมีอคติต่อตนเองก็จะทำให้ปฏิเสธไม่นับถือตนเองทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้นการพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้มั่นคงยิ่งขึ้นทำให้เด็กประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่ทำ โดยความสามารถตามที่ตนต้องการและอยู่ในสังคมที่ดีก็จะพัฒนาตนเองได้ (Mamilla & James, 1995: 9-11) การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับตนเอง ทำให้เป็นคนที่มีความมุ่งมั่น มีความพยายามในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จทำให้เป็นคนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่นในด้านที่ดีไม่เหยียบย่ำความรู้สึกของผู้อื่นให้ตกต่ำลง เป็นคนที่มีบุคลิกลักษณะที่ดี สุขภาพจิตที่ดีเป็นคนที่มีเพื่อนมาก แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลใดขาดการเห็นคุณค่าในตนเองก็จะทำให้เป็นคนที่ชอบโยนความผิดของตัวเองไปให้คนอื่นเป็นคนที่ชอบหาความผิดพลาดของผู้อื่น ต้องการความเอาใจใส่และต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่นสูงเป็นคนไม่ค่อยมีเพื่อนโดยเฉพาะเพื่อนสนิทเป็นคนที่ชอบเอาชนะและเป็นฝ่ายถูกเสมอ บุคคลประเภทนี้มักจะใช้ทุกวิถีทางและใช้ความรุนแรง เพื่อที่จะทำให้ตนเองชนะเป็นคนติดสิ่งเสพติด เป็นคนซึมเศร้าสิ้นหวังในชีวิต เป็นคนเห็นแก่ตัว และมีความต้องการทางวัตถุสูง เป็นคนที่ไม่ชอบตัดสินใจ และเป็นคนที่ชอบผลัดวันประกันพรุ่ง เป็นคนที่ชอบฟังผู้อื่นอยู่เสมอชอบคุยโอ้อวดเกินจริงยิ่งร้ายไปกว่านั้นคนที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นคนที่พยายามฆ่าตัวตายได้ ดังเห็นได้จากทางหน้าหนังสือพิมพ์หรือทางวิทยุ โทรทัศน์ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540: 4-8)

ซึ่งสอดคล้องกับ ชื่นทิพย์ อารีสมาน (2545: 53) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า มีความสำคัญต่อบุคคลในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างประสบผลสำเร็จ เนื่องจากมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน สามารถเผชิญปัญหาที่ยุ่งยากซับซ้อนได้ มีความกระตือรือร้นเพื่อไปถึงจุดหมายยอมรับความจริงสามารถพูดถึงความล้มเหลวหรือข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมายอมรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ คุณลักษณะดังกล่าวจะส่งผลให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตของตนเองอย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นไม่สร้างปัญหาแก่ผู้อื่นและสังคม จะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมี

ความสำคัญ จึงสมควรปลูกฝังความรู้สึกเหล่านี้ให้เกิดขึ้นในเยาวชนของชาติในการที่จะได้บุคลิกภาพของคนไทยยุคใหม่ที่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเองเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถเผชิญปัญหาและคิดได้อย่างมีระบบแก้ปัญหาและอุปสรรคได้เป็นอย่างดี มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองซึ่งจะส่งผลต่อบุคคลอื่นของสังคมในทางที่ดีด้วย

นอกจากนี้ รัชมี โพนเมืองหล้า (2543: 34) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญต่อบุคคลในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สามารถกระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะเห็นว่าตนเองมีความสำคัญมีความสามารถ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการนับถือตนเองและผู้อื่นมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีและมีบุคลิกภาพที่ดีสามารถปรับตัวได้ดี จะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญยิ่งสมควรที่จะต้องปลูกฝังความรู้สึกเหล่านี้ให้เกิดขึ้นกับเด็กตั้งแต่วัยเยาว์ ซึ่งเป็นการวางรากฐานทางบุคลิกภาพให้เด็กได้ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง เสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถเผชิญกับปัญหาแก้ปัญหาและอุปสรรคได้เป็นอย่างดีซึ่งความรู้สึกที่ดีต่อตนเองนี้จะส่งผลต่อผู้อื่นในทางที่ดีด้วย

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อเด็กเพราะเป็นการรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงของชีวิต และเป็นพื้นฐานการมองชีวิตให้ดำรงอยู่อย่างมีคุณค่าเด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงสามารถเผชิญอุปสรรคที่เกิดขึ้นสามารถยอมรับพร้อมหาแนวทางแก้ปัญหาให้ผ่านไปได้อย่างดี ส่วนเด็กที่เห็นคุณค่าตนเองต่ำจะมองตนในแง่ลบ ท้อแท้ใจ รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่เด็กวัยรุ่นควรจะต้องมี และทำให้เด็กสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

3. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสรุปได้ ดังนี้
ทฤษฎีความต้องการของ Maslow Hierarchy of Needs

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2544: 99-105 อ้างอิงจาก Maslow 1987) ได้ให้ความหมายว่า ความต้องการของมนุษย์และพบว่าความต้องการของคนเรานั้นจะสามารถเรียงลำดับขั้นตอนได้ตามความสำคัญ โดยเริ่มต้นจากความต้องการขั้นมูลฐานเรื่อยไปจนถึงความต้องการที่จะเกิดความรู้สึกตระหนักแก่ในตนเอง ซึ่งสามารถสรุปได้เป็น 5 ชั้น ดังนี้

1. ความต้องการทางกาย (Physiological Needs) มนุษย์ต้องการได้รับการตอบสนองทางสรีรวิทยาเป็นปฐมฐานก่อน เช่น มีอาหารรับประทานไม่หิวโหยมีที่อยู่อาศัยมียารักษาโรคมีเครื่องนุ่งห่มกันร้อนกันหนาว ฯลฯ จึงพัฒนาความต้องการประเภทอื่น ๆ ตามมาได้ถ้าความต้องการอันดับแรกยังไม่ได้รับการตอบสนองพอเพียงแรงจูงใจประเภทอื่น ๆ ก็ยากจะบังเกิดขึ้นได้

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) เมื่อความต้องการอันดับแรกได้รับการตอบสนองแล้วต่อมาก็เกิดความต้องการที่จะรักษาชีวิตของตน ทรัพย์สินของตน ฯลฯ ให้มั่นคง

ปลอดภัยถ้าไม่ได้รับการตอบสนองมนุษย์ก็จะเกิดอาการประสาทพาเขาเชื่อว่าความกลัวหลาย ๆ อย่างตั้งแต่ระดับสามัญจนถึงระดับผิดปกติ นั้น เกิดจากการไม่ได้รับการตอบสนองความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเพียงพอ

3. ความต้องการทางสังคมหรือแรงจูงใจเพื่อเป็นเจ้าเข้าเจ้าของ (Social Needs) เช่น ความรู้สึกว่ามีชาติตระกูล มีครอบครัว มีสถาบัน มีครู มีโรงเรียน มีที่ทำงาน ฯลฯ กับความถูกต้อง การถูกรักและได้รักผู้อื่น เช่น ต้องการให้มีผู้อื่นมาอาหารห่วยไยตนและตนก็ต้องการห่วยไยอาหารก็ถูกดูแลผู้อื่นเช่นกัน

4. ความต้องการที่จะได้รับเกียรติและการนับถือ (Esteem Needs) คือแรงจูงใจแสวงหาและรักษาศักดิ์ศรีเกียรติยศ โดยตนเองสำนักและผู้อื่นกล่าวขวัญยกย่องเชิดชู เช่น ความต้องการมีเกียรติ มีหน้ามีตาความต้องการมีชื่อเสียงเป็นที่ยกย่องนับถือความรู้สึกเชิดชูตนเอง Maslow ได้ให้ความหมายว่า ศักดิ์ศรีสำคัญต่อสุขภาพจิตคือความรู้สึกนับถือและเคารพตนเองกับการได้รับการนับถือจากผู้อื่นที่มีใช้ลักษณะฉาบฉวยจอมปลอม

5. ความต้องการความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ความต้องการแห่งตน (Self-Actualized Needs) คือแรงจูงใจเพื่อตระหนักรู้ความสามารถของตนกับประเพณีปฏิบัติตนตามความสามารถและสุดความสามารถ โดยเพ่งเล็งประโยชน์ของบุคคลอื่นและของสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ Maslow เชื่อว่าทุกคนมีความมุ่งหมายในชีวิต เพื่อจะบรรลุถึงความปรารถนาระดับนี้ทั้งนั้นเพื่อจะเป็นคนเต็มโดยสมบูรณ์

นอกจากนั้น Maslow แบ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองการยอมรับนับถือและการประเมินค่าประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ คือ ความต้องการมีความเข้มแข็ง (Strength) ผลสัมฤทธิ์ (Achievement) ความสามารถเพียงพอสำหรับการทำสิ่งต่างๆ (Adequacy) ความเชี่ยวชาญและความสามารถ (Mastery and competence) ความเชื่อมั่น (Confidence) ความมีอิสระเสรีและความเป็นไทยแก่ตนเอง (Independence and freedom)

2. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับการได้รับความเห็นคุณค่าจากผู้อื่นเป็นความต้องการมีชื่อเสียง หรือเกียรติยศ ตำแหน่ง ความรุ่งเรืองมีอำนาจเหนือผู้อื่นได้รับการยอมรับและสนใจมีความสำคัญ มีศักดิ์ศรีหรือเป็นที่น่าชมเชยของผู้อื่น

Coopersmith (1981: 118-119 อ้างอิงจาก วรรณเพ็ญ ประสิทธิ์ 2550: 14) ได้ให้ความหมายว่าสาเหตุของการเห็นคุณค่าในตนเองว่ามาจากแหล่งสำคัญซึ่งบุคคลใช้เป็นสิ่งตัดสินความสำเร็จของตนเอง 4 แหล่ง คือ

1. การมีอำนาจ (Power) หมายถึง การที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลและควบคุมบุคคลอื่นได้

2. การมีความสำคัญ (Significance) ได้ให้ความหมายว่า การได้รับการยอมรับ ได้รับการเอาใจใส่รวมทั้งได้รับความรักใคร่จากบุคคลอื่น

3. การมีคุณความดี (Virtue) หมายถึง การยึดมั่นตามมาตรฐานทางจริยธรรมและศีลธรรมของสังคม

4. การมีความสามารถ (Competence) หมายถึง การประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่าง ๆ

Citing Frank and Marcella. (Taft, 1985: 77-78) อธิบายความหมายและได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองภายใน (Inner Self-Esteem) คือ การที่บุคคลมีความสามารถมีสมรรถนะและการกระทำในสิ่งที่ตนต้องการ แล้วได้ผลตามที่ตนปรารถนา กระบวนการประเภทนี้ได้มาจากการรับรู้ของตนเองจากสิ่งแวดล้อม โดยเกี่ยวข้องกับการกระทำได้รับผลสำเร็จจากความพากเพียรพยายาม สิ่งนี้จะเป็นพื้นฐานของคุณสมบัติแห่งตน (Self-Efficacy) ความภาคภูมิใจในตนเองขั้นพื้นฐานจะถูกสร้างขึ้นอย่างถาวรจากประสบการณ์ตั้งแต่ช่วงวัยแรกของชีวิต

2. การเห็นคุณค่าในตนเองภายนอก (Functional Self-Esteem) คือ การเห็นคุณค่าในตนเองชนิดนี้สร้างขึ้น โดยผ่านการประเมินปฏิสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตและเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลเปลี่ยนแปลงบทบาทอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำและการได้รับการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเองชนิดนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับความคาดหวังต่อบทบาททางสังคมและความสามารถในการเผชิญปัญหาและเป็นส่วนที่มีความสำคัญมากกว่าที่จะเป็นการเห็นคุณค่าในตนเองขั้นพื้นฐานเพราะถ้าการเห็นคุณค่าในตนเองประเภทนี้ ลดลง บุคคลจะแสดงออกถึงความหมดหวัง หมดแรง อ่อนล้า มีพฤติกรรมที่ผิดแปลกไปจากเดิม

Rosenberg (1979: 603-604 อ้างอิงจาก กชกร ภัททวงศ์ 2542: 38) ได้ให้ความหมาย การเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Rosenberg แยกออกเป็น 2 มิติ คือ

1. การตระหนักรู้ด้วยตนเอง (Cognitive self) เป็นเรื่องราวของความรู้ความเข้าใจที่บุคคลมีต่อตนเองจากการที่บุคคลเป็นเจ้าของตำแหน่ง สถานภาพภายในโครงสร้างสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่หรือเป็นสมาชิกอยู่ ทำให้บุคคลแต่ละคนมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง เช่น เป็นพ่อ แม่ เพื่อน ครูเอกลักษณ์ที่บุคคลได้รับจากสังคมทำให้บุคคลรู้ว่าเขาเป็นใครคนอื่นเป็นใครซึ่งไม่เกี่ยวกับการประเมินของบุคคล

2. การประเมินตนเอง (Evaluative self) เป็นการอธิบายตนเองของบุคคลซึ่งเกิดจากการที่บุคคลนำตนเองไปประเมินกับสิ่งหรือคนอื่น เพื่อที่จะให้บุคคลรู้ว่าเขามีคุณค่าหรือมีความภาคภูมิใจในตนเองสูง ต่ำ เพียงไรการประเมินตนเองของบุคคลในแนวสังคมวิทยาส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้อง

กับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยพบว่าคนที่บุคคลรู้สึกต่อตนเองในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง
อย่างไรก็จะนำไปสู่พฤติกรรมเช่นนั้น

Rosenberg อธิบายกระบวนการรับรู้ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้แต่ละบุคคลเกิดความรู้สึก
เห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน 3 ประการ

1. หลักการประเมินแบบสะท้อนกลับ (The principle of reflected appraisals)
การที่บุคคลจะประเมินตนเองว่ามีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำมา จากการรับรู้การ
ตอบสนองของผู้อื่นที่มีต่อตนเองแล้วก่อให้เกิดทัศนภาพต่อตน โดยทั่วไปจะเป็นบุคคลที่มี
ความสำคัญต่อตนเอง ได้แก่ บิดา มารดา ผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนเช่น ถ้าบุคคลอื่นแสดงกิริยาว่า
เคารพนับถือเรา เราก็จะมีความเคารพนับถือตนเอง แต่หากผู้อื่นแสดงกิริยาถูกเหยียดหยามเรา
จะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำไปด้วย

2. หลักการเปรียบเทียบกับสังคม (The principle of social comparison)
การที่บุคคลจะประเมินตนเองตามแนวความคิดการประเมินทางสังคม ต้องมีพื้นฐานของการเปรียบเทียบ
ตนเองกับผู้อื่นการประเมินตนเองทางสังคมทั้งด้านบวก เป็นกลางและด้านลบเป็นผลมาจากการ
เปรียบเทียบและอาจตัดสินตนเองกับมาตรฐาน ค่านิยมหรือความเชื่อโดยรวมที่บุคคลในสังคมนั้น ๆ
ยึดถือหรืออาจตัดสินใจตนเอง โดยเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มคนในอาชีพเดียวกัน
หรือกลุ่มคนที่มีลักษณะแตกต่างกันออกไป การที่บุคคลนำตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นผลการ
เปรียบเทียบจะนำไปสู่การมองตนเองในแง่บวกหรือแง่ลบซึ่งจะมีผลต่อ ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของบุคคลนั้น ๆ

3. หลักคุณสมบัติของบุคคล (The principle of self-attribution) การประเมิน
คุณสมบัติของบุคคลเป็นกระบวนการวิเคราะห์ภายใน จากผลของการกระทำในอดีต เช่น หากบุคคล
ประเมินว่าในอดีตที่ผ่านมาตนเองเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการทำงานได้รับความไว้วางใจหรือ
เชื่อถือจากผู้ร่วมงานโดยตลอด ก็จะส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นเห็นคุณค่าในตนเองสูงในทางตรงกันข้าม
หากตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาบุคคลมีความผิดพลาดหรือบกพร่องในการทำงานบ่อยครั้งไม่ได้รับความ
ไว้วางใจจากผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงานจะสรุปว่าตนเป็นบุคคลที่ล้มเหลวในการทำงานและ
ส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลงด้วย

4. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสรุปได้ ดังนี้

Lovell (1980: 15-118 อ้างอิงจาก รัศมี โพนเมืองหล้า 2543: 40) ได้ให้ความหมายว่า
การได้แบ่งองค์ประกอบของตนออกเป็น 3 ส่วน คือ

1. ภาพพจน์ของตนเอง (Self-Image) เป็นลักษณะของบุคคลที่ปรากฏออกมาในช่วงแรกของชีวิต ซึ่งได้ภาพพจน์จากบุคคลอื่นโดยเฉพาะจากบิดา มารดา สมาชิกในครอบครัวและเพื่อน ๆ ตามลำดับ

2. ตนในอุดมต้องการจะเป็นตนในอุดมคติ (Ideal Self) เป็นภาพที่บุคคลมีจุดเริ่มจากการที่มีบุคคลอื่น ๆ เป็นแบบอย่างและจะสร้างแบบอย่างของตนขึ้นมา (Model Self) ในเด็กเล็กจะมีแบบอย่างของตนเองโดยเริ่มจากบิดา มารดา หรือบุคคลใกล้ชิด

3. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) เป็นความรู้สึกที่มีต่อตนเองหรือตนในอุดมคติซึ่งเป็นส่วนสำคัญมากในการตัดสินคุณค่าในตนเองและเกี่ยวข้องกับความแตกต่างระหว่างภาพลักษณ์แห่งตน กับตนในอุดมคติถ้าใกล้เคียงกันมากก็จะมีคุณค่าในตนเองสูงและถ้าแตกต่างกันมากก็จะมีคุณค่าในตนเองต่ำ จะทำให้เป็นคนที่มีความวิตกกังวลสูงมีความรู้สึกไม่ปลอดภัยและมีสุขภาพจิตไม่ดี

Barry (1988: 62- 409) ได้ให้ความหมายว่า การแบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความรู้สึกต่อร่างกายของตนเอง (The Body Sell) ได้ให้ความหมายว่า บุคคลคิดและรู้สึกต่อรูปร่างและหน้าที่ของร่างกาย

2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น (The Interpersonal Sell) ได้ให้ความหมายว่า เป็นส่วนหนึ่งของความภาคภูมิใจในตนเองที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับวิธีที่เขามีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นคนสนิทสนมคุ้นเคยหรือบุคคลที่พบกันโดยบังเอิญ

3. ความสำเร็จของตน (The Achieving) ได้ให้ความหมายว่า สิ่งที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถของเขาคือจะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว การทำงาน การศึกษา

4. ความเป็นเอกลักษณ์ของตน (The Identification Self) ได้ให้ความหมายว่าเป็นความรู้สึกทางนามธรรม และพฤติกรรมแสดงความสนใจทางศีลธรรมและจิตวิญญาณ

Coopersmith (1981: 118-148 อ้างอิงจาก มธุรส วงศ์คุณันดร 2547: 30-33) ได้ให้ความหมายว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. องค์ประกอบภายในตนเอง เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลเป็นปัจจัยที่ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ได้แก่

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical attributes) ลักษณะทางกายภาพของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองและสามารถทำให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น เช่น ลักษณะรูปร่างที่งดงามเพศหญิงมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่มีความสัมพันธ์กับความงดงามทางกายมากกว่าเพศชาย หรือการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เพศชายจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความแข็งแรงและความกล้าหาญมากกว่าเพศหญิงลักษณะ

ทางกายภาพจะส่งผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หรือไม่มากนักน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมหรือมาตรฐานของบุคคลเป็นตัวกำหนดบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีความพึงพอใจและมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพด้อยกว่า

1.2 ความสามารถทั่วไปสมรรถภาพและผลงาน (General ability, capacity and preformation) 3 สิ่งนี้มีความสัมพันธ์ระหว่างกันและช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเป็นตัวบ่งบอกถึงความสำเร็จของการประสบผลสำเร็จในสิ่งที่บุคคลกระทำอยู่โดยมีความรู้และสติปัญญาเข้ามาสนับสนุน เช่น บุคคลที่มีงานทำจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่ไม่มีงานทำเนื่องจากสังคมจะให้การยอมรับบุคคลที่มีงานทำว่าไม่ใช่บุคคลไร้ความสามารถ ฉะนั้นองค์ประกอบเหล่านี้จะนำไปสู่การเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (affective states) ภาวะทางอารมณ์เป็นภาพที่สะท้อนให้เห็นถึงความพึงพอใจ ความรู้สึกเป็นสุข ความทุกข์ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจหรือภาวะอารมณ์อื่น ๆ ที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่อาจแสดงออกมาหรือเก็บกดไว้ภายในอันเป็นผลจากการที่บุคคลประเมินตนเองจากประสบการณ์ของการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ถ้าบุคคลมีการประเมินตนเองในทางที่ดีจะทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจและแสดงออกถึงอารมณ์ในทางบวกทำให้บุคคลมีความสุขและมีรู้สึกวิตกกังวลต่ำ ถ้าบุคคลประเมินตนเองในทางลบก็จะไม่เกิดความพึงพอใจในตนเองมองตนเองว่าไม่ประสบผลสำเร็จในอนาคตได้ยกตัวอย่าง เช่น นักศึกษาที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงจะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำ

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (self-values) บุคคลจะมักใช้ค่านิยมของสังคมเป็นสิ่งที่ตัดสินการเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อบุคคลประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนให้คุณค่าความสำคัญแล้วพบว่า มีความสอดคล้องกับค่านิยมของสังคมก็จะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นในทางตรงกันข้ามถ้าค่านิยมส่วนบุคคลไม่มีความสอดคล้องกับค่านิยมของสังคมก็จะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ลดต่ำลงนอกจากนี้การที่บุคคลได้มีโอกาสได้แสดงออกทางพฤติกรรมที่เป็นการแสดงถึงค่านิยมของเขาต่อสังคมก็จะทำให้บุคคลนั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้น

1.5 ความปรารถนาของบุคคล (aspiration) การตัดสินคุณค่าของบุคคลส่วนหนึ่งเกิดจากการเปรียบเทียบความสามารถผลงาน และการปฏิบัติงานของตนกับระดับความสำเร็จที่ตั้งเป้าหมายไว้เมื่อบุคคลสามารถทำได้ตามเกณฑ์หรือดีกว่าเกณฑ์ที่ตั้งเป้าหมายไว้จะทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นในทางตรงกันข้ามหากความสามารถและผลงานของบุคคลไม่เป็นตามเป้าหมายที่คาดหวังไว้ก็จะเป็นตัวบั่นทอนการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นให้ต่ำลง

1.6 เพศ (gender) เพศชายจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศหญิง เพราะสังคมและวัฒนธรรมส่วนใหญ่มักให้ค่านิยมต่อความสำคัญและการมีคุณค่าในเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยเพศชายมักได้รับมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจทางสังคมในขณะที่เพศหญิงได้รับ

ตำแหน่งและบทบาททางสังคมที่ดีน้อยกว่า เนื่องจากคุณลักษณะของเพศชายที่ชอบการแข่งขัน ชอบทำงานที่ท้าทายความสามารถทำให้มีทักษะการทำงานและมีโอกาสประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิงส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง ในหลายวัฒนธรรมเพศหญิงยังถูกมองและได้รับการปฏิบัติจากสังคมในฐานะเป็นเพศที่อ่อนแอกว่าต้องได้รับการดูแลจากบุคคลที่แข็งแรงกว่าทำให้เมื่อประเมินตนเองแล้วพบว่า มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเพศชาย ซึ่งในความเป็นจริงแล้วเพศหญิงก็มีความสามารถ มีทักษะและบทบาทหน้าที่ไม่ด้อยไปกว่าเพศชายเช่นกัน

1.7 ปัญหาต่าง ๆ และโรคภัยไข้เจ็บ (problems and pathology) เช่น ปัญหาทางสุขภาพจิตทั่ว ๆ ไปอาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (psychosomatic symptoms) กล่าวคือ ผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวในชีวิตมากจะเกิดความรู้สึกของการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและจะแสดงออกมาในรูปของความวิตกกังวลและความทุกข์มากกว่าส่วนผู้ที่มีปัญหาในชีวิตน้อยจะมีความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า

2. องค์ประกอบภายนอกตนเอง ได้ให้ความหมายว่า สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วยองค์ประกอบภายนอกตนเองจะส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ซึ่งประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกเป็นสิ่งที่สำคัญมากประสบการณ์ของบุคคลที่ได้รับจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิตต่อไปของบุคคลเด็กที่ได้รับความรัก ความอบอุ่น การเอาใจใส่สนับสนุนให้กำลังใจและให้สิทธิเสรีภาพในการกระทำของเด็ก โดยมีกฎระเบียบที่มีความเหมาะสมที่พ่อแม่ใช้ในการปกครองลูกและจัดการดูแลให้เด็กมีอิสระในขอบเขตที่กำหนด จะช่วยให้สามารถพัฒนาและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้

2.2 โรงเรียนและสถาบันการศึกษาโรงเรียนมีหน้าที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในทักษะความสามารถและรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โรงเรียนเป็นสถานที่ที่พัฒนาความรู้สึกของการเห็นคุณค่าในตนเองต่อบ้านการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างอิสระและไม่ขัดกับกฎระเบียบที่โรงเรียนได้กำหนดไว้ การฝึกให้นักเรียนรู้จักแก้ไขปัญหาต่าง ๆ จะช่วยเสริมสร้างให้เด็กมีความมั่นใจและรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองในการทำงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จและมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น นอกจากนี้การที่บุคคลได้รับการศึกษาสูงทำให้มีโอกาสได้ทำงานในตำแหน่งที่สูงมีหน้าที่การงานที่มั่นคง และประสบความสำเร็จ ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

2.3 สถานภาพทางสังคม การเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นโดยพิจารณาจากอาชีพตำแหน่งงาน บทบาททางสังคม สถานะทางเศรษฐกิจ รายได้ ถิ่นฐานหรือที่อยู่อาศัยเห็นได้ว่าบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมสูงจะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีคุณค่ามากกว่า

บุคคลอื่นทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมากกว่า บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับปานกลางหรือระดับต่ำกว่าอย่างไรก็ตามจากการศึกษา พบว่า สถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไม่ค่อยชัดเจนนักเพราะบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำก็จะมีทั้งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ ดังที่ Coopersmith ได้ศึกษาพบว่า ขาวยิวเป็นชนกลุ่มน้อยที่มีสถานภาพทางสังคมอยู่ในระดับต่ำแต่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าชาวโปรเตสแตนต์และคาทอลิกที่เป็นกลุ่มชนที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับสูง

2.4 สังคมและกลุ่มเพื่อน บุคคลจะมีการพัฒนาความรู้สึกของการเห็นคุณค่าในตนเองโดยเฉพาะกับเพื่อนในวัยเดียวกันการที่บุคคลไม่ได้รับการยอมรับและไม่เป็นที่สนใจจากกลุ่มเพื่อนไม่มีส่วนร่วมแบ่งปันความคิดเห็นหรือแสดงความรู้สึกร่วมกันกับเพื่อนทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนไม่เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน รู้สึกว่าไม่มีใครชอบไม่ได้รับการยอมรับนับถือกลายเป็นคนที่เจียมขี้น ขอบเก็บตัว ดังนั้นการเป็นสมาชิกของกลุ่มและการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจะช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเห็นได้ว่าองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีทั้งองค์ประกอบภายในตนเองและองค์ประกอบภายนอกตนเอง การศึกษาและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจึงควรคำนึงถึงปัจจัยทั้ง 2 องค์ประกอบ ดังกล่าว

Frank & Marcella (1985: 77-78 อ้างอิงจาก อรุมา สงวนญาติ 2544: 13) ได้ให้ความหมายว่า การได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภทเช่นเดียวกัน ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองภายใน (Inner Self-Esteem) คือ การที่บุคคลมีความสามารถมีสมรรถนะ และการกระทำในสิ่งที่ตนต้องการ แล้วได้ผลตามที่ตนปรารถนา กระบวนการประเภทนี้ได้มาจากการรับรู้ของตนเองจากสิ่งแวดล้อม โดยเกี่ยวข้องกับการกระทำการควบคุม และกำลังความสามารถ เพราะถ้าบุคคลรู้จักตนเองและประเมินตนเองจากการกระทำได้รับผลสำเร็จจากความพากเพียรพยายาม สิ่งนี้จะเป็นพื้นฐานของคุณสมบัติแห่งตน (Self-effacing) การเห็นคุณค่าในตนเองขั้นพื้นฐานนี้จะถูกสร้างขึ้นอย่างถาวรจากประสบการณ์ตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต

2. การเห็นคุณค่าในตนเองภายนอก (Functional Self-Esteem) การเห็นคุณค่าในตนเองชนิดนี้สร้างขึ้นผ่านการประเมินปฏิสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ในชีวิต และเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลเปลี่ยนแปลงบทบาทอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันและการได้รับการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเองชนิดนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับความคาดหวังต่อบทบาททางสังคมและความสามารถในการเผชิญปัญหา และเป็นส่วนที่มีความสำคัญมากกว่าที่เป็น การเห็นคุณค่าในตนเองขั้นพื้นฐานเพราะถ้าการเห็นคุณค่าในตนเองประเภทนี้ลดลง บุคคลจะแสดงออกถึงความหมดหวัง อ่อนล้า มีพฤติกรรมที่ผิดแปลกไปจากเดิม

สรุปได้ว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเกี่ยวข้องกับการกระบวนการรับรู้ใน 2 ลักษณะ คือ (1) การรับรู้จากการประเมินตนเองตามเอกลักษณ์ของบุคคล

เปรียบเทียบกับบุคคลอื่นหรือบรรทัดฐานทางสังคมที่ตนตัดสินว่าดีหรือไม่และ (2) การรับรู้จากการประเมินตนเองจากการแสดงออกของบุคคลอื่นที่มีต่อตน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัวหรือสังคมการประเมินตนเองด้วย 2 องค์ประกอบนี้จะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับที่แตกต่างกัน

5. ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

นักจิตวิทยาและนักวิชาการต่างให้ทัศนะถึงลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำไว้หลากหลาย ดังต่อไปนี้

ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

Branden (1985: 8-10 อ้างอิงจาก วัฒนา มัคคสมัน 2539: 17) ได้ให้ความหมายว่า ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงไว้ ดังนี้

1. เชื้อมั่นในความสามารถของตนเอง
2. เชื่อว่าตนเองฉลาด มีความสามารถมีคุณค่าและมีประสิทธิภาพ
3. มีพลังความสามารถที่จะช่วยเหลือตนเอง
4. มีความมานะพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคหรือปัญหาที่ยุ่งยากซับซ้อน
5. มีความกระตือรือร้นเพื่อให้งานไปถึงเป้าหมายที่ต้องการ
6. ยอมรับความเป็นจริง สามารถพูดถึงความสำเร็จและความล้มเหลวหรือข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมาและมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง
7. สามารถรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตนเองได้
8. กล้าแสดงทัศนคติได้อย่างเปิดเผย
9. มีความอยากรู้อยากเห็นในสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ

Linden, Clay, Harver (1981: 238 อ้างอิงจาก วิชา พิรุณจิตต์ 2549: 22-23) ได้ให้ความหมายว่า ลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงไว้ ดังนี้

1. รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย (calm and relaxed) สามารถควบคุมตนเองต่อการเผชิญกับความยุ่งยากและความท้าทายที่น่าหวาดกลัว มักไม่ปรากฏความเครียดอยู่บนใบหน้าแม้ว่าจะได้รับความกดดันสูงก็ตาม และสามารถคืนสู่ความสงบได้อย่างรวดเร็ว
2. ดูแลตนเองอย่างดี (well nurtured) มีการดูแลตนเองเป็นอย่างดีในลักษณะของความเป็นอยู่ที่ดีการดูแลสุขภาพของตนเอง การไม่ทำลายตนเองจากการเมินเฉยต่อการมีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารการดื่ม การนอนหลับ การออกกำลังกาย รวมถึงการแต่งกายของตนเองเป็นพิเศษ แม้ในเวลาเจ็บป่วยหรือขณะได้รับความกดดัน
3. มีพลังและจุดหมาย (energetic and purposeful) มีความกระตือรือร้นและมีชีวิตชีวาทั้งร่างกายและจิตใจต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างมีจุดหมายที่ดี

4. เปิดเผยและแสดงความรู้สึก (open and expressive) สามารถสื่อสารกันได้อย่างตรงไปตรงมา ด้วยความจริงใจทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางที่แสดงถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้อย่างชัดเจนและทันที และสามารถควบคุมหรือหยุดความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ตามที่ต้องการ

5. คิดในทางที่ดีและมองโลกในทางที่ดี (positive and optimistic) มีความรู้สึกที่ปราศจากความวิตกกังวลและความกลัวเมื่อพบกับความผิดพลาด ขณะที่กำลังเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ที่ไม่คุ้นเคยก็สามารถสังเกตกระบวนการนั้นได้อย่างเปิดเผยและมีความรู้สึกปลอดภัยเมื่อปลดปล่อยความรู้สึกตึงเครียดแล้วก็สามารถกลับมาแก้ปัญหาใหม่ได้และมองเห็นโอกาสในการแก้ปัญหาเพื่อพัฒนาในสิ่งที่ตนเองให้ความสนใจ

6. มีความมั่นใจในตนเอง (self-reliant) สามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง พึ่งพาตนเองได้โดยไม่จำเป็นต้องมีผู้อื่นคอยชี้แนะ

7. มีความสามารถในการเข้าสังคมและร่วมมือกับผู้อื่นได้ (sociable and cooperative) สามารถเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม มีความประนีประนอมเพื่อความเข้าใจและเพื่อความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน บุคคลเหล่านี้สามารถชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่นได้และยังสนับสนุนให้กำลังใจในการพัฒนาด้านตนเองของผู้อื่นอีกด้วย แม้จะก้าวไปอยู่ในตำแหน่งผู้นำก็สามารถแบ่งปันพลังอำนาจได้อย่างเหมาะสม

8. มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (appropriately assertive) สามารถยืนกรานต่อความต้องการและสิทธิของตนเองได้

9. มีการพัฒนาด้านตนเอง (self-developing) บุคคลเหล่านี้ถึงแม้จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงแต่ก็ยังตรวจสอบตนเองถึงข้อบกพร่องและความผิดพลาดของตนเองอยู่เสมอเพื่อที่จะสามารถพัฒนาพฤติกรรมของตนเองไปในทางที่ดียิ่งขึ้น

สุปรียา เฟิงสธิตย์ (2550: 33-34) ได้ให้ความหมายว่า ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ดังนี้

1. มีแนวคิดในการดำเนินชีวิต สามารถที่จะรักตัวเองและให้ความรักต่อผู้อื่น
2. มีการดำเนินชีวิตที่สอดคล้อง เหมาะสมกลมกลืนกันระหว่างคำพูด ท่าทางและความรู้สึก
3. สามารถที่จะยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและสังคมแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต
4. มีเหตุผล มีความยืดหยุ่นในชีวิต
5. มีศักยภาพในตนเอง
6. มีความเชื่อมั่นมีเอกลักษณ์ของตนเอง
7. มีความซื่อสัตย์ ไว้วางใจได้

8. มีสุขภาพจิตดี มีชีวิตชีวา มีอารมณ์ขันและมีสุขภาพที่แข็งแรง
9. มีความตระหนักรู้ในความรู้สึกรู้สึกของตนเองและสามารถแสดงอารมณ์และความรู้สึกได้อย่างที่ต้องการด้วยความเหมาะสม
10. สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
11. ตระหนักรู้และเข้าใจในทางเลือกและการตัดสินใจ
12. สามารถที่จะเสี่ยงและกล้าเผชิญต่อสถานการณ์ใหม่ ๆ ได้
13. มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันและมีความต้องการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่ ๆ

Coopersmith (1981 อ้างอิงจาก ดวงกมล ทองอยู่ 2557: 181) ได้ให้ความหมายว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงว่ามีลักษณะกระตือรือร้นมีความเชื่อมั่นในตนเองมองโลกในแง่ดี คิดในด้านบวกมีความพึงพอใจและรักในตนเองเคารพตนเองไม่รู้สึกด้อยค่าตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลและสังคมแวดล้อมทำให้เป็นคนกล้าคิดกล้าทำกล้าเผชิญปัญหาและถือว่าปัญหาเป็นเรื่องที่ท้าทายไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคโลกในการป้องกันตนเองน้อยมากดังนั้นจึงมีความสุขและมีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพสรุปลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงได้ ดังนี้

1. มีการแสดงออกของบุคลิกภาพ คำพูด อารมณ์และการกระทำที่สอดคล้องเหมาะสมมีความเป็นตัวของตัวเองและมีความเป็นธรรมชาติ
2. มีความกระตือรือร้น มีความเชื่อมั่นเปิดเผยและมีจิตใจที่มั่นคงกล้าเผชิญหน้ากับปัญหาหรือสิ่งท้าทายในชีวิตใหม่ ๆ และเน้นการพึ่งพาตนเอง
3. เข้าใจและยอมรับในตนเองเมื่อประสบกับความล้มเหลว ยอมรับในข้อตำหนิหรือข้อผิดพลาดของตนเอง รวมถึงให้การยอมรับในตัวบุคคลอื่นด้วยเช่นกัน
4. มีความยืดหยุ่นทางความคิดและอารมณ์ สามารถที่จะรับมือและปรับตัวต่อสถานการณ์ที่มีความเครียดหรือเหตุการณ์ไม่คาดคิดได้
5. มีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตในทุกด้านมีความสมบูรณ์ในชีวิต

ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2542: 71) ได้ให้ความหมายว่า ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำไว้ ดังนี้

1. เป็นบุคคลที่มีปัญหาทางจิตใจมากกว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง เช่น มีความวิตกกังวล นอนไม่หลับไม่มีความสุขและมีอาการผิดปกติทางร่างกาย
2. เป็นบุคคลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอาจเป็นเพราะมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตตนเองต่ำ
3. เป็นบุคคลที่มีอาการหมกมุ่นอยู่กับความคิดตนเอง อ่อนไหวต่อการถูกปฏิเสธและปรารถนาการยอมรับจากบุคคลอื่นและจากสังคมมาก

4. เป็นบุคคลที่มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในทางลบมักถูกปฏิเสธจากบุคคลอื่น ๆ มากกว่าบุคคลที่มีภาพพจน์ต่อตนเองในทางที่ดี

5. เป็นบุคคลที่ชอบทำลายหรือซ้ำเติมความคิดของผู้อื่นเพื่อให้เกิดความสบายใจแก่ตนเองยังเป็นการซ้ำเติมตนเองและทำให้ผู้อื่นรังเกียจมากขึ้น

6. การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้เปลี่ยนแปลงและเสริมสร้างพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งได้มีผู้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ ดังนี้

Sasses (1979: 48) ได้ให้ความหมายว่า พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. สร้างความมั่นใจให้กับตนเอง โดยการตั้งเป้าหมายความสำเร็จในวันข้างหน้าของชีวิต

2. ระลึกถึงงานที่ตนทำได้ดีหรือประสบความสำเร็จ โดยให้รางวัลด้วยการชมเชยตนเองหรือให้สิ่งที่มีค่าหรือมีความหมายแก่ตนเอง สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลเกิดกำลังใจที่ดีและเกิดความมุ่งมั่นต่อหน้าที่การงานมากขึ้น

3. บันทึกความสำเร็จจดบันทึกสิ่งที่ทำได้ดีหรืองานที่ประสบความสำเร็จ เช่น ความสำเร็จในการทำงาน การเรียน การทำความดีช่วยเหลือผู้อื่นหรือการทำในสิ่งที่มีความหมายสำหรับตนเป็นเวลาติดต่อกันหลายสัปดาห์หรือหลาย ๆ เดือน

Bruno (1983: 363) ได้ให้ความหมายว่า วิธีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ ดังนี้

1. ให้ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดโดยตรง การเสนอแนะนี้อาจเป็นการเสนอแนะจากผู้อื่นหรือการแนะนำตนเองวิธีนี้เป็น การให้ข้อมูล ซึ่งมีผลให้บุคคลเกิดกำลังใจและสร้างภาคภูมิใจในตนเองได้

2. สร้างความสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น การพยายามสร้างความสำเร็จเป็นวิถีทางที่เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่อย่างไรก็ตามการประสบความสำเร็จแต่เพียงอย่างเดียวอาจไม่พอเพียงการที่บุคคลนั้นมีความสุขกับชีวิตก็เป็นสิ่งสำคัญด้วยเช่นกัน

3. ลดความคาดหวังลงบ้าง การลดความคาดหวังในสิ่งที่ต้องการหรือปรารถนาจะเป็นหนทางที่ช่วยให้บุคคลลดความสูญเสียหรือความเศร้าโศกเสียใจต่อความผิดหวังให้น้อยลงได้

4. เลิกประเมินค่าตนเอง การมีคุณค่าของมนุษย์นั้น คือ การได้มีชีวิตอยู่จึงไม่มีคำตอบสำหรับคำถามว่า "อะไรคือคุณค่าของฉัน" หมายความว่า บุคคลควรเลิกประเมินค่าตนเองการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะเพิ่มขึ้นเมื่อบุคคลเลิกตัดสินคุณค่าของตนเอง

Coopersmith (1981: 118-119 อ้างอิงจาก สุดารัตน์ รักษาเคน 2550: 40-41) ได้ให้ความหมายว่า องค์ประกอบของการเสริมสร้างให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ดังนี้

1. การได้รับการยอมรับนับถือ ได้รับความสนใจและความใส่ใจจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต
2. การประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ซึ่งทำให้เป็นที่รู้จักและมีผลต่อสถานภาพตำแหน่งหรือบทบาทหน้าที่ในสังคม โดยมีปัจจัยที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จ ได้แก่
 - 2.1 การมีอำนาจ
 - 2.2 การมีความสำคัญ
 - 2.3 การมีคุณงามความดี มีความน่าเชื่อถือศรัทธา
 - 2.4 การมีทักษะความสามารถ มีความสำเร็จ
3. การได้กระทำในสิ่งที่มีความสอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตนเอง
4. การไม่ใส่ใจต่อสิ่งที่บั่นทอนคุณค่าในตนเอง เช่น การไม่ใส่ใจต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นหรือการเมินเฉยต่อคำติฉินนินทาจากบุคคลอื่นในสังคม

สรุปแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยตัวบุคคลเองได้ ดังนี้ 1. ให้คุณค่าแก่ตนเองด้วยการพิจารณาถึงตนเองว่าเป็นผู้มีความสามารถและมีความสำคัญมีทัศนคติต่อตนเองถึงความเชื่อมั่นในศักยภาพที่จะปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ 2. ยอมรับในตนเองและยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น ลดความคาดหวังในสิ่งที่ต้องการลงและพร้อมที่จะยอมรับความผิดหวังหรือความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต 3. ให้ความเคารพนับถือในตนเอง และเคารพสิทธิเสรีภาพของผู้อื่นทำลายตนเองให้ลองทำสิ่งใหม่ ๆ หรือค้นหาประสบการณ์ใหม่ ๆ 4. เรียนรู้จากความสำเร็จและความล้มเหลวที่ได้เผชิญมองโลกในด้านบวกรู้จักเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสมีความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

7. พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง

นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางใจไว้สรุปได้ดังนี้

Coopersmith (1981: 345 อ้างอิงจาก อัครพรรณ ขวัญชื่น 2546: 27) ได้ให้ความหมายว่า เทคนิคในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. ให้การยอมรับความรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริง การยอมรับช่วยให้บุคคลได้ถ่ายทอดความรู้สึกของตนออกมา โดยเฉพาะการยอมรับความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกขัดแย้ง เป็นต้น
2. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเผชิญปัญหาควรเปิดโอกาสให้บุคคลได้แก้ปัญหanyaอย่างเต็มที่ เนื่องจากแต่ละคนย่อมมีความคิดที่เหมาะสมเฉพาะวัยและความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เผชิญอยู่แล้ว
3. หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรงและกะทันหันที่จะเกิดขึ้น

4. การมีตัวแบบที่ดีมีประสิทธิภาพในการเผชิญกับปัญหาให้บุคคลได้ถือเป็นตัวอย่างเพื่อสนับสนุนให้เขาได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตัว สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาด้วยความมั่นใจ และส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการต่อสู้ต่อไป

5. ช่วยให้บุคคลได้พัฒนาการแก้ปัญหาความยุ่งยากสร้างสรรค์ด้วยการระบายความขุ่นมัวซึ่งจะเป็นโอกาสให้ได้ค่อย ๆ เข้าใจความยุ่งยากสร้างสรรค์ด้วยการระบายความขุ่นมัวซึ่งจะเป็นโอกาสให้เขาได้ค่อย ๆ เข้าใจความยุ่งยากของตนเอง ช่วยลดระดับความเครียดลงได้จากนั้นค่อย ๆ ใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง

Wiggins & Giles (1984: 18) ได้ให้ความหมายว่า แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. นักจิตวิทยาแนวพฤติกรรมนิยมเชื่อว่า การให้บุคคลได้จดบันทึกเกี่ยวกับความสำเร็จที่ได้กระทำการใช้คำพูดชมเชยตนเอง การให้สิ่งของที่มีความหมายและความสำคัญต่อตนเองเมื่อได้กระทำการต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมาย วิธีดังกล่าวเป็นการพัฒนาให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมมั่นใจให้กับบุคคลกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมและมีการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้

2. นักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยมเชื่อว่าบุคคลทุกท่านต่างก็มีการเห็นคุณค่าในตนเองแต่มีบุคคลจำนวนมากไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าที่ตนเองมีอยู่อย่างไ้ตามบุคคลเหล่านี้สามารถตระหนักถึงการเห็นคุณค่าในตนเองได้ ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นโดยการใช้กระบวนการกลุ่มหรือปรึกษาทางจิตวิทยาซึ่งวิธีการดังกล่าวนี้มีบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับกันและกันเมื่อสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับการยอมรับด้วยความจริงใจจากสมาชิกในกลุ่มจะทำให้เขาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ช่วยให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2534: 55-57) ได้ให้ความหมายว่า การแบ่งพัฒนาการการเห็นคุณค่าออกเป็น 4 วัย ดังนี้

1. วัยทารก ในวัยนี้การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากความรู้สึกดี ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างแม่กับเด็กเมื่อแปกอดเด็กอย่างอบอุ่น ภาพแห่งตนที่เกิดขึ้นก็จะเชื่อมโยงกับความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยและรู้สึกทะนุถนอม

2. วัยเด็กเล็ก เด็กต้องการให้พ่อแม่และโอบกอดเขาซึ่งเป็นการกระทำที่แสดงว่าเขามีคุณค่าเมื่อเด็กโตขึ้นและเรียนรู้ได้มากขึ้น เขาก็จะพยายามทำในสิ่งที่พ่อแม่ยอมรับเด็กจะเรียนรู้จากพ่อแม่ว่าอะไรดี อะไรเลว อะไรถูก และอะไรผิดแล้วนำมาเชื่อมโยงกับภาพที่เขามองตัวเองเมื่อผู้ใหญ่บอกว่าสิ่งที่เขานั้นดีเด็กก็จะรู้สึกว่าเขาเป็นคนดี

3. วัยเรียน เมื่อถึงวัยที่เด็กเข้าโรงเรียน ภาพแห่งตนมักจะเกิดขึ้นชัดเจนแล้วเด็กจะมีทัศนคติที่ชัดเจนเกี่ยวกับตนเองและสิ่งรอบตัว เด็กส่วนใหญ่เข้าวัยเรียนด้วยความรู้สึกที่ตืออย่างไรรก็ตามเด็กจำนวนมากสูญเสียความรู้สึกดี ๆ ที่เคยมีและใช้ชีวิตในวัยเรียนด้วยความยากลำบาก ทั้งนี้เพราะประสบการณ์จากครูและเพื่อนได้ปรับเปลี่ยนภาพแห่งตนไปเสีย งานที่สำคัญมากไ้วัยเรียนคือการสร้างภาพแห่งตนให้มั่นคง เด็กที่ภาพแห่งตนดีจะเป็นคนที่มีชีวิตชีวากระฉับกระเฉงกระตือรือร้น ขยันอยากเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การมีพฤติกรรมดังกล่าวจะทำให้เขาได้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกซึ่งจะทำให้ภาพแห่งตนมั่นคงยิ่งขึ้นเนื่องจากเด็กใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียน โรงเรียนจึงเป็นปัจจัยสำคัญยิ่ง ในการสร้างการเห็นคุณค่าตนเองในวัยนี้

4. วัยรุ่น เป็นวัยที่กำลังสร้างเอกลักษณ์แห่งตน เด็กกำลังค้นหาว่าตัวเองเป็นใคร และกำลังมุ่งไปในทิศทางไหนเด็กจะตั้งคำถามกับตนเองว่า ฉันควรจะเป็นอย่างไร? และฉันควรทำอะไร? ในเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะใช้คำตอบเชิงบวกกับตนเอง แต่หากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เด็กจะมีคำตอบในเชิงลบกับตนเอง ความคิดดังกล่าวทำให้เด็กเกิดปัญหาได้หลายอย่าง เช่น การเรียนตกถูกไล่ออกจากโรงเรียน มีพฤติกรรมเกร ใชยาเสพติด ชอบไปเที่ยว สถานเริงรมย์ หรือมั่วสุม เป็นต้น

วัยรุ่นต้องการการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเขาจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจากสิ่งที่เพื่อน ๆ คิดเกี่ยวกับตัวเขา เด็กจะเริ่มพัฒนาทางสติปัญญา ทักษะทางสังคมและความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น ถ้าสิ่งเหล่านี้ได้รับการเสริมแรงจากกลุ่มเพื่อนที่เขารักและนิยมชมชอบ เด็กก็จะมี การเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น อย่างไรก็ตามเด็กในกลุ่มอันธพาลอาจพบว่า ยิ่งถ้าเขาแสดงพฤติกรรมแข็งกร้าวเพียงใดกลุ่มก็จะให้ความสำคัญกับเขามากขึ้น ก็แสดงว่าภาพเกี่ยวกับตนเองของเด็กจะได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ถึงแม้ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมก็ตาม (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ 2543 : ออนไลน์ อ้างอิงจาก Craig, 1987 : 350) การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นพัฒนามาจากการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ การได้รับความรัก ความไว้วางใจจากบิดามารดา สมาชิกในครอบครัวต่อมาเป็นกลุ่มเพื่อนทั้ง ที่บ้านที่โรงเรียน และครูจะช่วยสร้างเสริมความรู้สึกที่มั่นคงต่อการรักตนเอง มีอัตมโนทัศน์ที่ดีเกี่ยวกับตนเองและมีความคาดหวังให้ผู้อื่นรักตน ต่อมาเด็กก็จะมี การขยายความรัก ความเอาใจใส่ที่บิดามารดา มีต่อตน ขยายไปสู่บุคคลในครอบครัวและขยายกว้างออกไปยังกลุ่มเพื่อนและบุคคลต่าง ๆ ในสังคม (รัศมิ โพนเมืองหล้า, 2543: 37)

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปพัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองได้ว่า พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองเริ่มตั้งแต่วัยทารกและพัฒนาตามลำดับขั้นขึ้นตามวัยจนถึงวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงและอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อเป็นวัยที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมวัยรุ่นต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองมากจนกระทั่งวัยกลางคนจึงจะมีความคงที่หรือเสื่อมถอยลง

8. แนวทางพัฒนาและสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีพัฒนาการมาจากความรักและการยอมรับในตัวของพ่อแม่ สิ่งนี้เป็นรากฐานหลักในการเสริมสร้างความรู้สึกรักที่มั่นคงของการรักตนเองและคาดหวังให้ผู้อื่นรักตน การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้พร้อมทั้งสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ ได้มีนักจิตวิทยาเสนอแนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ ดังนี้

Bruno (1983: 363) ได้ให้ความหมายว่า วิธีการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. ให้ข้อเสนอแนะ หรือข้อคิดโดยตรง ซึ่งการเสนอแนะนี้อาจเป็นการเสนอแนะจากผู้อื่น หรือตนเองแนะตนเองวิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูลซึ่งมีผลให้บุคคลเกิดกำลังใจและสร้างสภาพภูมิใจ
2. สร้างความสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น ความพยายามที่จะสร้างความสำเร็จเป็นวิธีการเพิ่มคุณค่าในตนเอง แต่อย่างไรก็ตามการประสบความสำเร็จแต่เพียงอย่างเดียว ยังไม่เพียงพอสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือการทำให้บุคคลมีความสุขในชีวิต
3. การลดความคาดหวังลงเสียบ้าง แต่ยังคงความปรารถนาในสิ่งที่ตนต้องการไว้บ้าง ซึ่งจะเป็นแนวทางที่จะช่วยทำให้บุคคลลดความสูญเสียหรือความเศร้าโศกลงได้
4. เลิกประเมินค่าตนเอง เพราะการมีชีวิตอยู่ก็มีค่ามากพอแล้ว เมื่อบุคคลเลิกประเมินค่าตนเองแล้ว การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะเพิ่มมากขึ้น

Brook (1992: 544-548) ได้ให้ความหมายว่า แนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก ไว้ดังนี้

1. พัฒนาความรับผิดชอบและให้ความช่วยเหลือต่อส่วนรวม
2. เปิดโอกาสให้คิดทางเลือกและการตัดสินใจแก้ปัญหา
3. เสริมสร้างวินัยในตนเองโดยการสร้างแนวทางปฏิบัติและคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมา
4. ให้การสนับสนุนสร้างกำลังใจและให้ข้อมูลย้อนกลับด้านบวก
5. ช่วยให้เด็กรู้สึกยอมรับความล้มเหลวหรือความผิดพลาด

Gamey (1988 อ้างอิงจาก วัฒนา มัคคสมัน 2539: 23) ได้ให้ความหมายว่า วิธีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สรุปได้ ดังนี้

1. ให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวกแก่เด็ก แม้ในการกระทำที่ผิดพลาด
2. กระตุ้นให้เด็กใช้ประโยชน์ที่อ้างอิงถึงตัวเองในทางบวกให้มากขึ้น
3. การมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับเด็ก

4. ให้เด็กมีประสบการณ์ในการพบกับความสำเร็จ
5. ใช้กระบวนการในการกำหนดข้อตกลงในห้องเรียน
6. การให้คำแนะนำปรึกษาโดยตรงแก่เด็ก
7. มีกิจกรรมพิเศษสำหรับเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับเด็ก

Click (1994 อ้างอิงจาก ชื่นทิพย์ อารีสมาน 2545: 57) ได้ให้ความหมายว่า วิธีเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. มีข้อมูลเกี่ยวกับความสนใจและสนใจพิเศษของเด็กทุกคน
2. จำลักษณะเด่นมาก ๆ ของแต่ละคนให้ได้
3. ต้องเชื่อว่าความคิดต่อตนเองของเด็กเปลี่ยนแปลงได้
4. มีความตั้งใจจริง
5. ให้การสนับสนุนกับเด็ก
6. จัดหาแนวทางใด ๆ ที่ช่วยให้เด็กได้มีโอกาสประสบความสำเร็จ
7. เคารพความแตกต่างของเด็กแต่ละคน

Caper (1994: 1-13 อ้างอิงจาก เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ และคณะ 2544: 114-117) ได้ให้ความหมายว่า วิธีพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง 5 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเห็นความสำคัญของตนเอง

คนทุกคนมีสิทธิอันชอบธรรมที่จะได้รับการนับถือจากคนอื่น ๆ ตามที่เราเป็นอยู่ เราไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นมาชอบ เราทุกคนมีสิทธิที่จะเลือกที่จะเป็นตามแบบที่เราต้องการมีเคล็ดลับอย่างหนึ่งที่ทำให้เราเห็นความสำคัญของตัวเองก็ คือวิธีพูดกับตนเองหรือแนะนำตัวเราเอง โดยความเชื่อมั่นในตนเองก็จะพัฒนาขึ้น เราจะตั้งใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

ขั้นที่ 2 ตระหนักถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเริ่มมาจากครอบครัว เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะได้รับการเลี้ยงดูแบบสนับสนุน ได้รับการยอมรับจิตลักษณะอันเป็นเอกลักษณ์ เซาร์ปัญญา บางคนก็มีข้อบกพร่องอันเป็นเหตุให้ทุกคนเติบโตขึ้นมาโดยมีข้อบกพร่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น มีความสงสัยตนเอง ไม่มั่นคงทางจิตใจเกิดความรู้สึกไม่เป็นสุขในชีวิตประจำวัน การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้นเกิดจากการมีประสบการณ์ในอดีตที่ไม่เป็นสุข วิธีการที่ควรกระทำก็คืออยู่ให้มีความสำคัญกับความต้องการกับความล้มเหลวมากเกินไป คิดว่ามันเกิดชั่วขณะและผ่านไปเราต้องใช้ความล้มเหลวเป็นประสบการณ์ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ สิ่งใดทำผิดไปแล้วเราจะไม่ทำผิดอีก

ขั้นที่ 3 ลำดับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

1) เริ่มต้นด้วยการสำรวจตนเองด้วยความซื่อสัตย์ พิจารณาจุดอ่อนจุดแข็งของตนเองและมีความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง สิ่งสำคัญที่จะตระหนักไว้ก็คือ มีลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพมากมายหลายด้านที่จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

2) ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เราต้องยอมรับว่า มีบางสิ่งที่ควบคุมได้และบางสิ่งเราไม่สามารถควบคุมได้ การควบคุมการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นผลสะสมมาจากวิธีที่พ่อแม่ เพื่อน ญาติ คู่รัก หรือคนอื่นๆ ที่มีความสำคัญต่อชีวิตของเราได้ปฏิบัติต่อเรา ซึ่งต้องคิดว่ามันเป็นอดีตไปแล้ว เราไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงอดีตได้ เราไม่สามารถควบคุมคนอื่นหรือวิธีที่เขาปฏิบัติต่อเราได้ แต่เราสามารถควบคุมการปฏิบัติของเราที่มีต่อคนอื่นได้ ไม่มีใครทำให้เราโกรธหรือไม่สบายใจได้ ไม่มีใครจะมีอิทธิพลต่อความเชื่อความรู้สึกอารมณ์ของเราได้ เว้นเสียแต่เราจะยินยอมทำ

3) เราต้องสัญญาว่าจะไม่ยอมให้ใครมาควบคุมชีวิตของเราได้อีกต่อไปชีวิตของเราจะเป็นอย่างไรเราเป็นผู้เลือกเอง ทั้งอดีตไว้ข้างหลัง ให้เราคิดถึงสิ่งที่เขาจะทำได้ในอนาคตเท่านั้น

4) สำรวจตนเองในด้านการเรียน หรือการทำงานหรืออาชีพ สัมพันธภาพในครอบครัวการพักผ่อนและการสันทนาการ จากสภาพความเป็นจริงที่พบ ให้คาดถึงผลที่จะเกิดขึ้น

ขั้นที่ 4 ตระหนักถึงพลังอำนาจของการเปลี่ยนแปลงตนเอง

การมีภาพลักษณ์ของตนเองที่ไม่ดีเป็นผลมาจากความล้มเหลว ทั้งที่เป็นจริงและที่เกิดจากการรับรู้การเห็นคุณค่าในตนเองอย่างเหมาะสมเกิดจากความสำเร็จ ความสำเร็จมิเกิดได้ทันทีทันใดเสมอไป เราอาจจะมีความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ จะสมใจ จนวนหนึ่งเรารู้สึกว่าเราเป็นผู้ชนะในการเรียน ในการทำงาน หรือในชีวิต

ขั้นที่ 5 เรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงตนเอง

การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญก็คือ การสร้างความรู้สึกที่ดี มองตนเองในด้านดีรับผิชอบชีวิตของตน วิธีการที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตด้วยตนเองมีดังนี้

1) ประเมินและยอมรับตนเอง ด้วยกาสำรวจตนเองอย่างพินิจพิเคราะห์ว่ามีจุดอ่อนจุดแข็งอย่างไรบ้าง ขึ้นชมและเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ที่ไม่สนใจสิ่งที่ไม่ชอบ และต้องจำไว้เสมอว่าไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ

2) ตรวจสอบความเชื่อของตนเอง ดูว่ามีค่านิยมที่ชัดเจนหรือไม่สิ่งที่ควรจะทำก็คือ ต้องทำให้ฐานแห่งความเชื่อให้มั่นคง

3) กล้าเสี่ยงอย่างสมควรให้คิดหาทางเลือกหลาย ๆ ทางด้วยความรอบคอบเพื่อให้มีการเสี่ยงน้อยที่สุด แต่ต้องไม่กลัวที่จะทำสิ่งใหม่ ๆ เพราะมีโอกาสสำเร็จอยู่แล้ว

4) เรียนรู้จากความล้มเหลว ความผิดมิใช่สิ่งถาวรเรียนรู้จากความล้มเหลวแล้วหันกลับไปทำสิ่งท้าทายใหม่ ๆ

5) อยู่เพื่ออนาคต ไม่ควรอยู่กับอดีตที่ล้มเหลวควรพิจารณาว่าเราได้ทำอะไรมาแล้ว และจะทำอะไรต่อไป

6) เลือกอิทธิพลทางบวก ไม่ควรเสียเวลาไปกับคนที่พูดจาดูถูกดูแคลน และคอยกด ท่านไว้ ควรหาความช่วยเหลือจากนักวิชาการอาชีพ หาหนังสือมาอ่านเพื่อให้เกิดความรู้สึที่ดี และเลือกเข้ากลุ่มที่จะช่วยให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

7) เรียกร้องความนับถือ ถ้าท่านไม่ชอบวิธีการที่คนอื่นกระทำต่อท่านบอกให้เขา รู้ว่าท่านคาดหวังที่จะได้รับความเกรงใจ และมีมารยาทจากเขาเช่นเดียวกับที่เราได้แสดงต่อเขา แต่ความนับถือมิใช่สิ่งที่จะให้โดยไม่มีขอบเขต

Bradshaw (1981: 5-6 อ้างอิงจาก ชไมพร เจริญครบุรี 2546: 10-11) ได้ให้ความหมายว่า กระบวนการที่พัฒนาบุคคลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นนั้น ควรศึกษาค้นหาวิธีทำให้บุคคลนั้น ๆ ได้รับประสบการณ์ในด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าใน 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ให้ได้รับประสบการณ์ที่เป็นผลสำเร็จ เช่น ทางด้านวิชาการและประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย ตามวัตถุประสงค์หรือความคาดหวัง
2. ให้ได้รับประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลได้แสดงอำนาจส่วนบุคคล การมีอิทธิพลอยู่เหนือเหตุการณ์และบุคคลมีความสำคัญต่อเขา
3. ให้ได้ประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับว่ามีคุณค่าและได้รับการเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญและมีความสำคัญต่อเขา
4. ให้ได้มีโอกาสที่จะพัฒนาหรือแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมในตัวเอง โดยรวมถึงความเชื่อต่าง ๆ ในด้านศาสนา จริยธรรม

เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์ดังกล่าวข้างต้นไม่ว่าด้านใด หรือเป็นเพียงด้านเดียว หรือหลายด้านก็ตามจะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น และจะทำให้คุณลักษณะในด้านต่าง ๆ ของบุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นตัวบุคคลนั้น ๆ

จากที่กล่าวมาสามารถสรุป แนวทางพัฒนาและสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง แบ่งออกเป็น 4 ขั้น คือ

1. ชี้ให้เห็นความสำคัญของตนเองว่า ตนเองมีความสามารถ มีความสำคัญ และเชื่อมั่นในตนเอง คิดว่าตนเองมีศักยภาพที่จะปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้
2. ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ลดความคาดหวังจากสิ่งที่ปรารถนาหรือสิ่งที่ต้องการ พร้อมทั้งจะยอมรับความผิดหวัง ความผิดพลาดอันอาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต
3. ต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง เคารพตนเอง เคารพสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น เปิดโอกาสให้ตนเองได้รับประสบการณ์แปลกใหม่

4. เรียนรู้จากความสำเร็จและความล้มเหลวที่ได้รับ รู้จักเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสมองโลกในด้านบวก และพร้อมที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

สรุปได้ว่า จากที่กล่าวมาชี้ให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญอย่างมากต่อเด็ก เนื่องจากการรับรู้คุณค่าในตนเองสูง สามารถเผชิญต่ออุปสรรคที่ผ่านเข้ามาได้ พร้อมทั้งหาแนวทางแก้ไขปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี สามารถพัฒนา และส่งเสริมตนเองให้ตนเองมีความคิดในทางเชิงบวก มองเห็นคุณค่าในตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ทำให้ใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข มั่นใจ กล้าแสดงความคิดเห็นนับถือตนเองและผู้อื่น

9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

สุธณี ลักชะไชย (2555) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ทั้งหมด 6ห้องเรียน จำนวน 171 คนที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25ลงมาได้จำนวน 43 คน ทำการสุ่มอย่างง่าย(simple random sampling) และสอบถามความสนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้นักเรียนจำนวน 11 คน ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (2) นักเรียนที่มีบุคลิกภาพต่างกันมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (3) หลังจากการเข้าโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า นักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลักขณา สกุลทอง (2550) ศึกษาผลการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาลวัดกลางจำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบประเมินกิจกรรม และโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิมล หอมขจร (2552) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชัยบาดาลพิทยาคมอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรีจำนวน 70 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 35 คนกลุ่มควบคุม 35 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ

มีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังใช้กิจกรรมสูงกว่าก่อนใช้กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ มีการเห็นคุณค่าในตนเองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนว แบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Smith (2005: 1402-B) ได้ศึกษาผล การใช้กลุ่มประคับประคองในโรงเรียนต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนสังคมของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตำบลในเขตภาคตะวันตกเฉียงใต้จำนวน 37 คน โดยได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ประคับประคอง ระยะเวลา 10 สัปดาห์ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มประคับประคองสามารถสามารถพัฒนาคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลางและมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อกันและไม่มีรายงานผลว่ามีการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองหรือการสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญ

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง สรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่สำคัญสำหรับบุคคล โดยเฉพาะสำหรับเด็กและวัยรุ่น เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญและมีอิทธิพลต่อการพัฒนาตนเองของเด็กและวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่แสวงหาการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมาก ผู้วิจัยต่างมองเห็นความสำคัญของการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและวัยรุ่นทุกเพศทุกวัย เพื่อให้เด็กและวัยรุ่นเกิดการพัฒนาและเจริญเติบโตอย่างมีประสิทธิภาพทั้งในด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่มีความเจริญงอกงามสามารถมีความเชื่อมั่น รู้จักยอมรับในบริบทต่าง ๆ ของตนเองและผู้อื่นประสบความสำเร็จทั้งการเรียนและการงานที่ได้รับมอบหมาย มีการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีและพัฒนาการดำเนินชีวิตต่อไปในแนวทางที่ดีตลอดช่วงชีวิต

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม

ในมุมมองของนักจิตวิทยาในประเทศไทยและต่างประเทศได้มีผู้สนใจศึกษาทฤษฎีและแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการให้การปรึกษา เพื่อนำองค์ความรู้ต่าง ๆ รวมทั้งทักษะที่ควรจะมีในการให้การปรึกษากันอย่างกว้างขวางมากขึ้น ผู้วิจัยจึงได้รวบรวมข้อมูล เอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาให้ผู้ศึกษาหรือผู้ที่สนใจได้ศึกษาอย่างถ่องแท้ ตั้งแต่ความหมายและขั้นตอนต่าง ๆ อย่างละเอียดซึ่งมีผู้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับความหมายของการให้การปรึกษาไว้อย่างหลากหลายดังต่อไปนี้

1. ความหมายของการปรึกษากลุ่ม

Ohsan (1970: 31) ได้ให้ความหมายของการให้การปรึกษากลุ่มไว้ว่า การให้การปรึกษากลุ่มเป็นการช่วยเหลือบุคคลซึ่งมีความปกติ ให้ยอมรับและเผชิญปัญหาของตนเอง แก้ไข

ปัญหาของตนเองก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาที่รุนแรง การให้การปรึกษากลุ่มสมาชิกในกลุ่มเรียนรู้ ปัญหาของแต่ละคนสามารถนำความคิดที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

Schmidt (2008: 1) ได้ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่มไว้ว่า การปรึกษากลุ่มเป็นการช่วยเหลือกันอย่างไว้วางใจ รู้สึกปลอดภัย ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะสนับสนุนสมาชิกในกลุ่มมีเป้าหมายที่จะพัฒนาป้องกันหรือบำบัดประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นของสมาชิกในกลุ่ม

Corey (2016: 9) ได้ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่มไว้ว่า การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มักจะเป็นปัญหาของผู้มารับบริการ ซึ่งโดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับการศึกษา อาชีพส่วนตัว และสังคม การปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายทั้งการป้องกันและการบำบัดรักษาบรรยากาศของกลุ่มเต็มไปด้วยความไว้วางใจ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และแสดงความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือซึ่งกันและกันอันจะนำไปสู่การเปิดเผยเรื่องราวที่เป็นความขัดแย้ง ความสับสน มีการพัฒนาตนเองเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของตน

อุรปริย์ เกิดในมงคล (2557: 28) ได้ให้ความหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม ไว้ว่า การให้การปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการที่ให้ความช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาล้ำคลึงกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองยอมรับตนเอง แก้ปัญหาตลอดจนพัฒนาตนเอง ผ่านการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกระหว่างกันภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นไว้วางใจและเข้าใจซึ่งกันและกัน

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่าการให้การปรึกษากลุ่ม ได้ให้ความหมายว่า กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ซึ่งมีสภาพปัญหาและความต้องการคล้ายกันและมีความต้องการที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคและวิธีการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น กล้าเผชิญปัญหายอมรับความเป็นจริง รับฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่มภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกอบอุ่นใจ ปลอดภัย และนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ค้นหาวิธีแนวทางในการแก้ไขปัญหาและแนวทางการปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับของสังคมและรู้จักการปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าของตนเอง

2. จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม

Corny & Jenkins (1993: 18) ได้ให้ความหมายว่า จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษากลุ่มไว้ว่า เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข สามารถจัดการกับปัญหาการตัดสินใจ และจัดการกับปัญหาที่อยู่ในชั้นวิกฤต จัดการกับความขัดแย้งภายในใจตนเองของผู้รับการปรึกษาพร้อมทั้งสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

Corey (2012: 5) ได้ให้ความหมายว่า จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อการตระหนักรู้และรู้จักตนเองโดยการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้รับรู้ความต้องการและปัญหาของสมาชิกคนอื่นว่ามีความคล้ายคลึงกับตนเองและรู้ว่าเป็นเรื่องปกติ
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกค้นพบแหล่งทรัพยากรภายในครอบครัวและชุมชนที่เป็นวิธีการในการแก้ไขปัญหาของพวกเขา
5. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง ความมั่นใจในตนเอง เคารพตนเอง และมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น
6. เพื่อเรียนรู้วิธีที่จะแสดงอารมณ์ความรู้สึกของคนที่สมบูรณ์พร้อมในทางสร้างสรรค์
7. เพื่อพัฒนาความห่วงใยและความเอื้ออาทรต่อความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น
8. เพื่อค้นหาทางเลือกในการจัดการกับปัญหาและการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง
9. เพื่อเพิ่มการกำกับตนเอง การมีอิสระเสรีและความรับผิดชอบที่มีต่อตนเองและผู้อื่น
10. เพื่อตระหนักถึงทางเลือกและมีวิธีเลือกอย่างชาญฉลาด
11. เพื่อวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้
12. เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ
13. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้งหรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นด้วยความเอื้ออาทร ห่วงใยจริงใจและตรงไปตรงมา
14. เพื่อช่วยให้เข้าใจค่านิยมของตนเองได้ชัดเจนสามารถแก้ไขและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

วัชร ทรัพย์มี (2550: 115) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมาย ดังนี้

1. ช่วยให้สมาชิกเปิดเผย ไม่เก็บกดและไม่เสแสร้ง
2. ส่งเสริมให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
3. ช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น และได้มุ่งหวังว่าตนจะต้องดีเลิศไปหมดทุกด้าน
4. ช่วยให้สมาชิกรู้จักผู้อื่นเพิ่มขึ้น
5. ช่วยให้สมาชิกมีสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น ไม่หนีการเข้าสังคม

6. ช่วยให้สมาชิกเข้าสู่โลกของความเป็นจริงเพิ่มขึ้น ลดการใช้กลไกป้องกันตนเอง
7. พัฒนาทักษะในการสื่อความหมายของสมาชิก เช่น ตั้งคำถามได้ตรงเป้าหมาย

นุ่มนวล

8. ช่วยให้สมาชิกไม่ด่วนตัดสินใจก่อนพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ
9. ช่วยให้สมาชิกรับรู้ได้ว่า ตนไม่ได้มีปัญหาแต่เพียงลำพังผู้เดียว ตระหนักว่าผู้อื่น

ก็เผชิญปัญหาและหาทางแก้ปัญหาเหมือนกัน

10. ช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสพิจารณาว่าค่านิยมของตนเหมาะสมหรือไม่
11. ส่งเสริมให้สมาชิกสามารถตัดสินใจได้ด้วยความมั่นคงทางจิตใจ แม้จะมีอัตราเสี่ยงอยู่บ้างก็ตาม

12. ช่วยให้สมาชิกตระหนักว่าวิธีแก้ปัญหาไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว
13. ช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และมีความจริงใจในการ

ช่วยเหลือกลุ่ม

14. ช่วยให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ของตนที่แฝงอยู่
15. ฝึกให้สมาชิกไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น
16. ช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น เกิดความภูมิใจ ว่าได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมาย เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง เป็นคนมีความรับผิดชอบ กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา สามารถตัดสินใจในการกระทำของตนเองได้ กล้าที่จะเผชิญกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองและสามารถปรับปรุงตนเอง และจัดข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเอง พัฒนาแนวทางของตนเองสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. กระบวนการปรึกษากลุ่ม

Corey (1996) ได้ให้ความหมายว่า ขั้นตอนของการปรึกษากลุ่ม ไว้ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) เป็นขั้นตอนของการกำหนดเป้าหมาย กำหนดจุดมุ่งหมาย โครงสร้างของกลุ่ม สร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วม สร้างบรรยากาศของความคุ้นเคย เกิดการยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน ตลอดจนรู้จักกฎ กติกา และบทบาทของสมาชิก
2. ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transition Stage) เป็นขั้นตอนของผู้นำกลุ่มและสมาชิกจะต้องจัดการกับพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น ความรู้สึกวิตกกังวลการต่อต้าน ความขัดแย้งและมีการต่อต้านในการเข้ากลุ่ม ขั้นนี้ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกแต่ละคนจะต้องสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

3. ขั้นดำเนินการ (Working Stage) เป็นขั้นของความร่วมกันทำงานเพื่อบรรลุถึงเป้าหมาย ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยให้กลุ่มมีการสร้างบรรยากาศ ให้สมาชิกกลุ่มสามารถที่จะเปิดเผยตนเอง สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการยอมรับ และเข้าใจในความรู้สึกกังวลใจที่เกิดขึ้น

4. ขั้นยุติการปรึกษา (Final Stage) เป็นขั้นของการรวบรวมเพื่อสรุปข้อมูลและการยุติการให้การปรึกษา เป็นการช่วยให้สมาชิกได้รวบรวมสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มวางแผนที่จะมาพบกันเพื่อติดตามผล

5. การประเมินผลและติดตามผล (Follow - up and Evaluation) หลังจากที่ยุติการให้การปรึกษากลุ่ม ควรมีการประเมินและติดตามสมาชิกกลุ่มได้นำกลับไปปฏิบัติ

Corey (2004: 79) ได้ให้ความหมายว่า ขั้นตอนของการปรึกษากลุ่ม ไว้ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) เป็นขั้นตอนของการกำหนดเป้าหมายกำหนดจุดมุ่งหมาย โครงสร้างของกลุ่มสร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วม สร้างบรรยากาศของความคุ้นเคย เกิดการยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกันตลอดจนรู้จัก กฎ กติกา และบทบาทของสมาชิก

2. ขั้นปฏิบัติการ (Working Stage) เป็นขั้นของความร่วมกันทำงานเพื่อบรรลุถึงเป้าหมาย ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยให้กลุ่มมีการสร้างบรรยากาศ ให้สมาชิกกลุ่มสามารถที่จะเปิดเผยตนเอง สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการยอมรับ และเข้าใจในความรู้สึกกังวลใจที่เกิดขึ้น

3. ขั้นยุติกลุ่ม (Final Stage) เป็นขั้นของการรวบรวมเพื่อสรุปข้อมูลและการยุติการให้การปรึกษาเป็นการช่วยให้สมาชิกได้รวบรวมสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มวางแผนที่จะมาพบกันเพื่อติดตามผล

Corey (2012: 89) ได้ให้ความหมายว่า ขั้นตอนของการปรึกษากลุ่ม ไว้ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ ให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณได้รับความรักและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ ขั้นนี้จะพยายามให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ว่าพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ และทางเลือกที่ไม่เหมาะสมนั้นทำให้เกิดปัญหาหรือความยุ่งยากในชีวิต โดยพยายามเน้นพฤติกรรมที่เป็นปัจจุบัน

3. ขั้นสุดท้าย ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยให้สมาชิกมีการวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงที่ปฏิบัติได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ขั้นตอนการปรึกษากลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ใช้ขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น เริ่มการให้การปรึกษากลุ่ม จำเป็นต้องอธิบายความเป็นมาในการทำกลุ่มนี้อย่างชัดเจน ทั้งจุดประสงค์ ขั้นตอน จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม ระยะเวลาผลที่ได้รับและแจ้งข้อตกลงและการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม ขั้นดำเนินการเป็นการที่ผู้วิจัยนำหลักการ แนวคิด และเทคนิคของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมาใช้ เพื่อให้นักเรียนปรับเปลี่ยน

ความคิดและพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ สำหรับปัญหาค้นหาข้อมูลสาเหตุของปัญหาค้นหาความคิดความรู้สึกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพื่อสร้างความเข้าใจและเปิดโอกาสให้ฝึกปฏิบัติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะนำไปสู่การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1.30 ชั่วโมง ชั้นยุติ เป็นชั้นการสรุปเนื้อหาในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนั้น ๆ โดยผู้วิจัยให้ความสำคัญ และใส่ใจกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับการยุติกลุ่มภายหลังในการให้การปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุป ตลอดจนเปิดโอกาสให้ได้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตลอดจนให้ข้อมูลย้อนกลับ อาจมีการบ้านหรือมอบหมายงานบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาในครั้งต่อไป

4. หลักการปรึกษากลุ่ม

4.1. การเลือกสมาชิกกลุ่ม

Olsen (1970: 105-109) ได้ให้ความหมายว่า การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มที่เหมาะสมจะเข้ากลุ่มนั้นควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจและมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม และในการสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกผู้ให้การปรึกษาจะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกจะต้องทำต่าง ๆ

Corey (2012: 75) ได้ให้ความหมายว่า การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มประกอบด้วยสมาชิกที่มีคุณลักษณะที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน (Homogeneous versus heterogeneous groups) ได้อธิบายไว้ดังนี้ กลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน เช่น ระดับอายุเดียวกัน คือ กลุ่มเด็กกลุ่มวัยรุ่นหรือกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้อาจจะเป็นกลุ่มที่มีความสนใจหรือปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งกลุ่มที่สมาชิกที่มีคุณลักษณะที่คล้ายคลึงกัน จะมีความเหมาะสมในการกำหนดกลุ่มประชากรที่แน่นอนและเป็นกลุ่มระยะสั้น ส่วนกลุ่มที่มีสมาชิกที่มีลักษณะแตกต่างกันจะมีข้อดีคือจะเห็นความก้าวหน้า ส่วนบุคคลซึ่งอาจจะเป็นกลุ่มระยะสั้นหรือกลุ่มระยะยาว กลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกันนี้จะคล้ายโครงสร้างเล็ก ๆ ของสังคมซึ่งสมาชิกได้ทดลองพฤติกรรมใหม่ เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม และการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกอย่างหลากหลาย ดังนั้น ในการพิจารณาจัดตั้งกลุ่มควรจะเป็นกลุ่มที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน จึงต้องพิจารณาจากวัตถุประสงค์และเป้าหมายหลักของกลุ่ม

ดวงมณี จงรักษ์ (2554: 172) ได้ให้ความหมายว่า การคัดเลือกสมาชิกนั้นไม่ใช่ทุกคนจะสามารถมาเข้าร่วมกลุ่มได้ การคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มนั้นจะต้องผ่านการคัดเลือกตามกระบวนการเพื่อตอบสนองเป้าหมายของการจัดตั้งกลุ่มการคัดเลือกสมาชิกจะเปิดโอกาสให้ได้สมาชิกที่เหมาะสมในกรณีที่ต้องการคัดกรองสมาชิกผู้นำกลุ่มสามารถกระทำ ดังนี้

1. การสัมภาษณ์ส่วนบุคคล เป็นวิธีที่ใช้เวลาค่อนข้างมากแต่จะสามารถเปิดโอกาสให้ประเมินสมาชิกที่เหมาะสมที่สุดเข้าร่วมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมีโอกาสสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ที่จะเป็นสมาชิกในกลุ่ม

2. การคัดกรองด้วยวิธีอื่น ๆ การทำแบบสอบถาม แบบประเมินให้ข้อมูลผ่านแบบฟอร์มหรือการทำแบบสอบถาม แบบประเมินตามความเหมาะสม

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า การเลือกสมาชิกกลุ่มจะต้องถามความสมัครใจ มีความเต็มใจในการเข้ากลุ่ม โดยจะต้องเป็นผู้ที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันที่จะเข้ากลุ่มเริ่มจากการสัมภาษณ์เพื่อการกระตุ้นให้สมาชิกมีความสนใจที่จะเข้ากลุ่มและในการสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรก ผู้ให้การปรึกษาจะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมาย ลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกจะต้องทำการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม จึงควรพิจารณาจากวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่ม การวิจัยนี้เลือกสมาชิกกลุ่มตามความสมัครใจ ความเต็มใจในการเข้ากลุ่มและมีปัญหาคล้ายคลึงกันเข้าร่วมกลุ่ม

4.2. ขนาดของกลุ่ม

Corey (2016: 160) ได้กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ได้แก่ อายุของสมาชิกในกลุ่ม ประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม และปัญหาที่ต้องสำรวจทั้งนี้ ถ้าสมาชิกกลุ่มอยู่ในวัยเด็กขนาดของกลุ่ม ควรมีสมาชิก 3-4 คน ถ้าสมาชิกอยู่ในวัยรุ่นขนาดของกลุ่มควรมีสมาชิก 6-8 คน สมาชิกอยู่ในกลุ่มผู้ใหญ่ขนาดของกลุ่ม ควรมีสมาชิกประมาณ 8 คน

วัชร ทรัพย์มี(2550: 115) ได้กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 6-8 คน แต่ถ้าเป็นเด็กเล็กควรมีสมาชิกน้อยกว่านี้ การมีสมาชิกในกลุ่มมากเกินไปจะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนเองอย่างพอเพียง และผู้ให้บริการปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรม และให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า สมาชิกกลุ่มควรมีอย่างน้อย 6 คนขึ้นไป และไม่ควรมีมากเกินไป 15 คน จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อการให้การปรึกษากลุ่มควรอยู่ในช่วง 6-10 คน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของกลุ่ม ลักษณะของปัญหา หากมีสมาชิกมากเกินไปอาจจะทำให้สมาชิกสำรวจปัญหาไม่ทั่วถึง ขณะเดียวกันหากสมาชิกน้อยเกินไป จะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกลุ่มได้น้อย และในการวิจัยครั้งนี้สมาชิกกลุ่ม จำนวน 8 คน

4.3. ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม

Olsen (1970: 6) ได้กล่าวว่า ระยะเวลาในการให้การปรึกษากลุ่ม ควรจัดให้การให้การปรึกษากลุ่ม สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ระยะเวลาไม่ควรต่ำกว่า 90 นาที และให้การปรึกษาควรอยู่ที่ 8-10 ครั้ง

Corey (2004: 69) ได้กล่าวว่า ระยะเวลาในการให้การปรึกษากลุ่มเด็กวัยรุ่น ควรจัดให้มีการเข้ากลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และใช้เวลาสั้น ๆ ส่วนผู้ใหญ่ควรจัดจำนวนครั้งมากกว่า และใช้เวลาครั้งละ 2 ชั่วโมง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของกลุ่มหรือประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม

Corey (2016: 160) ได้กล่าวว่า ระยะเวลาในการให้การปรึกษากลุ่มเด็กและวัยรุ่น ควรจัดให้มีการเข้ากลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ใช้เวลา 1 –2 ชั่วโมง และใช้เวลาสั้น ๆ ส่วนผู้ใหญ่ ควรจัด

ให้มีการเข้ากลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ขึ้นอยู่กับสมาชิกในกลุ่ม และใช้เวลา ครั้งละ 2 ชั่วโมง กลุ่มผู้ป่วย ควรจัดให้มีการเข้ากลุ่มทุกวันและใช้เวลา 45 นาที แต่วิธีที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นกลุ่มผู้ป่วยควรใช้เวลา 90 นาที

วชิร ทรัพย์มี (2550: 32) ได้กล่าวว่า เวลาของการให้การปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับปรึกษาและความจำกัดของสถานที่ เด็กเล็กควรใช้เวลาประมาณ 30 นาที ต่อครั้งแต่ควรจัดให้ถี่ขึ้น ส่วนวัยรุ่นอาจใช้เวลาครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง ส่วนผู้ใหญ่มากกว่าได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับเวลาที่สมาชิกว่างตรงกันจุดประสงค์ของการพบกัน ระยะเวลาจะอยู่ระหว่างครั้งละ 1-1.30 ชั่วโมงโดยการเข้ากลุ่มไม่เกิน 12 ครั้ง โดยผู้นำกลุ่มควรมีการประเมินระยะเวลา และจำนวนครั้งในการให้การปรึกษา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับทราบเพื่อให้การปรึกษากลุ่มดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและบรรลุตามวัตถุประสงค์ และสำหรับการวิจัยนี้ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง

4.4. การจัดสถานที่

Corey (2000: 104) ได้กล่าวว่า สถานที่ที่เหมาะสมในการปรึกษากลุ่มคือ เป็นที่เฉพาะมีความมิดชิด เพื่อให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย สามารถพูดคุยกันได้อย่างเปิดเผย

Corey (2016: 161) ได้กล่าวว่า สถานที่ที่เหมาะสมในการปรึกษากลุ่มคือ เป็นที่เฉพาะมีความมิดชิด เพื่อให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย สะดวกสบาย มีอิสระในการเคลื่อนไหวเพียงพอและสามารถพูดคุยกันได้อย่างเปิดเผย

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) ได้กล่าวว่า สถานที่ในการปรึกษาแบบกลุ่มเป็นสถานที่ที่เป็นสัดส่วน มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ปราศจากสิ่งรบกวน เป็นห้องเก็บเสียงสามารถพูดคุยกันได้อย่างเปิดเผย

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า การจัดสถานที่ควรเป็นห้องที่กว้างขวาง อากาศถ่ายเทเป็นสัดส่วนหรือห้องเฉพาะมิดชิด สมาชิกสามารถพูดคุยกันได้อย่างเปิดเผย

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม

สมร แสงอรุณ (2554) ได้ศึกษาและการพัฒนากลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้การปรึกษากลุ่ม ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้ 1. ลักษณะพฤติกรรมการข่มเหงรังแกของนักเรียนในบริบทสังคมไทย ประกอบด้วย การข่มเหงรังแกทางวาจา การข่มเหงรังแกทางร่างกาย การข่มเหงรังแกด้วยการทำลายทรัพย์สิน และการข่มเหงรังแกทางสังคม กระบวนการข่มเหงรังแก ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นปฏิบัติการ ขั้นคงอยู่และขั้นยุติ และกลยุทธ์ในการโต้ตอบการถูกข่มเหงรังแก ได้แก่ การแก้ปัญหาการหลีกเลี่ยง การขอความช่วยเหลือ และการสู้กลับ ตามลำดับ 2. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ยืนยันอย่างชัดเจนว่า

โมเดลกลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแก ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบการแก้ปัญหา องค์ประกอบการแก้ไขอารมณ์ และองค์ประกอบหลักการหลีกเลี่ยง ทั้ง 3 องค์ประกอบ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบกลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกได้ 3. โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนากลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแก เป็นการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษามาใช้ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการให้การปรึกษากลุ่ม 4. กลยุทธ์การป้องกันตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลองหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลยุทธ์การป้องกันตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมุ่งเน้นแนวทางกลุ่มพฤติกรรมความรู้ความเข้าใจอย่างมีเหตุผล และการอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง แนวทางกลุ่มทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมนั้นมีพื้นฐานมาจากรูปแบบที่มีโครงสร้างการศึกษาทางจิตวิทยา มักจะเน้นบทบาทของการบ้านความรับผิดชอบต่อสมาชิกในกลุ่มและให้พวกเขามีบทบาทในเชิงบวกทั้งในระหว่างและนอกกลุ่มและใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อระบุเป้าหมายและพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการบรรลุเป้าหมายได้อย่างชัดเจน (Corey, 2016: 126)

1. ความหมายของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

Aron Beck (2011: 2) ได้ให้ความหมายของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมไว้ว่าเป็นการบำบัดมีลักษณะที่สำคัญ เป็นการบำบัดระยะสั้น เน้นบำบัดเชิงรุกแบบมีทิศทาง มีระยะเวลาแก้ปัญหาในปัจจุบันและเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ได้ให้ความหมายว่าการบำบัดความคิดพฤติกรรมนั้นอยู่บนแนวคิดพื้นฐานของความคิดพฤติกรรมสัมพันธ์กัน โดยใช้เทคนิคและกระบวนการของการเรียนรู้มาใช้ในการบำบัดเปลี่ยนความคิด ความเชื่อของบุคคลที่ไม่เหมาะสมหรือบิดเบือนเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดความ เชื่อของตนเองให้เกิดความคิดที่ถูกต้องเหมาะสม และสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

2. เป้าหมายของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีเป้าหมาย เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเกิดความตระหนักรู้เข้าใจในตัวเอง ส่งเสริมการควบคุมตนเอง โดยการใช้ทักษะการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง ความเชื่อที่ไม่มีสมเหตุสมผลรวมถึง

การปรับพฤติกรรมในแง่ลบให้ตรงกับความเป็นจริง ช่วยเพิ่มทักษะในการแก้ไขปัญหาที่ดีขึ้นและช่วยป้องกันการกลับไปเป็นซ้ำ ในระยะยาวได้ (Beck, 1979, มาโนช หล่อตระกูลและปราโมทย์ สุคนิษฐ์, 2558: 17-19)

ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีเป้าหมายเพื่อการเปลี่ยนวิธีคิด โดยการระบุนามคิดอัตโนมัติและเริ่มแนะนำความคิดของการปรับโครงสร้างความรู้ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงในความเชื่อและกระบวนการคิดมีแนวโน้มที่จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในความรู้สึกของผู้คนและพฤติกรรมของเขา (Corey, 2016: 130)

3. องค์ประกอบของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

Coopersmith (1984: 38-42) ได้ให้ความหมายว่า องค์ประกอบที่มีความสอดคล้องและมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง 4 ประการ ดังนี้

1. การรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ (competence) เมื่อบุคคลรับรู้ว่าคุณค่าจากความสามารถในการทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมายสามารถเผชิญอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ สามารถปรับตัวได้ดีและสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การรับรู้ว่าคุณมีความสำคัญ (significance) เมื่อบุคคลรู้สึกว่าได้รับการยอมรับถึงการมีคุณค่าของตนเองอย่างเหมาะสม รู้สึกว่าตนเป็นที่รักของบุคคลอื่น รู้สึกว่าตนมีประโยชน์และได้เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของครอบครัวและสังคม

3. การรับรู้ว่าคุณมีอำนาจ (power) เมื่อบุคคลรู้สึกว่าคุณมีอิทธิพลในการควบคุมชีวิตของตนเองหรือผู้อื่นหรือต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัวรู้สึกว่าคุณมีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ตนต้องการและมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ด้วยตนเอง

4. การรับรู้ว่าคุณมีคุณความดี (virtue) เมื่อบุคคลมีการปฏิบัติตนที่สอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยมและวัฒนธรรมประเพณีที่ดีงาม การรับรู้ว่าคุณค่าของตนตามความเป็นจริง การมองโลกในแง่ดีมีความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ มีการแสดงออกของความคิดและถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

สรุปได้ว่าองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการรับรู้ใน 2 ลักษณะ คือ (1) การรับรู้จากการประเมินตนเองตามเอกลักษณ์ของบุคคลเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นหรือบรรทัดฐานทางสังคมที่ตนตัดสินว่าดีหรือไม่และ (2) การรับรู้จากการประเมินตนเองจากการแสดงออกของบุคคลอื่นที่มีต่อตน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัวหรือสังคมการประเมินตนเองด้วย 2 องค์ประกอบนี้จะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับที่แตกต่างกัน

ฉัตร พิชัยรัตน์เสถียร (2553: 255-259) ได้ให้ความหมายว่า องค์ประกอบที่สำคัญ ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

1. การให้ข้อมูลความรู้ (Formulation Psychoeducation) เกี่ยวกับสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่เกี่ยวกับรูปแบบทางความคิด ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม

2. การฝึกทักษะ (Skills Training) ทักษะสำคัญ 2 ประการ

2.1 การฝึกทักษะการแก้ปัญหา วิธีรับรู้ที่กำลังเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นเรียงลำดับวิธีการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ รวมถึงผลที่จะตามมา ถ้าเลือกวิธีแก้ปัญหาแบบต่าง ๆ แล้ว จึงตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุดและเหมาะสมมากที่สุด

2.2 การฝึกทักษะทางสังคมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques)

3.1 ทักษะการผ่อนคลายจัดการกับอารมณ์ ความวิตกกังวลความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

3.2 ทักษะการกระตุ้นการทำกิจกรรม เป็นการส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดมีกิจกรรมมากขึ้นจะส่งผลให้อารมณ์ดีจากการทำกิจกรรมโดยกิจกรรมต้องเป็นลักษณะส่งเสริมทางบวกคือ กิจกรรมที่สร้างความสุข กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกประสบความสำเร็จกิจกรรมที่ได้สังคม

4. เทคนิคทางความคิด (Cognitive Techniques)

4.1 การปรับโครงสร้างความคิดหรือกระบวนการคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริงหรือไม่เป็นประโยชน์ให้ตรงกับความเป็นจริงสมเหตุสมผลและเป็นประโยชน์มากขึ้น ขั้นตอนดังนี้ 1. เริ่มฝึกให้ระบุความคิดของตนเองหรือความคิดอัตโนมัติ 2. ประเมินความคิดด้วยการตั้งคำถามให้คิดอย่างต่อเนื่อง ให้มองความคิดต่าง ๆ เป็นแค่สมมติฐาน กระบวนการทางความคิดจะเป็นประโยชน์มากขึ้นหากได้หลักฐานสนับสนุนจากการหาหลักฐานตามสมมติฐาน ข้างต้น

4.2 การตระหนักถึงความคิดที่บิดเบือนการตีความเหตุการณ์ที่มีลักษณะไปในทางลบชี้ให้เห็นถึงความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ โดยผ่านการฝึกสังเกตตนเอง

4.3 การบอกกับตนเองการบำบัดเพื่อทดแทนความคิดที่บิดเบือนไม่ก่อให้เกิดประโยชน์โดยแบ่งการฝึกเป็น 3 ระยะ คือ Preparation ผู้รับการบำบัดเตรียมตัวรับมือสถานการณ์ ประโยคเตือนตัวเอง Encounter ผู้รับการบำบัดฝึกพูดในใจเพื่อใช้ลดความเครียดขณะเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียด Self-reward ผู้รับการบำบัดรู้จักชื่นชมตนเอง

4.4 การหาคำอธิบายใหม่การมองหาคำอธิบายในมุมมองอื่น ๆ ต่อเหตุการณ์ที่เกิด โดยตั้งคำถามกับตนเอง เทคนิคนี้ผู้บำบัดจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดนึกถึงสาเหตุ ที่มองข้ามไปและการตั้งคำถามเพื่อลดความรู้สึกผิด

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า องค์ประกอบของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม มีการให้ข้อมูลความรู้ การปรับความคิด การปรับพฤติกรรม ผ่านกระบวนการและกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อปรับความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริงให้ตรงกับความเป็นจริงและเป็นประโยชน์มากขึ้น

4. เทคนิคของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

Corey (2016: 131) ได้อธิบายเทคนิคของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมไว้ว่าการบำบัดด้วยความรู้ความเข้าใจนั้นเน้นที่ปัจจุบัน และจำกัดเวลา กลุ่มเน้นการสนทนาและช่วยให้สมาชิกในกลุ่มค้นพบความเข้าใจผิดของตนเอง หลังจากทีสมาชิกในกลุ่มเข้าใจแล้วว่าความคิดเชิงลบที่ไม่เป็นจริงของเขา ส่งผลกระทบอย่างไร และได้รับการฝึกฝนให้ทดสอบความคิด ที่ไม่ถูกต้องเหล่านี้กับความ เป็นจริง โดยการตรวจสอบและหลักฐาน กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบความเชื่อหรือวิธีการต่าง ๆ เช่น การประเมินพื้นฐานสำหรับความเชื่ออย่างมีวิจารณญาณ ดำเนินการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสมมติฐาน เก็บบันทึกกิจกรรม และรูปแบบการตีความที่แตกต่างกัน ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นผู้ดูแล เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิดและพฤติกรรม โดยการถามคำถามสมาชิกได้รับข้อมูลใหม่และวิธีการที่แตกต่างกันของการคิดพฤติกรรมและความรู้สึก

ฉัตร พิทยรัตน์เสถียร (2553: 12-15) ได้อธิบายเทคนิคของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ไว้ว่า

1. การบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying Moods) การที่บุคคลสามารถบอกถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ เป็นการทำให้เกิดการตระหนักรู้ (awareness) โดยสิ่งที่บ่งบอกว่า เป็นอารมณ์มีดังนี้

1.1 Strong Moods เป็นตัวบอกว่ากำลังมีเรื่องสำคัญเกิดขึ้นในชีวิต เช่น อยู่ดี ๆ ก็รู้สึกตื่นเต้นหรือเศร้า (ต้องมีที่มาของความรู้สึก)

1.2 Moods บรรยายด้วยคำ ๆ เดียว สั้น ๆ เช่น โกรธ เสียใจ เซ็ง เบื่อ อิจฉา เป็นต้น

1.3 การบอกอารมณ์ Identify moods ช่วยให้เราสามารถวางแผนตั้งเป้าหมาย และติดตามผลได้ง่ายขึ้น

1.4 อาการทางกายเป็นตัวช่วยบอกอารมณ์ เช่น มีอาการสั่น เหงื่อออก อาจเป็นเพราะอารมณ์ “โกรธ” หรือถ้ามีอาการ “เสียใจ” ก็อาจแสดงอาการทางกายเป็นลักษณะเชื่องช้า ไร้เรี่ยวแรง

2. สถานการณ์ (Situations) ไม่ใช่ตัวกำหนดความรู้สึกของเรา ด้วยตัวของ สถานการณ์เองไม่ได้มีผลกระทบต่ออารมณ์และพฤติกรรมของเรา แต่การรับรู้และการตีความจะมี

อิทธิพลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม อารมณ์จะมีความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ เราสามารถตั้งคำถามที่ใช้ในการบอกอารมณ์ ให้เข้ากับสถานการณ์ โดยใช้หลัก 4W ดังนี้

2.1 Who “ตอนนั้นอยู่กับใคร” การที่ถามตอนที่เกิดเหตุการณ์อยู่กับใคร เพราะแต่ละคนมีความสำคัญต่างกันและมีผลต่อความรู้สึกที่ต่างกัน

2.2 What “ตอนนั้นทำอะไรอยู่” เหตุการณ์บางอย่างมีความเฉพาะเจาะจงกับอารมณ์ เช่น ขับรถอยู่บนถนนก็อาจเป็นเพราะกลัวที่โล่ง

2.3 When “เกิดขึ้นเมื่อไหร่” ระยะเวลา ช่วงเวลาที่เกิดมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก

2.4 Where “ตอนนั้นอยู่ที่ไหน” เหตุการณ์เดียวกันแต่หากเกิดในสถานที่ต่างกัน อารมณ์ความรู้สึกก็ต่างกัน

ดังนั้นเมื่อสามารถบรรยายเหตุการณ์ได้แล้ว ควรเชื่อมโยงให้เห็นเหตุการณ์ มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ได้อย่างไร

3. เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ และอาจทำให้มีอาการทางกายเกิดขึ้นร่วมด้วย (Moods, Situations, and Changes in Body Tension) ผู้บำบัดมาด้วยอารมณ์ทางลบ เช่น ตื่นเต้น เคร่งเครียด โกรธแต่ไม่สามารถบอกถึงอารมณ์ของตนเองได้ชัดเจน ต้องใช้อาการทางกายเป็นตัวช่วยบอกอารมณ์ เช่น

เหตุการณ์ : คุณพ่อเสียชีวิต

อารมณ์ : รู้สึกเสียใจ เศร้า

อาการทางกาย : หดแรงแอ่อนเพลีย

4. การประเมินระดับอารมณ์ (Rating moods) อารมณ์ของบุคคลในแต่ละช่วงนั้น มีความรุนแรงต่างกัน ประโยชน์ของการประเมินระดับอารมณ์นั้นเพื่อให้ทราบถึง

4.1 ความรุนแรง (Intensity) ของอารมณ์

4.2 การขึ้นลงของอารมณ์ (Fluctuation)

4.3 เตือนให้รู้ว่าเหตุการณ์หรือความคิดใดมีผลต่ออารมณ์

4.4 ทราบถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์

วิธีการประเมินอารมณ์นั้นอาจใช้การเป็นระดับคะแนน หรือภาพปรอทเพื่อให้มองเห็นภาพชัดเจนขึ้น

ตัวอย่าง Scale Rating Moods



ซึ่งเมื่อ rating แล้วผู้บำบัดอาจถามต่อว่า ณ ตอนนี้รู้สึกโกรธมากนั้นมีอารมณ์อื่น ๆ อีกหรือไม่ หรือก่อนที่จะโกรธได้มากขนาดนี้มีอารมณ์โกรธอยู่บ้างแล้วหรือเปล่า การที่เราได้รายละเอียดหรือข้อมูลของเหตุการณ์ซึ่งนำมาสู่อารมณ์โกรธก็จะทำให้เข้าใจที่มาของ rating อารมณ์นั้น ทั้งนี้ อารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาตามสถานการณ์

5. การหาความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thought) เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอารมณ์และพฤติกรรมอาจมีสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นก่อนนั้นคือ ความคิดอัตโนมัติ ผู้รับการบำบัดสังเกตความคิดอัตโนมัติของตนเองซึ่งเป็นความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความคิดนี้จะเกิดขึ้นแบบทันทีก่อนที่จะผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล ความคิดอัตโนมัตินี้มีความสัมพันธ์กับอารมณ์หรืออาการทางกายซึ่งมีหลายรูปแบบอาจเป็นคำสั้น ๆ เป็นวลีเป็นประโยคหรืออาจเป็นภาพที่เกิดขึ้นอย่างทันทีต่อเหตุการณ์ขณะนั้นการถามเพื่อจับความคิดอัตโนมัตินั้นอาจเริ่มจากอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วตามด้วยความคิดอัตโนมัติ เช่น 1.ตอนที่เกิดเหตุการณ์นั้น ขึ้นคุณจำได้ไหมว่าคิดอะไรอยู่? 2.ตอนที่เกิดเหตุการณ์นั้นนึกถึงภาพอะไร? 3.ถ้าที่คุณคิดเป็นจริงหมายความว่าตัวคุณเป็นอย่างไร? 4. สิ่งนี้มีความหมายอย่างไรกับตัวคุณ ชีวิตคุณ หรืออนาคตของคุณ? 5.ถ้าที่คุณคิดเป็นจริงหมายความว่าคนอื่นจะมองคุณอย่างไร? 6.สิ่งนี้มีความหมายว่าคนอื่นเป็นอย่างไร? 7.ถ้าที่คุณคิดเป็นจริงแล้วคุณคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้น? 8.คุณกลัวว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น? 9. ถ้าความคิดนี้เป็นจริงเรื่องแย่ที่สุดที่อาจเกิดขึ้นคืออะไร? Hot Thought หรือ Key Cognition เป็นความคิดอัตโนมัติที่ได้รับความสนใจเนื่องจากมีผลต่ออารมณ์มากที่สุด Hot Thought เป็นความคิดที่จำเป็นต้องได้รับการปรับแก้ก่อนความคิดอื่นรูปแบบความคิดที่บิดเบือน (thinking errors) มีหลายรูปแบบ ดังนี้

5.1 All-or-nothing thinking หรือเรียกว่า black-and-white หรือ polarized หรือ dichotomous thinking คือ ความคิดสุดขั้วไม่สามารถมองอะไรกลาง ๆ ได้ เช่น คิดในด้านใดด้านหนึ่ง เป็นดำหรือขาวไปหมดบวกหรือลบไปหมด

5.2 Catastrophizing เป็นความคิดแบบ overgeneralization ที่รุนแรงเป็นการตีสถานการณ์หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นให้รุนแรงสุดขีด เป็นความหายนะ

5.3 Disqualifying or discounting the positive ไม่พึงพอใจในสิ่งดี ๆ ที่ตนเองมีหรือเป็นอยู่เพราะให้ความสำคัญสิ่งที่ไม่ดีมากกว่า

5.4 Emotional Reasoning ใช้ความรู้สึกตัดสิน ดูเหมือนมีเหตุผลแต่เป็นเหตุผลที่มาจากอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง

5.5 Labeling เป็นการตีตราตนเอง คนอื่นในทางลบ ไม่ว่าจะทำอะไรก็จะยึดติดกับความรู้สึกที่ตนได้ตีตราไว้

5.6 Magnification / Minimization เมื่อเกิดความผิดพลาดกับตนเองจะมองปัญหานั้นแบบขยายให้ใหญ่เกินความเป็นจริง เรียกว่า Magnification และเมื่อมีเรื่องดีเกิดขึ้นก็มองข้อดีหรือความสำเร็จของตนเองเป็นเรื่องเล็ก

5.7 Mental filter เชื่อหรือคิดในสิ่งที่ตนเองมีความเชื่อหรือคิด

5.8 Mind reading สรุปเดาในทางลบเกี่ยวกับความคิด โดยไม่มีหลักฐานมาสนับสนุน

5.9 Overgeneralization การสรุปแบบเหมารวม ด่วนสรุปอย่างไม่มีหลักฐานหรือมีหลักฐานเพียงเล็กน้อย

5.10 Personalization สรุปเหตุการณ์เข้าหาตนเอง การแปลสถานการณ์ เหตุการณ์ หรือพฤติกรรมภายนอกกว่าเป็นตัวยืนยันให้เห็นว่าตนไม่ดี หรือบางคนก็คิดตรงข้าม

5.11 “Should” and “must” statements การคิดคาดหวังให้ตนเองหรือคนอื่นเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ความต้องการของตน

6. การประเมินความคิด (evaluating thoughts) หลักในการประเมินความคิดนี้คือผู้รับการบำบัดไม่ควรเชื่อความคิดของตนเองทั้งหมด ผู้รับการบำบัดควรเรียนรู้ที่จะประเมินความคิดของตนเองว่าความคิดนั้นมีความถูกต้องตามความเป็นจริง (validity) และประโยชน์ของความคิด (utility) โดยในการประเมินนั้นต้องมีการตรวจสอบหาหลักฐานสนับสนุนว่าความคิดผู้รับการบำบัดนั้นเป็นจริงหรือไม่ฝึกให้ผู้รับการบำบัดได้ต่างมุมจากที่ตนเองเคยคิด โดยการใช้คำถามที่ช่วยในการหาหลักฐานมาคัดค้านความคิด เช่น “เคยมีสักครั้งไหมที่ความคิดนี้ไม่จริงคุณเคยอยู่ในสถานการณ์แบบนี้มาก่อนหรือเปล่า”

7. การปรับแก้ความคิด (modifying dysfunctional thoughts) สามารถประเมินได้โดยดูที่ความถูกต้องตามความเป็นจริงของข้อมูล และประโยชน์ของข้อมูลหรือความคิดนั้น ซึ่งความคิดบางอย่างอาจตรงหรือมีความถูกต้องตามความเป็นจริงแต่ความคิดนั้นอาจไม่มีประโยชน์ จึงควรมีการฝึกการปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ให้มีประโยชน์มากขึ้น

8. เทคนิคการปรับความคิด โดยสรุปมีดังนี้

8.1 การตั้งคำถามจะใช้ทักษะการถามคำถาม เพื่อทดสอบความมีเหตุผลของกระบวนการคิด

8.2 ใช้แบบฟอร์มความคิดอัตโนมัติ เพื่อบันทึกเหตุการณ์

8.3 การหันเหความสนใจ การฝึกหันเหหรือเบี่ยงเบนความสนใจโดยนึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดความสุข

8.4 การพิจารณาข้อดีของการที่จะคงความคิดทางลบไว้

8.5 ชี้ให้เห็นว่าไม่ใช่เกิดจากผู้รับการบำบัดให้คิดแบบเป็นกลางไม่สุดขั้ว
ด้านใดด้านหนึ่ง

8.6 ฝึกให้แปลการรับรู้ใหม่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หากเปลี่ยนมุมมองการ
รับรู้ช่วยให้เกิดความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดี

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า ทฤษฎีรู้คิดและพฤติกรรมมีเทคนิคที่สำคัญหลาย
เทคนิค เช่น เทคนิคการให้ความรู้ การตั้งคำถาม เทคนิคการปรับความคิด และเทคนิคการฝึกผ่อนคลาย
เมื่อต้องเผชิญปัญหา เป็นต้น ซึ่งพบว่าในการบำบัดนั้นมีการใช้หลายเทคนิคร่วมกันเพื่อช่วยให้การ
บำบัดนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมสามารถกับสถานการณ์และบรรลุตามเป้าหมาย

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

กันตภณ มนัสพล (2559) ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อ
ความทนทานทางจิตใจ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนา
โปรแกรมการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ส่งผลต่อความทนทานทางจิตใจของ
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและทดสอบผลของการให้การปรึกษาต่อการพัฒนาความทนทานทาง
จิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลายโรงเรียนเมืองพัทยา 11 จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถาม
ความทนทานทางจิตใจ 48 ข้อ และโปรแกรมการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้โปรแกรม SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานและการ
เปรียบเทียบผล ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่
สร้างขึ้น ส่งผลในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายด้วยขนาด
อิทธิพลใหญ่ของ Cohen ES .600 (95% CI [-26.176 ถึง -8.24]) การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม
ตัวอย่าง ในระยะหลังการทดลองไม่สามารถสรุปความแตกต่างของความทนทานทางจิตใจอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติได้ โดยพบแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบย่อยในด้านความยึดมั่นและ
การควบคุม ในขณะที่การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างในระยะติดตามผล พบความแตกต่างของ
ความทนทานทางจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .05$ และพบแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของ
องค์ประกอบย่อย ในด้านความยึดมั่น การควบคุมและด้านความท้าทายเป็นหลัก

ลักษณี เอกเรือง (2561) ผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวการบำบัด
ความคิดและพฤติกรรมที่มีต่ออิสระแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้
คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 22 คน ที่มีคะแนนจาก
แบบวัดอิสระแห่งตนต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย จากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย โดยการจับฉลาก
กลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 12 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วม

โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวการบำบัด ความคิดและพฤติกรรมเพื่อพัฒนาอิสระแห่งตน จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ แบบวัดอิสระแห่งตนของเสรี ใหม่จันทร์ (2553) และโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรม สำหรับพัฒนาอิสระแห่งตน ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ t-test แบบ Dependent sample และ Independent sample ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า 1. หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวการบำบัดความคิด และพฤติกรรมพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนอิสระแห่งตนหลังการทดลองแตกต่างจากคะแนน อิสระแห่งตนก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2. กลุ่มทดลองมีคะแนนอิสระแห่งตนหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่ม ตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรมแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวการบำบัดความคิด และพฤติกรรม หากใช้เพียงแนวคิดเดียวในการปรึกษาจะไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอต่อการส่งเสริม อิสระแห่งตนสำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษา ดังนั้น ควรพิจารณาการให้การปรึกษาโดยบูรณาการทฤษฎีการปรึกษา เข้าด้วยกันในการส่งเสริม อิสระแห่งตน อย่างไรก็ตามโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถนำกิจกรรมในแต่ละครั้งไปใช้ในการพัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้องกับ อิสระแห่งตนได้ เช่น ความเข้าใจอิทธิพลของความคิดที่ส่งผลต่ออารมณ์ และพฤติกรรมทักษะการตัดสินใจและทักษะการตั้งเป้าหมาย

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วพบว่า การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาการยอมรับ และความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อพิจารณาจากแนวคิดจากผลการวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าบุคคลผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดี ยึดมั่นกับทุกสถานการณ์ เป็นคนมีความภาคภูมิใจ เห็นค่าของตัวเอง มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถให้กำลังใจตัวเองและได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหาดี หาทางออกได้อย่างเหมาะสม หากนักเรียนที่เห็นคุณค่าในตนเองได้รับความช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสมจะส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในตนเองและเข้าใจตนเองมากขึ้น โดยบรรยากาศของกลุ่มที่มีการแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดทำให้เห็นแนวทางในการแก้ปัญหาเกิดกำลังใจ ดังนั้นการปรึกษาแบบกลุ่มจึงน่าจะเป็นวิธีการหนึ่ง ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลนำไปสู่การปรับตัวที่ดี ผู้ศึกษาค้นคว้าจึงสนใจนำกระบวนการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมาเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งการทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม และ 2) เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. แบบแผนการวิจัย
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม จำนวน 196 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม ปีการศึกษาที่ 2564 จำนวน 196 คน ที่เห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งได้จากการทำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา โดยสมัครใจเข้าร่วมรับการปรึกษากลุ่มและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง จำนวน 16 คนแล้วทำการสุ่มอย่างง่าย (Random Sampling) ด้วยการจับฉลากโดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ตามแนวคิดของ (Corey, Corey and Corey , 2018 : 160) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมควรมีสมาชิก 6 – 8 คน เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้รับความเอาใจใส่อย่างทั่วถึง

แบบแผนการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เปรียบเทียบ 2 กลุ่ม มีการวัดผลการทดลองก่อนและหลัง (Randomized Pretest-Posttest Control Group Design)

ER	O ₁	X	O ₂
CR	O ₁	-	O ₂

ภาพที่ 3.1 แบบแผนการวิจัย

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการวิจัย

- E คือ กลุ่มทดลอง
- C คือ กลุ่มควบคุม
- R คือ การสุ่มตัวอย่าง
- O₁ คือ การวัดก่อนการให้การศึกษา
- O₂ คือ การวัดหลังการให้การศึกษา
- X คือ การให้การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
- คือ การดูแลตามแบบปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการสร้างและวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบไปด้วย

- 1.1 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและ

พฤติกรรม

2. การสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ มีขั้นตอนต่อไปนี้

2.1 การสร้างเครื่องมือ

2.1.1 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการดำเนินการสร้างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองดังนี้

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว ได้แก่ เพศ อายุ และส่วนที่ 2 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการศึกษาค้นคว้า จากเอกสาร ข้อความทางวิชาการ หนังสือ ตำรา วิชาการ วารสาร สื่อสิ่งพิมพ์และแนวคิดทฤษฎีงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดขอบเขต และแนวทางในการจัดทำแบบประเมินให้สอดคล้องกับปัญหาและวัตถุประสงค์การเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองที่สอดคล้องและครอบคลุมตามนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 37 ข้อ

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองที่สร้างขึ้นเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับจำนวน 37 ข้อ มาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยพิจารณาความถูกต้องของภาษา ความเหมาะสมของแบบสอบถาม เพื่อให้เนื้อหามีความครอบคลุม กับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย โดยผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 3 ท่าน แล้วปรับปรุงแก้ไขเพื่อนำไปทดลองใช้

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขมาใหม่ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบข้อความในแบบสอบถามเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาภาษาที่ใช้แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ มาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00

5. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

6. ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อที่มีค่าตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ทดสอบวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's Alpha) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงอยู่ที่ 0.92

7. ผู้วิจัยนำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง
เกณฑ์การให้คะแนน

- 5 หมายถึง ข้อความนั้นบ่งชี้ถึงการเห็นคุณค่าในตนเองจริงมากที่สุด
- 4 หมายถึง ข้อความนั้นบ่งชี้ถึงการเห็นคุณค่าในตนเองจริงมาก
- 3 หมายถึง ข้อความนั้นบ่งชี้ถึงการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง
- 2 หมายถึง ข้อความนั้นบ่งชี้ถึงการเห็นคุณค่าในตนเองน้อย
- 1 หมายถึง ข้อความนั้นบ่งชี้ถึงการเห็นคุณค่าในตนเองน้อยที่สุด

เกณฑ์ในการแปลความหมาย (บุญชม ศรีสะอาด, 2560, หน้า 121)

ใช้เกณฑ์การประเมินความหมายในการวิจัยแปลผล ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.67 - 5.00 หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง

คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.66 หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 2.33 หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ

2.1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม การให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม ผู้วิจัยได้สร้างโดยมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษา ทบทวน แนวคิดทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อศึกษาศึกษาการสร้างการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

2. กำหนดวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ดำเนินการสร้างโปรแกรมตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมให้สอดคล้องและเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

3. ตรวจสอบคุณภาพของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม โดยให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาจำนวน 3 ท่าน คือ 1) พตท.ผศ.ดร.สุรภัทร รอดมณี 2) ผศ.ดร.สมิทธิรักษ์ จันทลักษณ์ 3) ดร.อสมมา คัมภีรานนท์ พิจารณาความตรงตามเชิงเนื้อหาและมีเกณฑ์การพิจารณาการปรึกษากลุ่มเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญดังนี้

+1 เมื่อเห็นว่าการปรึกษากลุ่มมีวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการและการใช้เทคนิคเหมาะสม ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าการให้การปรึกษากลุ่มมีวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการและการใช้เทคนิค เหมาะสม ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

-1 เมื่อเห็นว่าการให้การปรึกษากลุ่มมีวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการและการใช้เทคนิค ไม่เหมาะสม ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

หลังจากหลังจากนั้น ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 จากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขตามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ นำมาทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเพื่อดูความเหมาะสมของกิจกรรมและปรับแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

4. ผู้วิจัยนำการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ไปใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน ซึ่งมีขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม 3 ขั้นตอน

ได้แก่ ชั้นเริ่มต้น ชั้นดำเนินการ ชั้นยุติ จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้สัปดาห์ละ 2 วัน โดยใช้เวลาครั้งละ 1.30 ชั่วโมง

5. ปรับปรุงการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นก่อนนำไปใช้ในการวิจัยจริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง

1.1 นำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลและเผยแพร่ข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ส่งถึงผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม

1.2 ดำเนินการขออนุญาตจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย (BSRU-REC 650403) รับรองวันที่ 12 เมษายน 2565

1.3 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างภายหลังได้รับอนุญาตจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและวิธีตอบแบบประเมินกับกลุ่มตัวอย่าง

1.4 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบประเมินและคัดเลือกแบบฉบับที่สมบูรณ์ไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานและคัดเลือกนักเรียนมีคะแนน การเห็นคุณค่าในตนเอง ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สอบถามสมัครใจที่จะเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม และจะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง

2. ระยะทดลอง

2.1 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.2 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

2.3 ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1.30 ชั่วโมง (วันจันทร์ และ วันพฤหัสบดี เวลา 15.30 -17.00 น.)

ตารางที่ 3.1 กำหนดระยะเวลาในการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม
1	2 มิถุนายน 2565	การปฐมนิเทศสร้างสัมพันธ์ภาพ เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์วิธีการ บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มรวมทั้งการรักษาความลับของกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้งที่ต้องเข้าร่วม และให้สมาชิกได้มีความอบอุ่นใจ
2	6 มิถุนายน 2565	เชื่อมั่นฉันเปิดใจ เพื่อให้สมาชิกเปิดใจสำรวจความคิดตนเอง ตระหนักรู้คุณค่าของตนเอง มีความเชื่อมั่นและกล้าแสดงความคิดเห็นออกมาด้วยกำลังใจจากตนเอง ที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น
3	9 มิถุนายน 2565	เชื่อมั่นฉันทำได้แน่ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองในการทำสิ่งต่างๆ และเชื่อว่าตนเองมีความสามารถมีเป้าหมาย หนักแน่นกล้าแสดงความคิดเห็นและไว้วางใจตนเอง
4	13 มิถุนายน 2565	ความเชื่อมั่นในตัวเอง เพื่อสร้างความเชื่อมั่นของตนเองในการคิดและการตัดสินใจเรื่องต่างๆ ในความสามารถของตนเองที่มีอยู่ เข้าใจเรื่องที่เกิดขึ้นในอดีต พร้อมปรับเปลี่ยนความคิดในปัจจุบัน เพื่อที่จะนำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเองได้อย่างมั่นใจมากยิ่งขึ้นในอนาคต
5	16 มิถุนายน 2565	ความภูมิใจไม่ได้หายหอรกนะจ๊ะ เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้เกี่ยวกับคุณค่าความภาคภูมิใจในตนเอง การนับถือตนเองและเคารพตนเองมากยิ่งขึ้นรวมถึงการแสดงความเป็นตนเองให้ได้มากที่สุด
6	20 มิถุนายน 2565	จดหมายจากพอใจ เพื่อให้สมาชิกมีความพึงพอใจในความคิดและการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วสามารถแก้ไขปัญหได้ในการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ทำอยู่ เป็นอยู่มาปรับใช้ในชีวิต
7	23 มิถุนายน 2565	ความพอใจในตนเอง เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและตระหนักถึงความหมาย ความพึงพอใจในตนเอง รวมถึงการให้สมาชิกได้บอกความเป็นตัวตนของตนเองได้ พร้อมทั้งสามารถยอมรับสิ่งที่ตนเองเป็นได้อย่างเหมาะสมและวิเคราะห์ตนเองเพื่อรู้จักตนเองอย่างแท้จริง สามารถปรับปรุงแก้ไข พัฒนาความคิดการเห็นคุณค่าในตนเองตนเองให้ดีขึ้น

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม
8	27 มิถุนายน 2565	การยอมรับตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้บอกความเป็นตัวตนของตนเองได้ พร้อมทั้งสามารถยอมรับสิ่งที่ตนเองเป็นได้อย่างเหมาะสมและได้วิเคราะห์ตนเองเพื่อรู้จักตนเองอย่างแท้จริง สามารถปรับปรุงแก้ไขพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
9	30 มิถุนายน 2565	จากฉันในอดีตถึงฉันอนาคต เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักสร้าง ความหมายด้านบวกให้ตนเองผ่านประสบการณ์ที่ผ่านมาให้เห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับตนเองในชีวิตปัจจุบันและอยู่อย่างมีความสุข
10	4 กรกฎาคม 2565	จากฉันในอดีตถึงอนาคต (ต่อ) เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักสร้าง ความหมายด้านบวกให้ตนเองผ่านประสบการณ์ที่ผ่านมาให้เห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับตนเองในชีวิตปัจจุบันและอยู่อย่างมีความสุข
11	7 กรกฎาคม 2565	การตัดสินใจ เพื่อให้สมาชิกคิดพิจารณาหลักการและเหตุผลอย่างรอบครอบในการตัดสินใจหาทางเลือกจากหลายๆทางเลือกเพื่อหาทางที่เหมาะสมให้กับตนเองและสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้
12	11 กรกฎาคม 2565	อำลาและปิดกลุ่มให้การปรึกษา เพื่อสรุปการเข้าร่วมกลุ่มและทำแบบประเมินหลังจากเข้าร่วมการปรึกษา เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความคิดของตนเอง

3. ระยะหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยดำเนินการภายหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองครบ 12 ครั้ง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปดังนี้

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ด้วยวิธีการทางสถิติ โดยดำเนินการดังนี้

1.1 วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์หาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อตรวจสอบความถูกต้องในการใช้ภาษาและความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ หรือเนื้อหาปณิธานที่เฉพาะที่กำหนดไว้โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.2 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ด้านของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวม ตรวจสอบมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (item objective congruence :IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00

1.3 วิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค 0.92

1.4 สถิติในการทดสอบการกระจายตัวของข้อมูล ค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า Skewness เท่ากับ 0.15, -0.66 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และค่า Kurtosis เท่ากับ -1.64, -0.80 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยรวม มีค่า Skewness เท่ากับ -1.23, 1.22 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และค่า Kurtosis เท่ากับ -0.19, 0.19 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2

จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าวค่าการทดสอบ Skewness และ ค่าการทดสอบ Kurtosis ภาพรวมและรายด้านน้อยกว่า 2 ซึ่งหมายความว่า ค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการแจกแจงแบบปกติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติพารามิเตอร์ (parametric Statistics)

2. สถิติที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปดังนี้

2.1 ข้อมูลทั่วไปค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2.2 การทดสอบการกระจายตัวของข้อมูลด้วยสถิติ Skewness, Kurtosis

2.3 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน กลุ่มทดลองก่อนและหลังการปรึกษากลุ่มโดยใช้สถิติ Paired – Sample t-test

2.4 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมแบบปกติ โดยใช้สถิติ Independent t-test

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเรื่องผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม และเพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ ผู้วิจัยนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตาราง และแปลความหมายจำแนกออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ

โดยมีสัญลักษณ์และความหมายที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	หมายถึง	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
S.D.	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	หมายถึง	ค่าสถิติ t
p	หมายถึง	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.1 ผู้วิจัยใช้สถิติเพื่อแสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ดังตารางที่ 4.1

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n= 8)		กลุ่มควบคุม (n= 8)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	2	25	3	37.50
หญิง	6	75	5	62.50
อายุ				
16	8	100	7	87.50
17	-	-	1	12.50

จากตารางที่ 4.1 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 68.75 และอายุ 16 ปี ร้อยละ 93.75

**ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการ
การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม**

ก่อนการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลองและ
หลังการทดลอง ผู้วิจัยทำการตรวจสอบการกระจายตัวของข้อมูลกลุ่มตัวอย่างก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล
ดังแสดงในตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 การทดสอบการกระจายตัวของข้อมูล (Normality Test) โดยรวม รายด้านกลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

การเห็นคุณค่าใน ตนเอง		กลุ่ม	$\bar{X}$	S.D.	Sk	Ku
1.ด้านความเชื่อมั่น	กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	33.50	3.30	0.05	-1.50
		หลังการทดลอง	36.25	3.66	-1.33	-0.03
	กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	32.00	3.11	0.38	-0.99
		หลังการทดลอง	32.88	2.64	1.48	0.90
2.ด้านความ ภาคภูมิใจ	กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	31.12	3.52	0.20	-1.97
		หลังการทดลอง	36.63	2.00	-0.75	-0.09
	กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	33.13	3.18	-1.11	0.48
		หลังการทดลอง	32.63	2.83	0.86	0.95
3.ด้านความพอใจ	กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	20.50	1.31	-0.76	0.87
		หลังการทดลอง	23.00	1.51	-0.99	1.67
	กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	20.13	1.81	-0.82	-0.35
		หลังการทดลอง	20.62	1.60	-0.02	-0.32
4.ด้านการยอมรับ	กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	24.38	2.67	0.18	0.80
		หลังการทดลอง	27.00	2.20	-0.64	0.48
	กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	24.88	2.30	-0.64	-1.03
		หลังการทดลอง	24.00	2.98	0.95	-0.33
5.ด้านการตัดสินใจ	กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	34.50	4.31	-0.14	-1.50
		หลังการทดลอง	40.25	3.73	-1.10	-0.36
	กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	34.63	3.25	-0.49	-0.31
		หลังการทดลอง	36.38	3.96	1.08	0.78

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

การเห็นคุณค่าในตนเอง		กลุ่ม	$\bar{X}$	S.D.	Sk	Ku
โดยรวม	กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	144.00	13.37	0.15	-1.64
		หลังการทดลอง	163.13	12.24	-1.23	-0.19
	กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	144.75	12.54	-0.66	-0.80
		หลังการทดลอง	146.50	12.95	1.22	0.19

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ผลการวิเคราะห์การตรวจสอบการแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า Skewness เท่ากับ 0.15, -0.66 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และค่า Kurtosis เท่ากับ -1.64, -0.80 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยรวม มีค่า Skewness เท่ากับ -1.23, 1.22 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และค่า Kurtosis เท่ากับ -0.19, 0.19 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 หากพิจารณารายด้าน พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความเชื่อมั่นก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า Skewness เท่ากับ 0.05, 0.38 และค่า Kurtosis เท่ากับ -1.50, -0.99 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความเชื่อมั่นหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่า Skewness เท่ากับ -1.33, 1.48 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และค่า Kurtosis เท่ากับ -0.03, 0.90 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 ด้านความภาคภูมิใจ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า Skewness เท่ากับ 0.20, -1.11 และค่า Kurtosis เท่ากับ -1.97, 0.48 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความภาคภูมิใจ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่า Skewness เท่ากับ -0.75, 0.86 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และค่า Kurtosis เท่ากับ -0.09, 0.95 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 ด้านความพอใจก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า Skewness เท่ากับ -0.76, -0.82 และค่า Kurtosis เท่ากับ 0.87, -0.35 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความพอใจ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่า Skewness เท่ากับ -0.99, -0.02 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และค่า Kurtosis เท่ากับ 1.67, -0.32 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 ด้านการยอมรับ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า Skewness เท่ากับ 0.18, -0.64 และค่า Kurtosis เท่ากับ 0.80, -1.03 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการยอมรับ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่า Skewness เท่ากับ -0.64, 0.95 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และค่า Kurtosis เท่ากับ 0.48, -0.33 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 ด้านการตัดสินใจ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า Skewness เท่ากับ -0.14, -0.49 และค่า Kurtosis เท่ากับ -1.50, -0.31 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2

และการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการตัดสินใจหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่า Skewness เท่ากับ -1.10, 1.08 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และค่า Kurtosis เท่ากับ -0.36, 0.78 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2

จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าวค่าการทดสอบ Skewness และ ค่าการทดสอบ Kurtosis ภาพรวมและรายด้านน้อยกว่า 2 ซึ่งหมายความว่า ค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการแจกแจงแบบปกติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติพารามิเตอร์ (parametric Statistics) ในการทดสอบเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองโดยรวมและรายด้าน ($n = 8$) โดยใช้สถิติ Paired – Sample T-Test และใช้สถิติเพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Independent T-Test

ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยรวมและรายด้านที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (n=8)

การเห็นคุณค่าในตนเอง		$\bar{X}$	S.D.	t	Sig
1.ด้านความเชื่อมั่น	ก่อนการทดลอง	3.72	0.36	-1.70	0.13
	หลังการทดลอง	4.02	0.40		
2.ด้านความภาคภูมิใจ	ก่อนการทดลอง	3.90	0.44	-4.67	0.00**
	หลังการทดลอง	4.57	0.24		
3.ด้านความพอใจ	ก่อนการทดลอง	4.10	0.26	-3.11	0.02*
	หลังการทดลอง	4.60	0.30		
4.ด้านการยอมรับ	ก่อนการทดลอง	4.06	0.44	-1.94	0.09
	หลังการทดลอง	4.50	0.36		
5.ด้านการตัดสินใจ	ก่อนการทดลอง	3.83	0.47	-2.60	0.04*
	หลังการทดลอง	4.47	0.41		
โดยรวม	ก่อนการทดลอง	3.90	0.36	-2.98	0.02*
	หลังการทดลอง	4.40	0.33		

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อน และหลังทดลองจากเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -2.98$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน มีดังนี้ ด้านความภาคภูมิใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = -4.67$) ด้านความพอใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -3.11$) ด้านการตัดสินใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -2.60$) ส่วนด้านความเชื่อมั่นและด้านการยอมรับไม่แตกต่างกัน ($t = -1.70$, $t = -1.94$) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ

ตารางที่ 4.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยรวมและรายด้านที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมและได้รับการดูแลแบบปกติ (n=8)

การเห็นคุณค่าในตนเอง		$\bar{X}$	S.D.	t	Sig
1.ด้านความเชื่อมั่น	กลุ่มทดลอง	4.02	0.40	-2.13	0.05*
	กลุ่มควบคุม	3.65	0.30		
2.ด้านความภาคภูมิใจ	กลุ่มทดลอง	4.57	0.24	-3.27	0.00**
	กลุ่มควบคุม	4.07	0.35		
3.ด้านความพอใจ	กลุ่มทดลอง	4.60	0.30	-3.05	0.00**
	กลุ่มควบคุม	4.12	0.31		
4.ด้านการยอมรับ	กลุ่มทดลอง	4.50	0.36	-2.30	0.03*
	กลุ่มควบคุม	4.00	0.49		
5.ด้านการตัดสินใจ	กลุ่มทดลอง	4.47	0.41	-2.01	0.06
	กลุ่มควบคุม	4.04	0.44		
โดยรวม	กลุ่มทดลอง	4.40	0.33	-2.63	0.01**
	กลุ่มควบคุม	3.95	0.36		

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติตามระบบโรงเรียน หลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = -2.63$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน มีดังนี้ ด้านความภาคภูมิใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = -3.27$) ด้านความพอใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = -3.05$) ด้านความเชื่อมั่นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -2.13$) ด้านการยอมรับแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -2.30$) และด้านการตัดสินใจไม่แตกต่างกัน ($t = -2.01$)

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 โดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม โดยมีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม 2) เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าตนเองของนักเรียนที่ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 196 คน ทั้งเพศหญิงและเพศชาย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ 1) เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 2) เป็นนักเรียนที่มีคะแนนการทำแบบสอบถามคัดเลือนักเรียนที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา 3) สอบถามความสมัครใจยินดีเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มและได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือควบคุมและกลุ่มทดลอง เก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือระยะก่อนทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม มีการดำเนินกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวม 12 ครั้งใช้เวลาในการศึกษา 2565 รวม ทั้งหมด 6 สัปดาห์ มีกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ตามแนวคิดของ (Corey, Corey and Corey , 2018: 160) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมควรมีสมาชิก 6 – 8 คน เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้รับความเอาใจใส่อย่างทั่วถึงกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลแบบปกติ ตามระบบของโรงเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามรเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) อยู่ระหว่าง 0.5 และความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.7 และ 2) การให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนาสถิติเชิงเปรียบเทียบโดยใช้ Paired –Sample T-Test และ Independent T-Test

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้นจากก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เป็นเทคนิคการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล หรือการบิดเบือนความคิดของตนเอง ส่งผลให้มีการปรับเปลี่ยนมุมมอง ทักษะคิดและวิธีคิดที่เป็นจริงและมีผลมากขึ้น มีการเห็นคุณค่าในตนเอง กล้าเข้าสังคม กล้าเผชิญกับปัญหาและมีแนวทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสมหากพิจารณาเป็นรายด้านตามลำดับ มีดังนี้ 1. ด้านความภาคภูมิใจ 2. ด้านความพอใจและ 3. ด้านการตัดสินใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ ส่วนด้านความเชื่อมั่นและด้านการยอมรับไม่แตกต่างกัน

2. การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ มีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เนื่องจากการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสามารถเสริมสร้างการคุณค่าในตนเองได้ โดยมีแนวคิดและเทคนิคของการให้การปรึกษากลุ่ม เช่น การเผชิญกับปัญหา การเปลี่ยนความคิดเห็น ทักษะคิด มุมมองความคิด และการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของกลุ่มเพื่อนเกิดความปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มรวมถึงพฤติกรรมและการแสดงออก สามารถพัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นหากพิจารณาเป็นรายด้านตามลำดับ มีดังนี้ 1. ด้านความภาคภูมิใจ 2. ด้านความพอใจ 3. ด้านความเชื่อมั่น 4. ด้านการยอมรับ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ ส่วนด้านการตัดสินใจไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มนักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า ในการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมนั้นเป็นกระบวนการและเทคนิคการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล หรือการบิดเบือนความคิดของตนเอง ส่งผลให้พฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีนี้ที่ไม่เปลี่ยนแปลงระบบหรือหน้าที่ของบุคคลแต่มุ่งเน้นไปที่พฤติกรรม นำมาสู่การพัฒนาตนเอง ถ้าหากคนเรามีกระบวนการคิดที่ถูกต้องอยู่ในโลกของความเป็นจริงจะทำให้ นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนมุมมองและวิธีคิดที่เป็นจริงและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่งผลให้นักเรียนเกิด

การแลกเปลี่ยนการจัดการกับการมองโลกในแง่ลบและการวางแผนตั้งเป้าหมายรวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กลุ่มทางสังคม มองเห็นคุณค่าในตนเองและยังสามารถเผชิญปัญหาที่มีแนวทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสม หากพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านความภาคภูมิใจ ด้านความพอใจและด้านการตัดสินใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ สอดคล้องกับผลวิจัยของสุธนี ลักษณะไชย (2555) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว ผลการวิจัยหลังจากการเข้าโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า นักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติตามระบบการดูแลช่วยเหลือผู้เรียน พบว่า หลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องจากในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมที่มีความเหมาะสมและมีแนวคิด เทคนิคการให้ การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนให้มีการแลกเปลี่ยนมุมมองความคิดเห็นทัศนคติ การเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาของเพื่อน ๆ ซึ่งทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์กันระหว่างความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม สามารถปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นมีความอบอุ่น ปลอดภัยจนนักเรียนกล้าเปิดเผยความจริงของตนเอง จากนั้นนักเรียนมีการให้กำลังใจซึ่งกันและกันบ่งบอกว่าสิ่งที่ทำให้นักเรียนมีพลังใจดีและมีมุมมองความคิดที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นตั้งแต่ได้พบกันครั้งแรกที่เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม เริ่มจากการสร้างสัมพันธ์ภาพจากผู้วิจัยรวมถึงชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่ม ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มและพิทักษ์สิทธิโดยที่นักเรียนสามารถบอกยกเลิกการเข้าร่วมการให้การปรึกษาได้ตลอดเวลาและจะไม่มีผลใด ๆ ต่อนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะของปัญหาที่คล้ายกัน ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามรอบวงการใช้คำถามปลายเปิด การให้กำลังใจเพื่อนำมาเป็นข้อมูลสำหรับการวางแผนการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป จึงทำให้กลุ่มนั้นประสบความสำเร็จได้ ผู้วิจัยพบว่า นักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรมมีบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีความตั้งใจและสนใจ ตรงต่อเวลาในการเข้ากลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดกระบวนการกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูล ประสพการณ์ทางบวกและทางลบรวมกันรวมถึงผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นส่งผลให้สมาชิกสามารถที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความภาคภูมิใจ ด้านความพอใจ ด้านความเชื่อมั่นด้านการยอมรับ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 และ .05 สอดคล้องกับ Corey (2018) ที่กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือและการป้องกันปัญหาของบุคคลที่มุ่งการสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล โดยเน้นที่การกระทำ ความคิด และความรู้สึก เป้าหมายให้

เกิดการพัฒนาความงอกงามของบุคคล จากบรรยากาศของกลุ่มที่เต็มไปด้วยการสนับสนุนและช่วยเหลือ (Support) การร่วมรู้สึก (Empathy) ซึ่งช่วยในการพัฒนาความไว้วางใจ ส่งผลให้สมาชิกในกลุ่มกล้าที่จะสำรวจปัญหาของตนเองอย่างอิสระ นำไปสู่ความเข้าใจและยอมรับในปัญหา สามารถค้นหาหนทางแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองภายใต้การส่งเสริมและช่วยเหลือของสมาชิกในกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกให้เกิดสิ่งเหล่านี้ด้วยการใช้ทักษะและเทคนิคทางการปรึกษารวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มครั้งนี้จะสามารถเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

สรุปได้ว่าการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสามารถเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. เพื่อให้เกิดประสิทธิผลในการช่วยเหลือนักเรียนที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเองหรือมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนนั้น ครูผู้สอน ครูแนะแนว ครูประจำชั้น หรือนักจิตวิทยาที่ต้องการประยุกต์ใช้งาน ควรจะมีความรู้ทางจิตวิทยาการปรึกษาเบื้องต้น

2. ผู้ที่สนใจสามารถนำการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักเรียน เพื่อเป็นการพัฒนาให้นักเรียนมีความคิดด้านบวก มองเห็นคุณค่าของตนเอง มีการสื่อสาร และสัมพันธ์ภาพที่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหา อย่างเหมาะสม เรียนรู้ประสบการณ์ผ่านวิกฤตในชีวิต

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการเพิ่มระยะติดตามผล และมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- กชกร ภัททวงศ์. (2542). ลักษณะบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง : ศึกษาเฉพาะกลุ่มอาชีพวิศวกรและกลุ่มอาชีพนักบัญชี. (ปริญญานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์).
- กรมสุขภาพจิต. (2562). บทความด้านสุขภาพจิต. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30024>
- กันตณ มนัสพล. (2559). ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา).
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรินติ้ง เฮาส์ จำกัด.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2541). พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพฯ: บริษัท ที.พี. พริน.
- จินดาพร แสงแก้ว. (2541). การเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก. (ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- ชนัญชา เขียวชะอุ่ม. (2541). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนแตกต่างกัน. (ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- ชไมพร เจริญศรีบุรี. (2546). การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่ปี พ.ศ. 2533-2543. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น).
- ชานนท์ โกมลมาลย์. (2551). การใช้แบบทดสอบ Rubin Self Esteem Scale ในการปฏิบัติงานสังเคราะห์ที่ศึกษาเฉพาะกรณีผู้รับการคุ้มครองในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์).
- ชื่นทิพย์ อาริสมาน. (2545). การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนโดยการสอนตามแนวสตรัคติวิสต์กับการสอนด้วยสัญญาการเรียน. (ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- ชัยวัฒน์ วงษ์อาษา. (2539). ผลการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. (ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- ณัฐกมล ชาญสาธิตพร และ คณะ. (2545). สัมพันธภาพในครอบครัวการยอมรับจากเพื่อนกับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นตอนต้น. วารสารสาธารณสุขศาสตร์, 32(2), 2-32.

- ณัฏฐ์ พิทยรัตน์เสถียร. (2558). การบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าโดยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy: CBT). [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://www.thaidepression.com/www/56/CBTdepression.pdf>
- ดวงกมล ทองอยู่. (2557). แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน. *Malaya Along Korn Review*, 4(2), 179-190.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ดารา การเกษร. (2553). ผลการบำบัดทางพฤติกรรมความคิด (CBT) ต่อการลดอาการ PTSD ของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบในอำเภอนองจิก จังหวัดปัตตานี. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก http://www.skph.go.th/newskph/Doc_file/Miti2_ResearchCBT_PTSd.pdf
- ธีระ ชัยยุทธยรรยง. (2544). การเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง. *วารสารการศึกษา*, กรุงเทพฯ: 24(5), 19-26.
- นุชลดา โรจนประภาพรรณ. (2541). ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดากับความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้นที่ศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาอำเภอรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว. (วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล).
- บุญชม ศรีสะอาด. (2558). *การวิจัยเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาสน์.
- ประเทิน มหาชนธ์. (2536). *สอนเด็กให้มีความนับถือตนเอง*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- มธุรส วงศ์คุณันดร. (2547). พฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาช่วงชั้นที่ 3 ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาราชบุรี เขต 1 อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร).
- มานิช หล่อตระกูล; และปราโมทย์ สุคนิชย์. (2558). *จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มาลินี จุฑาปะมา. (2553). การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสำคัญไฉน ? และจะสร้างได้อย่างไร ? สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์. *วารสารวิชาการ*, 2553(2), 13-14.
- รายงานสรุปข่าวประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายประจำปี. (2554). [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://www.suicidethai.com/news/report/2551/>
- รัศมี โพนเมืองหล้า. (2543). การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงจากการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. (ปริญญา นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).

- ลักษณี เอกเรือง. (2561). ผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่มีต่ออิสระแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).
- ลักษณา สกุลทอง. (2550). ศึกษาการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น).
- วิจิตรา พูลเพิ่ม และชลลดา พันธุชิน. (2552). ทักษะชีวิตและการปรับตัวของนักศึกษาวัยรุ่นชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ, 32(1), 36-44.
- วิโรจน์ อารีย์กุล. (2555). พัฒนาการทางด้านสังคมจิตวิทยาของวัยรุ่น มปป. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก: www.teenrama.com.com/dad_mam/old_dad_mam24.htm.
- วิมล หอมขจร. (2552). ศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตาม แนวคิดคูปเปอร์สมิธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี).
- วัชร ทรัพย์มี. (2551). ทฤษฎีและการให้คำปรึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา โรงพิมพ์ แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันเพ็ญ ประสิทธิ์. (2550). ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับองค์ประกอบย่อยของการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- วิชา พิรุณจิตต์. (2549). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเป็นคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรม การเผชิญปัญหาของพนักงานต้อนรับภาคพื้น บริษัท การบินไทย จำกัด [มหาชน]. มหาวิทยาลัย รามคำแหง. https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_DOI=10.14457/RU.the.2006.38
- วัฒนา มัคคสมัน. (2539). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามหลักการสอนแบบโครงการเพื่อ เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยอนุบาล. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- ศศิวิมล บุราณทวีคุณ. (2547). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กหญิงบ้านราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร. (ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรี นครินทรวิโรฒ).
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- สมโภช เอี่ยมสุภาชาติ. (2562). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนี ลิกะไชย. (2555). *ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ: (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ สาขาจิตวิทยาการแนะแนวมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).*
- สมร แสงอรุณ. (2554). *การศึกษาและพัฒนากลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกของ นักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ).
- สุรารัตน์ รักษาเคน. (2550). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดอุทัยธานี*. (ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง).
- สุปรียา เพ็งสถิตย์. (2550). *การศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่มีภาวะบกพร่องทางการเรียนรู้ระหว่างการให้และไม่ใช้โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง*. (วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง).
- เสาวภา เหมือนชู. (2550). *ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อลดความเครียดของ พยาบาลอายุรกรรม โรงพยาบาลตำรวจ*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง).
- สมพร จำรัสเฟื่องฟู. (2549). *การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอรุโณทัย จังหวัดลำปาง*. (รายงานการค้นคว้าแบบอิสระ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).
- สมพงษ์ จินดารุ่งเรืองวัฒน์. (2546). *ปัจจัยทางจิตวิทยาและปัจจัยทางชีวสังคมที่เกี่ยวข้องกับการ เห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น*. (สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรี นครินทรวิโรฒ).
- โสภา ขปิลมันน์. (2543). *วัยรุ่น: วัยจ๊าบ*. วารสารราชบัณฑิตยสถาน, 25(1), 108-119.
- โสภา ชูพิกุลชัย. (2529). *ความรู้เบื้องต้นทางจิตวิทยา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อภิรดี ปราสาทภรณ์. (2545). *ผลของความรู้สึกรู้ค่าในตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อ คุณภาพการบริการของข้าราชการตำรวจไทย กองตรวจคนเข้าเมือง*. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์).
- อภิวัฒน์ แก่นจำปา. (2560). *การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดในศูนย์ฝึก และอบรมเด็กและเยาวชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. (วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์).

- อรชุนา พุ่มสวัสดิ์. (2539). *การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- อรอุมา สงวนญาติ. (2544). *การศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจในตนเองที่มีรูปแบบการตอบและการวิเคราะห์ต่างกัน*. (ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- อัครพรรณ ขวัญชื่น. (2546). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีความการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังในเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร*. (สารนิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ).
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2543). *Everest พาลูกค้นหาคความนับถือตนเอง*. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.ชั้นต่ำการพิมพ์.
- อุรปรียา เกิดในมงคล. (2556). *การศึกษาลักษณะความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร.วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*, 39(2), 54.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. NY: Guilford Press.
- Beck A.T., Rush A.J., Shaw B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Bruno, F.J. (1983). *Adjustment and Personal Growth: Seven Pathway*. (2nd ed). New York: John Wiley & Sons.
- Branden, N. (1981). *The Psychology of Self-Esteem*. Los Angeles, CA: Bantam Books.
- (1985). *Honoring the Self*. Los Angeles, CA: Bantam Books.
- (1992). *The Power of Self-Esteem*. Deerfield Beach, FL: Health Communications.
- (1997). *What Self-Esteem is and is Not*. Retrieved April 19, 2008, from http://www.nathanielbranden.com/catalog/articles_essays/what_self_esteem.html.
- Brandan, N. (1966). *The psychology of Self-Esteem*. (23 rd ed). New York: Bantam.
- Branden, N. (1987). *The Psychology of Self – Esteem*. (15th ed.). New York: Bantams Book, Inc.
- Barry, P.D. (1988). *Mental Health and Mental Illness*. (5 th ed). Polyadelphia: J.B.Lippincott

- Corey, G. (1996). *Theories and Practice of Counseling and Psychotherapy*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- . (2000). *Theory and Practice of Group Counseling*. (5th ed) . Thomson Brooks/Cole.
- . (2004). *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- . (2008). *Theory and practice of group counseling*. (7th ed.). Belmont, CA: Cengage Learning.
- . (2012). *Theory and practice of counseling & psychotherapy*. (9th ed.). Belmont, CA: Thomson Learning.
- . (2016). *Groups: Process and Practice*. (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Corey,M,S., Corey,G. & Corey,C. (2018). *Groups: Process and practice*. (10th ed.). Thompson Higher Education.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco. CA: W.H. Freeman and Company
- . (1981). *The antecedent of self-esteem*. Palo Alto. CA: Consulting Psychologists Press

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ในการตรวจสอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองและโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม
ตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

รองศาสตราจารย์ พล.ต.ต.หญิง ดร.สุรเมษา รอดมณี

ประวัติการศึกษา ปรด. จิตวิทยาการปรึกษา

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

สถานที่ทำงาน วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมิทธิรักษ์ จันทักษ์

ประวัติการศึกษา ปรด. พัฒนศึกษา

มหาวิทยาลัยศิลปากร

สถานที่ทำงาน นายกสมาคมพัฒนศึกษาเพื่อมนุษย์และสังคม

และอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อสมมา คัมภีรานนท์

ประวัติการศึกษา กศ.ด. จิตวิทยาการให้คำปรึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สถานที่ทำงาน ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข

หนังสือราชการ

ที่ อว ๐๖๔๓.๑๔/๗๗๖



มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
๑๐๖๑ ถนนอิสรภาพ แขวงทึ่รัฐกิจ
เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ๑๐๖๐๐

๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ พลตำรวจตรีหญิง ดร.สุรเมษา รอดมณี

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
๒. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ด้วยนางสาวสุชาณุช ปะวะเสนัง นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร” โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|--|----------------------|
| ๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชววิทย์ รัตนพลแสนย์ | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม | กรรมการที่ปรึกษาร่วม |
| ๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลพร กองคำ | กรรมการที่ปรึกษาร่วม |

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความสามารถ สอดคล้องกับหัวข้อการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวเป็นอย่างดี ซึ่งคำแนะนำของท่านจะเกิดประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไขในการสร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัยของนักศึกษาให้มีคุณภาพและเหมาะสมเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย ดังแนบมาพร้อมนี้และบัณฑิตวิทยาลัย ขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.คณกร สว่างเจริญ)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐๒-๔๗๓๗๐๐๐ ต่อ ๑๘๑๔

โทรศัพท์นักศึกษา ๐๙๔-๖๕๓๙๕๕๐

ที่ อว ๐๖๔๓.๑๔/๗๗๘



มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
๑๐๖๑ ถนนอิสรภาพ แขวงหิรัญรูจี
เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ๑๐๖๐๐

๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมิทธิรักษ์ จันทรักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
๒. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ด้วยนางสาวสุชาณุ ปะวะเสน นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร” โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|---|----------------------|
| ๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวีย์รัตน์ พลแสนย์ | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม | กรรมการที่ปรึกษาร่วม |
| ๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลพร กองคำ | กรรมการที่ปรึกษาร่วม |

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความสามารถ สอดคล้องกับหัวข้อการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวเป็นอย่างดี ซึ่งคำแนะนำของท่านจะเกิดประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไขในการสร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัยของนักศึกษาให้มีคุณภาพและเหมาะสมเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย ดังแนบมาพร้อมนี้และบัณฑิตวิทยาลัย ขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.คนกร สว่างเจริญ)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐๒-๔๗๓๗๐๐๐ ต่อ ๑๘๑๔

โทรศัพท์นักศึกษา ๐๙๔-๖๕๓๙๙๕๐

ที่ อว ๐๖๔๓.๑๔/๗๗๗



มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
๑๐๖๑ ถนนอิสรภาพ แขวงหิรัญรูจี
เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ๑๐๖๐๐

๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.อสม่า คัมภีรานนท์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
๒. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ด้วยนางสาวสุชาณุช ปะวะเสนัง นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร” โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|---|----------------------|
| ๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิทย์ รัตนพลแสนย์ | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม | กรรมการที่ปรึกษาร่วม |
| ๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลพร กองคำ | กรรมการที่ปรึกษาร่วม |

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความสามารถ สอดคล้องกับหัวข้อการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งคำแนะนำของท่านจะเกิดประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไขในการสร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัยของนักศึกษาให้มีคุณภาพและเหมาะสมเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย ดังแนบมาพร้อมนี้และบัณฑิตวิทยาลัย ขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.คณกร สว่างเจริญ)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐๒-๔๗๓๗๐๐๐ ต่อ ๑๘๑๔

โทรศัพท์นักศึกษา ๐๙๔-๖๕๓๙๕๕๐



โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม ถนนคลองหลวง
 รัชที่ 140/2555
 วันที่ ๒๑ ก.พ. ๒๕๖๕ น.

ที่ อว ๐๖๔๓.๑๔/๐๔๘

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
 ๑๐๖๑ ถนนอิสรภาพ แขวงหิรัญรูจี
 เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ๑๐๖๐๐

๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ได้เปิดสอนหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา โดยในหลักสูตรนี้กำหนดให้นักศึกษาทดลองใช้เครื่องมือและเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นางสาวสุชาณุช ปะวะเสนัง กำลังจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร” ซึ่งมีความจำเป็นต้องทดลองเครื่องมือและเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ตั้งแต่วันที่ ๗ กุมภาพันธ์- ๓๐ เมษายน ๒๕๖๕ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านให้นักศึกษาทดลองใช้เครื่องมือและเก็บข้อมูล ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณกร สว่างเจริญ)
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๒๔๗๓-๗๐๐๐ ต่อ ๑๘๑๔

เบอร์ติดต่อนักศึกษา ๐๙๔-๖๕๓๙๙๕๐

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ ค.1 ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

เลขที่แบบสอบถามชุดที่.....

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

- คำชี้แจง**
1. แบบสอบถามนี้ใช้สอบถามนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
 2. ให้นักเรียนเติมข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในหน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
 3. แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้
ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ผลการเรียนเฉลี่ย
ตอนที่ 2 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อนำไปประกอบการวิจัยเรื่องผลของการให้การศึกษาตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธธาราม กรุงเทพมหานคร คำตอบของนักเรียนไม่มีข้อใดถูก ผิด และไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อการเรียนแต่อย่างใดในการตอบแบบวัดนี้ นักเรียนไม่ต้องลงชื่อของนักเรียนไว้คำตอบทั้งหมดจะเก็บเป็นความลับไม่มีการเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ ขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนให้มากที่สุด โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

นางสาวสุชนุช ปะวะเสนัง

นักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (ต่อ)

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความ ให้สอดคล้องกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. อายุ

() น้อยกว่า 13 ปี () 13 – 15 ปี
() 16 – 18 ปี () 18 ปีขึ้นไป

3. ผลการเรียนเฉลี่ย.....

ตัวอย่างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตารางที่ ค.2 ตัวอย่างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ช่องข้อความ เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ กรุณาตอบทุกข้อ และให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ คะแนนในข้อที่ตอบว่า

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียน	จริงมากที่สุด = 5
จริงมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียน	จริงมาก = 4
จริงปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียน	จริงปานกลาง = 3
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียน	จริงน้อย = 2
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียน	จริงน้อยที่สุด = 1

ข้อ	รายการ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง						
1.	ฉันมีความมุ่งมั่นและพยายามไปถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้ แม้สิ่งนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม					
2.	ฉันเคารพและเชื่อมั่นในศักดิ์ศรีตนเอง					
3.	ฉันมั่นใจในการตัดสินใจในตัวฉันเองเรื่องอื่นๆ					
4.	ฉันคิดว่าฉันหนักแน่นและเชื่อใจตนเองเมื่อมีอุปสรรคให้แก้ไข					
5.	ฉันเชื่อว่าตนเองสามารถสร้างคุณค่าให้กับตนเองได้					
6.	ฉันใช้เวลาแสดงความคิดเห็นออกมาเพราะเชื่อมั่นในตนเอง					
7.	งานต่างๆ ที่ฉันทำอยู่มีโอกาสรประสบความสำเร็จที่มากมายเพราะฉันพยายามหาเหตุผลที่แท้จริงของปัญหาและไว้วางใจตนเอง จากความเชื่อมั่นของตัวเอง					
8.	ฉันมีความมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าที่เป็นอยู่					
9.	ฉันเชื่อว่าตนเองสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้					

ตัวอย่างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง (ต่อ)

ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง					
10.	ฉันคิดว่าภูมิใจเมื่อทำสิ่งที่ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย				
11.	ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเองเมื่อคิดถึงตนเองในด้านบวก				
12.	ฉันมีความนับถือตนเองต่องานที่ได้รับมอบหมายและทำได้ดี				
13.	ฉันเคารพตนเองและคิดว่าตนเองเป็นคนมีความสามารถ				
14.	ฉันมองปัญหาของฉัน เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้				
15.	ฉันช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อประสบกับความยุ่งยากในชีวิต				
16.	ฉันมีแรงเสริมของความคิดที่ดี เมื่อมุ่งสู่ความสำเร็จในชีวิตมากกว่าพูดหรือบ่น				
17.	ฉันพยายามทำทุกอย่างเต็มความสามารถของตนเอง และยอมรับนับถือความเชื่อมั่นของตนเอง				
ด้านความพอใจในตนเอง					
18.	ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองมากกว่าพึ่งคนอื่น				
19.	ฉันเคยตั้งเป้าหมายในชีวิตให้ไปถึงจุดพอใจและทำได้				
20.	ฉันไม่ชอบการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น เพราะฉันคิดว่าคนเรามีความแตกต่างกัน				
21.	ฉันพอใจในรูปร่าง หน้าตา ของตนเอง				
22.	ฉันสามารถมีความสุขได้โดยไม่เปรียบเทียบกับใคร				
ด้านการยอมรับตนเอง					
23.	ปัจจุบันฉันคิดว่าฉันมีข้อบกพร่องอยู่ ฉันจะแก้ไขข้อบกพร่องและเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น				
24.	เมื่อฉันทำอะไรผิดพลาดก็พร้อมที่จะนำไปเป็นบทเรียน				
25.	ฉันคิดว่าฉันทำอะไรแล้ว ฉันมีความตั้งใจทำจริงๆและทำสิ่งนั้นเต็มความสามารถของตนเอง				
26.	ฉันพร้อมจะปรับปรุงแก้ไขเมื่อผู้อื่นวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตนฉัน				
27.	ถึงแม้ฉันไม่เก่งเรื่องเรียนแต่ยังมีความสามารถด้านอื่นชดเชย				
28.	ฉันคิดว่าตัวฉันทำให้ตนเองมีความสุขมากที่สุด				

ตัวอย่างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง (ต่อ)

ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง						
29.	ฉันไม่เคยรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง					
30.	ฉันพยายามหาเหตุผลที่แท้จริงของปัญหา โดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
31.	ฉันกล้าบอกความต้องการของฉันกับคนอื่นได้ หากคิดว่าจำเป็น					
32.	ฉันคิดว่าอุปสรรคและปัญหาต่างๆ จะผ่านไปได้ด้วยดีเมื่อฉัน ใช้สติและความเหมาะสมในการแก้ไข					
33.	ฉันมีเหตุผลก่อนตัดสินใจทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอที่ฉันคิดว่าดีต่อตนเอง					
34.	ฉันไม่เคยลังเลใจ หรือหนักใจเมื่อต้องตัดสินใจทำอะไรเพื่อตนเอง					
35.	เมื่อต้องการทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง					
36.	ฉันคิดว่าฉันคิดรอบคอบในการตัดสินใจทำอะไรสักอย่างด้วยตนเอง					
37.	ฉันคิดว่าทุกการตัดสินใจของฉันมีความเหมาะสมดีแล้ว					

.....ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ.....

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 1	ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวรู้คิดและพฤติกรรม	ขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษา
เรื่อง ปฐมนิเทศสร้างสัมพันธภาพ	การปฐมนิเทศเป็นกิจกรรมที่สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัย สมาชิกในกลุ่ม ระหว่างสมาชิกในกลุ่มด้วยกันเอง เพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างความรู้เห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้น และชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรม โดยสัมพันธภาพที่ดีมีความคุ้นเคยซึ่งกันและกันของผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อ การให้การปรึกษากลุ่ม สัมพันธภาพนำพาความร่วมมือของสมาชิกในการทำกลุ่มไปด้วยกัน เสริมสร้างความรู้เห็นซึ่งกันและกัน มีทัศนคติต่อกิจกรรมในทางสร้างสรรค์และเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่ได้จากโปรแกรม นอกจากนี้การชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรมจะส่งผลถึงความเข้าใจในสิ่งที่ปฏิบัติและเห็นว่าเป็นประโยชน์ ทั้งนี้เพราะการชี้แจงในช่วงปฐมนิเทศได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์โดยรวม	1. ผู้วิจัยเปิดกลุ่มด้วยการกล่าวทักทายและกล่าวต้อนรับ พร้อมทั้งแนะนำตัว เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักและเกิดความรู้สึกคุ้นเคยเป็นเบื้องต้น 2. ผู้วิจัยแจ้งให้สมาชิกทราบในเตรียมตัวในการทำภารกิจส่วนตัวให้เรียบร้อยก่อนจะเข้ากลุ่มและได้ร่วมพูดคุยกับสมาชิกเรื่องทั่วไปเพื่อทำความรู้จักและสานสัมพันธ์กันภายในกลุ่มเป็นเวลา 15 นาที
เวลา 1.30 ชั่วโมง		ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา
วัตถุประสงค์		1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยใช้เทคนิคคำถามรอบวง (Go round) “อย่าลืมฉัน” ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมจากนั้นให้คนแรกเริ่มพูดชื่อตัวเองคนที่ 2 ก็พูดชื่อของคนแรกและชื่อตนเอง คนที่ 3 ก็พูดชื่อคนที่ 1 คนที่ 2 และชื่อตนเองทำวนไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะแนะนำครบทุกคน และเมื่อถึง
1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่มให้เป็นกันเองเกิดความไว้วางใจ บรรยากาศที่ผ่อนคลาย และนำไปสู่การเปิดเผยความคิดความรู้สึกของสมาชิกภายในกลุ่ม		
2. เพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับตารางวันเวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลา สถานที่ และวิธีการในการปรึกษากลุ่มทฤษฎีรู้คิดและพฤติกรรมและวัตถุประสงค์และความสำคัญของการเข้ารับการปรึกษากลุ่ม รวมทั้งให้สมาชิกทำความเข้าใจและทราบข้อตกลงร่วมกันเกี่ยวกับกติกา การปฏิบัติ		

รูปแบบการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
ตนในการเข้าร่วมกลุ่มและบทบาทหน้าที่ทั้งผู้ให้การศึกษาและสมาชิกในการเข้ารับการปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความมีคุณค่าในตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบแนวทางการปฏิบัติในการดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อมีเป้าหมายในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง	เป้าหมาย ประโยชน์ ลักษณะกิจกรรม ข้อตกลง เบื้องต้นและบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน เทคนิคการให้การปรึกษา เทคนิคคำถามรอบวง (Go round) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) คำถาม (Question)	คนสุดท้ายเราจะปรบมือต้อนรับสมาชิกทุกคน เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “อย่าลืมฉัน” โดยผู้วิจัยให้เวลาสมาชิกกลุ่มในการทำกิจกรรมคนละ 3 นาที ในการแนะนำตัวและเล่าประวัติโดยย่อหรือเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองให้สมาชิกในกลุ่มฟังและให้สมาชิกกลุ่มจดจำสิ่งที่ประทับใจของสมาชิกกลุ่ม (เรื่องอะไรก็ได้) วนจนครบทุกคน 3. ผู้วิจัยตั้งคำถามปลายเปิด (Open question) ให้สมาชิกกลุ่มบอกสิ่งที่ตนเอง จดจำความประทับใจจากเรื่องราวของสมาชิกในกลุ่มจะเป็นเรื่องของใครหรือเรื่องอะไรก็ได้เพื่อแสดงความคิดเห็นจากกิจกรรมที่ได้ทำร่วมกันว่าดีอย่างไร 4. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสร้างข้อตกลงแนวปฏิบัติในกลุ่ม และผู้วิจัยสอบถามสมาชิกกลุ่มว่าในการมาอยู่ร่วมกันในกลุ่มครั้งนี้ อยากให้เป็น

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
		อย่างไร อยาได้อะไร และไม่ยากให้เป็นอย่างไร 5. ผู้วิจัยทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการมาพบกันเพิ่มเติม ทั้งจุดมุ่งหมายของกลุ่ม เป้าหมาย กระบวนการ เนื้อหา บทบาทของผู้นำและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลา การรักษาความลับ และข้อสงสัยต่าง ๆ 6. เมื่อร่วมกันสร้างข้อตกลงและแนวทางปฏิบัติแล้ว ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปข้อตกลงและแนวทางปฏิบัติที่ได้ตกลงกันในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม และซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการเข้ากลุ่มเพิ่มเติม ขั้นยุติการให้การปรึกษา 1. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้ เช่น จากกิจกรรมนี้สมาชิกกลุ่มจะารู้จักเพื่อน ๆ เป็นการสร้างความคุ้นเคยและ

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
		บรรยากาศที่เป็นกันเอง และเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรมต่อไป 2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไปและกล่าวขอบคุณสมาชิก
ครั้งที่ 2 เรื่อง ฉันเชื่อมั่นฉันทำได้ เวลา 1.30 ชั่วโมง วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถกำหนดเป้าหมายที่ต้องการทำให้สำเร็จได้	ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวรู้คิดและพฤติกรรม บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง จึงมักจะใช้ศักยภาพได้ดีกว่า เพราะเขารู้ว่าตัวเองเป็นใคร เก่งในเรื่องอะไร และต้องการอะไรจริง ๆ ในชีวิต กล่าวรับผิดชอบโดยไม่ตื่นตระหนกกับปัจจัยภายนอก สร้างผลงานอย่างมีวุฒิภาวะและมีมุมมองที่กว้าง เช่น รับรู้ความสำเร็จที่ได้บรรลุแล้ว รวมทั้งความกลัวและอุปสรรคที่เคยผ่านพ้น รับรู้ ว่าตอนนี้มีความรู้และความเข้าใจในเรื่องอะไร เพื่อเตรียมตัวให้ดีกว่าเดิม และมั่นใจว่าไม่มีความล้มเหลวใดจะมาหยุดยั้งความมุ่งมั่นได้	ขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษา 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มและให้สมาชิกในกลุ่มแนะนำตัวอีกครั้งก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มพร้อมทั้งทบทวนการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้วิจัยดูความพร้อมของสมาชิกและเมื่อเห็นว่าสมาชิกมีความพร้อมความสนใจแล้วดำเนินการเข้าสู่การให้การปรึกษากลุ่ม ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา 1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามรอบวง (Go round) ให้สมาชิกกลุ่มคิดเหตุการณ์มาคนละหนึ่งเหตุการณ์

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
	เทคนิคการให้การปรึกษา	เกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองขาดความเชื่อมั่นในตนเองแล้ว
	เทคนิคคำถามรอบวง (Go round)	ให้สมาชิกกลุ่มเลือกหนึ่งเหตุการณ์ช่วยกัน
	เทคนิคการปรับแก้ความคิด (Modifying Dysfunctional Thoughts)	วิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้รู้สึกว่ามีสมาชิกไม่ประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังไว้และให้สมาชิกพูดคุยกันเพื่อแลกเปลี่ยนความคิด
	เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)	
	เทคนิคการบ้าน (Homework)	2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรับแก้ความคิด (Modifying Dysfunctional Thoughts) โดยใช้สถานการณ์การนำเสนอหน้าชั้นเรียนและให้สมาชิกสังเกตตนเองว่าที่ผ่านมาอะไรที่เป็นสิ่งที่ตนเองเชื่อมั่นที่สุดให้ระบุ 1 ข้อ พร้อมบอกเทคนิคหรือวิธีการสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง รวมถึงการให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) และผู้วิจัยได้สรุปเพิ่มเติมและอธิบายหลักการนำเสนอหน้าชั้นเรียนอย่างมั่นใจ

รูปแบบการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
		3. ผู้วิจัยให้การบ้าน (Homework) โดยให้สมาชิกกลับไปวิเคราะห์หาความสามารถและสิ่งที่จะเสริมสร้างและพัฒนาตนเองในการสร้างความมั่นใจและความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องต่าง ๆ ของตนเองมา 5 ข้อ พร้อมกับนำเสนอและนำมาสนทนากันในครั้งหน้า ขั้นยุติการให้การปรึกษา 1. ผู้วิจัยให้สมาชิกบอกความคิด ความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มและข้อดีของการมีความเชื่อมั่นในตนเองและการสร้างความมั่นใจให้ตนเอง รวมถึงวิธีการแก้ไขความคิดตนเองเมื่อคิดว่าตนเองไม่มีความเชื่อมั่นเกิดขึ้น 2. ผู้วิจัยร่วมสรุปกับสมาชิกข้อคิดครั้งนี้และให้สมาชิกบอกได้นำไปปรับใช้ในการใช้ชีวิตประจำวัน ได้อย่างไร พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัย ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 3	ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวรู้คิดและพฤติกรรม	ขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษา
เรื่อง มีความเชื่อมั่นอะไรก็ผ่านฉลุย	ความทุกข์ทางจิตใจเกิดจากกระบวนการทางความคิดถูกรบกวน การคิดมีผลต่อพฤติกรรม การคิดสามารถปรับเปลี่ยนได้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถปรับโดยการปรับความคิด ดังนั้นแนวคิดทฤษฎีนี้จะช่วยให้สมาชิกได้ปรับความคิดทางลบของการรับรู้การคุณค่าในตนเอง ไปสู่การรับรู้ในคุณค่าและความสามารถของตนเองในทางบวกว่าตนเองมีศักยภาพที่จะกระทำตนเองให้ประสบผลสำเร็จ ด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้ตนเองเกิดความภาคภูมิใจ พอใจและยอมรับตนเอง พร้อมทั้งกล้าตัดสินใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หนักแน่นและเชื่อว่าตนเองทำได้ ไว้วางใจตนเองได้และกล้าแสดงความคิดเห็นออกมา รวมถึงสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองโดย	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในครั้งนี้ และร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในครั้งที่แล้ว โดยการที่ให้สมาชิกบอกสิ่งที่เป็นการสร้าง ความเชื่อมั่นในตนเองด้านบวกในชีวิตที่ผ่านมาของสมาชิกทุกคน คนละ 5 ข้อ จะเป็นอะไรก็ได้
เวลา 1.30 ชั่วโมง		ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา
วัตถุประสงค์		1. ผู้วิจัยขออาสาสมัครสมาชิก 1 คน ให้สมาชิกให้เลือก 1 ข้อ และให้เล่าสถานการณ์ให้สมาชิกฟัง พร้อมกับเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามโดยใช้คำถามการตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น ๆ อาสาสมัครแสดงพฤติกรรมและรู้สึกอย่างไรผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
เพื่อให้สมาชิกสามารถตอบสนองตอบต่อเหตุการณ์นั้น และรู้สึกมั่นคงในตนเอง และสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ได้		

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
	ความเชื่อนี้จะเป็นตัวกำหนดความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมการแสดงออก	2. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มได้ร่วมกันระดมสมอง (Brainstorm) โดยแจกกระดาษโพสอิท 3 สี ให้คนละ 3 แผ่นให้นำไปติดบนกระดาษที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ในการตอบสนองต่อสถานการณ์ในข้อที่ 1 โดยการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) แลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนเองจากประเด็นเหล่านี้
	เทคนิคการให้การปรึกษา	
	เทคนิคประเมินความคิด (Evaluating Thoughts)	- มีความเชื่อมั่นในตนเองมากน้อยเพียงใด
	เทคนิคระดมสมอง (Brainstorm)	- ลองดูว่าประสบความสำเร็จอะไรในชีวิตไปแล้วบ้าง
	เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)	- มีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนขึ้นมาในชีวิตหรือยังและสิ่งที่ต้องปรับปรุง พัฒนาตนเอง เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จที่วางไว้
		2. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันจัดหมวดหมู่ความคิดแล้วให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นพร้อมกับผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและใช้เทคนิคการเสริมแรง

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
		(Reinforcement) โดยการปรบมือให้กำลังใจและ ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมสมาชิกทุกคน เพื่อให้สมาชิก สามารถนำมาปรับใช้กับตนเองได้ในการเสริมสร้าง ความเชื่อมั่นให้กับตนเองและให้เกิดความมั่นใจใน การใช้ชีวิต ขั้นยุติการให้การปรึกษา 1. ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปประเด็นสำคัญและให้สิ่งที่ ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ว่าได้เรียนรู้อะไรร่วมกัน แลกเปลี่ยนมุมมองใน การแสดงความคิดเห็นจากการพูดคุยในครั้งนี้ว่า อะไรเป็นสิ่งที่ทำให้ตนเอง สามารถสร้างความ เชื่อมั่นให้ตนเองได้เพิ่มมากยิ่งขึ้นพร้อมเปิดโอกาส ให้กับสมาชิกในกลุ่มซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม ผู้วิจัยนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 4	ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวรู้คิดและพฤติกรรม	ขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษา
เรื่อง ฉันทุมิใจตัวฉันเอง	การค้นหาคำคิดอัตโนมัติภายหลังการเกิด ความภาคภูมิใจในตนเอง โดยใช้เทคนิคการตั้ง คำถามเพื่อจับความคิดอัตโนมัติ หากคนเรารู้และ เข้าใจถึงความสำคัญ วิธีการตรวจสอบความคิด อัตโนมัติที่ก่อให้เกิดความทุกข์หรือความคิดที่ไม่ สมเหตุสมผล อาจจะทำให้เกิดความคิดที่เป็นทุกข์ โดยไม่ควรเชื่อความคิดของตนเองทั้งหมด เนื่องจากความคิดเป็นเพียงสมมติฐานเท่านั้น ไม่ใช่ความจริง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมิน ความคิดทั้งในแง่ความถูกต้องและเป็นจริง (validity) และประโยชน์ของความคิดนั้น (utility) โดยการประเมินความถูกต้องนั้นมักเริ่มจากการ หาหลักฐาน (evidence) มาสำหรับจะมาคัดค้าน	ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มในครั้งนี้อ่ จากครั้งที่ผ่านมามาในครั้งที่ผ่านมามา ผู้วิจัยดูความ พร้อมของสมาชิกและเมื่อเห็นว่าสมาชิกมีความ พร้อมแล้วเข้าสู่การดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา 1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อจับความคิด อัตโนมัติ (Identifying Automatic Thoughts) โดยให้สมาชิกดูคลิปวิดีโอ เรื่องราวของ Nick Vujicic ชายผู้ไม่ยอมแพ้แรงบันดาลใจ เมื่อจบ คลิปแล้วให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นตาม ความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น ได้ข้อคิดคิด อะไรจากการสร้างความภูมิใจให้ตนเองและจะ เพิ่มความคิดในการเห็นคุณค่าตนเองอย่างไร 2. ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการปรับแก้ความคิด (Modifying Dysfunctional Thoughts) โดยให้
เวลา 1.30 ชั่วโมง		
วัตถุประสงค์		
เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกต่อตนเองในทางบวก		

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
	ความคิดนั้นขึ้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้บุคคล ภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง เทคนิคการให้การปรึกษา เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อจับความคิดอัตโนมัติ (Identifying Automatic Thoughts) เทคนิคการปรับแก้ความคิด (Modifying Dysfunctional Thoughts) เทคนิคการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) เทคนิคการบ้าน (Homework)	สมาชิกสำรวจตนเองและเลือกสิ่งที่ไม่พึงพอใจในตนเองให้สมาชิกลองเขียนมุมมองในแง่บวกและลบกับสิ่งที่ตนเองไม่พึงพอใจมา 1 ข้อ พร้อมสมาชิกบอกความรู้สึกที่มีต่อมุมมองทั้งบวกและลบ 3. ผู้วิจัยให้สมาชิกเปรียบเทียบมุมมองทางบวกและทางลบพร้อมกับให้แลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองโดยใช้ 4.ผู้วิจัยให้สมาชิกประเมินความคิดของตนเองจากกิจกรรมโดยใช้เทคนิคการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) 4. ผู้วิจัยมอบหมายการบ้าน (Homework) ให้สมาชิกไปค้นหาสิ่งดี ๆ หรือเรื่องราวที่มีคุณค่าในทางบวกตนเองแล้วนำกลับมาแลกเปลี่ยนในครั้งต่อไป

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
		ขั้นยุติการให้การปรึกษา ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย พร้อมทั้งนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม
ครั้งที่ 5 เรื่อง โฆษณาตนเอง (การสร้างภาพลักษณ์ในตนเอง) เวลา 1.30 ชั่วโมง วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกเกิดความเคารพ ยอมรับในความสามารถของตนเองและผู้อื่น	ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวรู้คิดและพฤติกรรม การมองเห็นคุณค่าของตนเองด้านความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความรู้สึกที่ดี ที่มีต่อตนเองและเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดแรงผลักดันในการดำเนินชีวิต ได้อย่างมีความสุข รวมถึงการได้ชื่นชมตนเองก็จะทำให้ตนเองความภาคภูมิใจ โดยเฉพาะเมื่อได้รับความรู้สึกที่ดี จากความสำเร็จของตนเอง ความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเองในทางด้านบวกซึ่งเป็นแรงเสริมของความคิดที่ดีทำ	ขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษา 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มต่อจากครั้งที่ผ่านมาและร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกันครั้งที่ 4 ผู้วิจัยดูความพร้อมของสมาชิกและเมื่อเห็นว่าสมาชิกมีความพร้อมแล้วดำเนินการเข้าสู่การให้การปรึกษากลุ่ม ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา 1. ผู้วิจัยให้สมาชิกจับคู่กันใช้เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play) แสดงบทบาทสมมติโดยให้สมาชิกคน

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
	ให้บุคคลนับถือตนเองและเคารพตนเองรู้สึกว่ตนเองมีความสามารถและใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายและเกิดการยอมรับ นับถือตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองก็จะทำให้ภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง เทคนิคการให้การปรึกษา เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts)	หนึ่งเป็นผู้รับสมัครเข้าเรียนต่อ ม.4 อีกคนเป็นผู้สมัครเข้าเรียน 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกทั้งคู่แนะนำตัวและสนทนากันอย่างอิสระตามบทบาทสมมติ โดยให้ผู้สมัครเข้าเรียนต่อบอกคุณสมบัติและเหตุผลของตนเอง (เวลา 5 นาที) เพื่อให้ผู้รับสมัครเข้าเรียนต่อ ม. 4 รับเข้าเรียนต่อ 3. ให้สมาชิกบอกความรู้สึกที่ได้รับเลือกเข้าเรียนต่อ ม. 4 จากนั้นให้สลับบทบาทกันเปลี่ยนบทบาทเป็นฝั่งตรงข้าม (เวลา 5 นาที) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ในทางบวกโดยการกล่าวชื่นชมสมาชิกที่นำเสนอตนเองถึงสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจและอยากทำในอนาคตเกี่ยวกับความสำเร็จและยังบอกความสามารถการบอกคุณสมบัติข้อดีของตนเองได้อย่างดีเยี่ยม

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
		4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) ที่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจ ที่มีต่อตนเองจาก 0-10 ว่าตนเองอยู่ในระดับใด ระดับ 0 = ระดับ10 = ขั้นยุติการให้การปรึกษา ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญและบอกประโยชน์ที่ได้รับเพิ่มเติมและสมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มการให้การปรึกษาครั้งนี้และบอกผลลัพธ์ว่ามีความภูมิใจในตนเองได้อย่างไร แล้วจะนำไปปรับใช้ในชีวิตให้มีความสุขอย่างไร ผู้วิจัยนัดหมายการปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไปและกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม
ครั้งที่ 6 เรื่อง ฉันทพอใจในสิ่งที่ฉันเป็น	ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวรู้คิดและพฤติกรรม	ขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษา ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มในครั้งนี้ออกจากครั้งที่ผ่านมาและร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุย

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
เวลา 1.30 ชั่วโมง วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับในภาพลักษณ์และศักยภาพของตนเอง	บุคคลย่อมมีความพึงพอใจและไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง อย่างไรก็ตามรูปลักษณ์เหล่านั้นก็เป็นส่วนหนึ่งที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อ การดำเนินชีวิต การรู้จักเข้าใจและเห็นคุณค่าในรูปลักษณ์ของตนตามความเป็นจริงจะทำให้บุคคลยอมรับตนเอง และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองตามศักยภาพ ความพึงพอใจของทุกคนเป็นสิ่งที่ตนเองไม่คิดเปรียบเทียบกับผู้อื่น สามารถยอมรับทั้งจุดเด่นและจุดบกพร่องของตนเองและพร้อมปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของตนเองแต่ขึ้นอยู่กับตนเองว่าจะเลือกวิธีคิดหรือมุมมองต่อ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร มีความคิดต่อปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมากหรือน้อยเพียงใดจะสู้หรือถอย หลังจากได้ผ่านกระบวนการประเมินค่าจะ	กันผู้วิจัยดูความพร้อมของสมาชิกและเมื่อเห็นว่าสมาชิกพร้อมแล้วผู้วิจัยดำเนินการเข้าสู่การให้การปรึกษากลุ่ม ขั้นตอนการให้การปรึกษา 1. ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 พร้อมดินสอ ให้สมาชิก 1 ชุด แล้วให้สมาชิกวาดรูปใบหน้าตนเองพร้อมให้ใส่จุดเด่นของตนเองโดยใช้เวลา 10 นาที และเมื่อวาดเสร็จให้สมาชิกลำนำภาพมาวางไว้ตรงกลางกลุ่ม 2. ผู้วิจัยหยิบภาพโชว์ให้สมาชิกทายว่าภาพนั้นเป็นสมาชิกคนใดและให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น (โดยมีข้อตกลงว่าไม่ให้เจ้าของภาพเปิดเผยตัวตนจนกว่าสมาชิกจะทายเสร็จ) 3. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้บอกถึงเหตุผลในทางบวกที่ทายว่าเป็นเพื่อนสมาชิกคนนี้

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
	แสดงออกมาในระดับที่แตกต่างกัน จากปัญหาการใช้เทคนิคมองตนเองในด้านบวกความพึงพอใจในตนเอง จะช่วยให้มีความสุขและลดความกังวลในจิตใจในการไม่พอใจตนเองมากยิ่งขึ้น เทคนิคการให้การปรึกษา เทคนิคการปรับแก้ความคิด (Modifying Dysfunctional Thoughts) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts)	4.ผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรับแก้ความคิด (Modifying Dysfunctional Thoughts) โดยสุ่มถามสมาชิกว่ามีใครเคยไม่พอใจในภาพลักษณ์ในตนเองไหม และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นโดยแทนที่ความคิดด้านลบด้วยความคิดด้านบวกหลังจากให้สมาชิกแลกเปลี่ยนปรับมุมมองความคิดและความรู้สึกที่มีต่อตนเองว่ารู้สึกอย่างไร 5. ผู้วิจัยนำเอาเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) กล่าวชื่นชมและให้กำลังใจสนับสนุนการนำเอาความรู้จากสิ่งที่ได้ปรับความคิดของตนเองในการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้และที่ผ่านมานำมาปรับใช้อย่างเหมาะสม ขั้นยุติการให้การปรึกษา

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
		ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มและให้สมาชิกบอกว่าได้ประโยชน์อะไร และจะนำความรู้ไปปรับใช้ได้อย่างอย่างไรให้เหมาะสม ผู้วิจัยใช้เทคนิคการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนความรู้และการแก้ไขปัญหารวมถึงได้เรียนรู้การวางแผนการคิดแก้ไข ปัญหาถ้าเกิดความไม่พอใจขึ้นกับตนเอง ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและนัดหมายในครั้งต่อไป
ครั้งที่ 7 เรื่อง ทำอะไรก็พอใจจัง เวลา 1.30 ชั่วโมง วัตถุประสงค์	ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวรู้คิดและพฤติกรรม การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้เป็นการส่งเสริมให้ผู้เข้ากลุ่มเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออก รวมถึงสำรวจทักษะการตอบสนองของตนเองในเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่เกิดความไม่เห็นคุณค่า	ขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษา ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มครั้งนี้ต่อจากครั้งที่ผ่านมาและร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกัน ในครั้งที่ 6 ผู้วิจัยดูความพร้อมของสมาชิกและเมื่อเห็นว่าสมาชิกมีความพร้อม แล้วดำเนินการเข้าสู่การให้การปรึกษากลุ่ม ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา

รูปแบบการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ได้รับการตอบสนองที่พึงพอใจ	ในตนเอง ทั้งที่รู้สึกพึงพอใจและไม่พึงพอใจ โดยกระตุ้นให้สมาชิกหยิบยกเอาเรื่องราวของตนเองขึ้นมาในกลุ่มการปรึกษาและใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นและยอมรับในความเป็นตัวของตัวเอง ไม่คิดเปรียบเทียบกับผู้อื่น ยอมรับทั้งจุดเด่นและจุดบกพร่องของตนเอง โดยพร้อมปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันของตนเองมากยิ่งขึ้น เทคนิคการให้การปรึกษา เทคนิคการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) เทคนิคระดมสมอง (Brainstorm)	1. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันยกตัวอย่างปัญหาของตนเองที่ไม่พึงพอใจที่พบในชีวิตประจำวันของตนเองมาคนละ 1 เรื่อง 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าที่ละคนแบบสั้นๆโดยเริ่มจากขวามือของผู้วิจัยจนครบทุกคนจากนั้นผู้วิจัยสรุปปัญหาแล้วให้สมาชิกยกมือออกเสียงเลือกเพียง 1 ปัญหา จากนั้นให้สมาชิกที่ได้รับการเลือกเล่าปัญหาแล้วให้สมาชิกได้ซักถามเพิ่มเติมเพื่อช่วยกันแก้โดยใช้เทคนิคการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) ตามประเด็นดังกล่าว ตัวอย่าง เช่น - ทบทวนถึงปัญหา ความคิดและความรู้สึก - เขียนหรือบันทึกวิธีคิด - วิเคราะห์การคิดที่ผิดพลาด - ระดมสมอง (Brainstorm) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์โดยใช้เทคนิคการ

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
	เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)	สะท้อนคิด เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) 3.จากกิจกรรมใน ข้อ. 2 ผู้วิจัยตั้งคำถามสมาชิกเจ้าของเรื่องว่ามีความรู้สึกอย่างไรและสมาชิกได้แสดงความคิดเห็นพร้อมทั้งผู้วิจัยกล่าวชื่นชมสมาชิกกลุ่ม ขั้นยุติการให้การปรึกษา 1. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญให้กำลังใจเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย พร้อมทั้งนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม
ครั้งที่ 8	ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวรู้คิดและพฤติกรรม	ขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษา ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มในครั้งนี้ ต่อจากครั้งที่ผ่านมาและร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุย
เรื่อง ฉันทายอมรับได้		

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
เวลา 1.30 ชั่วโมง วัตถุประสงค์ 1. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้บอกความเป็นตัวตนของตนเองได้ 2. เพื่อให้สมาชิกพร้อมยอมรับสิ่งที่ตนเองเป็นได้อย่างเหมาะสม สามารถวิเคราะห์ตนเองเพื่อรู้จักตนเองอย่างแท้จริง สามารถปรับปรุงแก้ไขพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น	การยอมรับตัวเองหรือการที่บุคคลเชื่อถือตรงกับสิ่งที่ตนเองเป็นทั้งด้านที่ดี และไม่ดี มีมุมมองที่มองตัวเองเป็นกลาง เข้าใจความรู้สึกนึกคิด และสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่ ยอมรับสภาพที่เป็นไปได้โดยไม่ต่อต้านหรือฝืนใจตัวเองและถือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ทั้งทางบวกและทางลบ เทคนิคการให้การปรึกษา เทคนิคการตั้งคำถามกับความคิด (Questioning Thoughts) เทคนิคการปรับแก้ความคิด (Modifying Dysfunctional Thoughts) เทคนิคการบ้าน (Homework)	กันดูความพร้อมของสมาชิกและเมื่อเห็นว่าสมาชิกมีความพร้อมแล้วดำเนินการเข้าสู่การให้การปรึกษากลุ่ม ขั้นตอนการให้การปรึกษา 1. ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกสำรวจตนเอง 2 ด้าน คือทางบวกของตนเองและด้านลบของตนเอง 2. ผู้วิจัยของอาสาสมัคร1 คน และใช้เทคนิคการตั้งคำถามกับความคิด (Questioning Thoughts) เกี่ยวกับสาเหตุของตนเองที่ไม่ยอมรับตนเองในด้านที่ไม่ดี โดยบอกสาเหตุที่เกิดขึ้นจากตัวเองและให้สมาชิกช่วยกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในมุมมองต่าง ๆ 3. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครได้พูดถึงความรู้สึกหลังจากการแลกเปลี่ยนว่าคิดและรู้สึกอย่างไร

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
		4. ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนแบ่งปันเรื่องราวและแลกเปลี่ยนความคิดช่วยเหลือกันแก้ไขความคิดที่เกิดขึ้นโดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรับแก้ความคิด (Modifying Dysfunctional Thoughts) ในทางบวกจากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการบ้าน (Homework) เพื่อให้สมาชิกกลับไปเขียนแบ่งปันเรื่องราวที่ผ่านมาของตนเอง ว่ามีอะไรที่มองตนเองในด้านบวกบ้าง และต่อไปอนาคตจะสร้างคุณค่าให้กับตนเองอย่างไร และบอกวิธีการยอมรับตัวตนแบบไหนที่ทำให้มีความสุข ขั้นยุติการให้การปรึกษา 1. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย พร้อมทั้งนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 9	ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวรู้คิดและพฤติกรรม	ขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษา
เรื่อง รู้จักรักตนเอง	การยอมรับตนเองถือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ทั้งทางบวกและทางลบ	ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มครั้งนี้ต่อจากครั้งที่ผ่านมาและร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกัน
เวลา 1.30 ชั่วโมง	เทคนิคการให้การปรึกษา	ผู้วิจัยดูความพร้อมของสมาชิกและเมื่อเห็นว่าสมาชิกมีความพร้อม ความสนใจแล้วดำเนินการ
วัตถุประสงค์	เทคนิคการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts)	เข้าสู่การให้การปรึกษากลุ่ม
1. เพื่อให้สมาชิกการยอมรับความสามารถของตนเองรวมทั้งการชื่นชมตนเอง	เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)	ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา
2. เพื่อให้สมาชิกนับถือตนเองเข้าใจความรู้สึกที่ส่งผลด้านที่ดีต่อตน ยอมรับความแตกต่างและสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่ เกิดการยอมรับสภาพที่เป็นไปได้โดยไม่ต่อต้านหรือฝืนใจตัวเองได้อย่างมีความสุข		1. ผู้วิจัยทบทวนข้อสรุปจากการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มและร่วมกันพูดคุยต่อจากครั้งที่แล้วพร้อมทั้งให้สมาชิกแบ่งปันความคิดเห็น
		2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสนอตัวแบบจากคลิปวิดีโอรายการปัญญาปันสุข เรื่องน้องยูโร เด็กชายแกร่งระบายสีภาพพญานาคด้วยสีเท้า หลังจากที่ได้ดูคลิปแล้วผู้วิจัยใช้เทคนิคการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) เปลี่ยนมุมมองเปลี่ยนวิธีคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นให้เป็น

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
		ด้านบวกมองคุณค่าในตนเองที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันว่ามีความแตกต่างจากเดิมมากขึ้นหรือลดลงและให้บอกวิธีการยอมรับตัวตนเองอย่างไรเพื่อให้ตนมีความสุขพร้อมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและช่วยกันสรุปสิ่งที่จะนำไปปรับใช้ในชีวิต 3. ผู้วิจัยให้กำลังใจสมาชิกในการยอมรับตนเองด้วยเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ขั้นยุติการให้การปรึกษา ผู้วิจัยให้สมาชิกรวบรวมแนวคิดต่าง ๆ จากการสรุปร่วมกับเพื่อนสมาชิกมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน พร้อมสรุปในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ เพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการนัดหมายวันเวลาในการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไปพร้อมกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคน

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 10 เรื่อง เมื่อฉันต้องเลือก	ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวรู้คิดและพฤติกรรม การตัดสินใจ คือผลขั้นสุดท้ายของกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อหาทางที่เหมาะสมให้กับตนเอง	ขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษา ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มพร้อมครั้งนี้ต่อจากครั้งที่ผ่านมาและร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกันแล้วดำเนินการเข้าสู่การให้การปรึกษากลุ่ม
เวลา 1.30 ชั่วโมง	เทคนิคการให้การปรึกษา เทคนิคคำถามรอบวง (go round) เทคนิคการตั้งคำถามกับความคิด (Questioning Thoughts)	ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา 1.ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามรอบวง (Go round) กับสมาชิกในกลุ่มว่าถ้าเจอปัญหาการตัดสินใจในการเลือกแผนการศึกษาต่อ ม.4 และต้องมีการตัดสินใจแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นจะอย่างไร ให้สมาชิกทุกคนให้ข้อมูลการตัดสินใจจากตนเอง 2. ผู้วิจัยบรรยายหลักการในการตัดสินใจหาทางเลือกที่เหมาะสมแล้วเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติม 3.จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถามกับความคิด (Questioning Thoughts) ถามสมาชิก
วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกคิดพิจารณาหลักการและเหตุผลอย่างรอบครอบในการตัดสินใจ		

รูปแบบการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
		กลุ่มถึงเหตุการณ์ที่ต้องตัดสินใจเลือกหลายๆ ทาง และเมื่อต้องเลือกจะเลือกตัดสินใจที่เหมาะสมกับตนเองจะมีวิธีการประเมินความคิดอย่างไร ให้สมาชิกพูดคุยกันแลกเปลี่ยนข้อคิดและเรียนรู้ ช่วยกันในการหาวิธีปรับความคิดเพื่อหาทางออก ขั้นปฏิบัติการให้การปรึกษา ผู้วิจัยและสมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม เรื่องการตัดสินใจนั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ปัญหาก็คือ การตัดสินใจส่วนใหญ่นั้นไม่ใช่ว่าอย่างที่คิดเพราะมีความซับซ้อน วิธีการแก้ปัญหาอย่างง่าย ๆ แบบกำปั้นทุบดิน หรือวิธีการลองผิดลองถูกนั้นจะใช้อย่างไรไม่ได้ผลและที่สำคัญที่สุดคือการตัดสินใจนั้นไม่เพียงแต่กระทบตัวเองโดยตรงเท่านั้น แต่ยังกระทบไปถึงครอบครัวญาติมิตร ผู้ร่วมงาน หรือ

รูปแบบการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
		แม้แต่คนที่ไม่รู้จักอีกด้วย แล้วให้สมาชิกปรบมือให้กำลังใจตนเอง และนำความรู้เทคนิคไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการนัดหมายวันเวลาในการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไปพร้อมกล่าวขอบคุณสมาชิก
ครั้งที่ 11	ทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มตามแนวรู้คิดและพฤติกรรม	ขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษา
เรื่อง ตัดสินใจให้รอบคอบ	การเผชิญกับปัญหาที่ต้องตัดสินใจแก้ไข	ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มพร้อมครั้งนี้ต่อจากครั้งที่ผ่านมาและร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกันแล้วดำเนินการเข้าสู่การให้การศึกษากลุ่ม
เวลา 1.30 ชั่วโมง	จุดบอดของการแก้ปัญหาคือ การที่มองปัญหาไม่รอบคอบ ค้นหาปัญหาไม่เจอ รีบตัดสินใจแก้ไขไปด้วย	ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา
วัตถุประสงค์	สำนึกที่มีอยู่ส่งผลให้ผิดพลาดได้ และต้องมาแก้ปัญหาใหม่ ที่เกิดขึ้นอีกต่อไปไม่สิ้นสุด ดังนั้นกระบวนการแก้ปัญหาจึงจำเป็นต้องอาศัยมุมมองที่ละเอียดรอบคอบและอิงอยู่บนหลักการด้วย	1.ผู้วิจัยให้สมาชิกแบ่งกลุ่มโดยใช้กิจกรรม...แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน
เพื่อให้สมาชิกมีทางเลือกหลาย ๆ ทางเลือกที่เหมาะสมให้กับตนเองและสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้	กระบวนการแก้ปัญหาและตัดสินใจประกอบด้วย	2.ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มเลือกสถานการณ์จริงของสมาชิกในกลุ่มมา 1 สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันพร้อมตอบคำถามว่ากลุ่มจะ
	1. การวิเคราะห์และระบุปัญหาจากเหตุการณ์ที่	

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
	เกิดขึ้น ปัญหาอาจมองเห็นได้ชัดและไม่ชัดเจน การพิจารณาให้มองว่าอะไรต้องแก้ไข หรือ ควรจะแก้ไข มากน้อย แค่ไหนนั่นคือสิ่งที่ต้องจัดการ หากเปรียบเทียบกับ”อริยสัจ 4” ก็คือ อะไร คือ “ทุกข์” ซึ่งหมายถึงปัญหานั้นเอง 2. การรวบรวม และวิเคราะห์ข้อเท็จจริงที่เกี่ยวข้องในขั้นนี้ต้องอาศัยการรวบรวมข้อเท็จจริงให้ได้มากที่สุด เพื่อนำมาค้นหาสาเหตุของปัญหา เทคนิคการให้การปรึกษา เทคนิคบทบาทสมมุติ (Role play) เทคนิคการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)	ตัดสินใจอย่างไร คิดอย่างไรและทำอะไรจากสถานการณ์ที่เลือก โดยใช้เวลา 15-20 นาที 3. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มนำเสนอโดยใช้เทคนิคบทบาทสมมุติ (Role play) ให้สมาชิกกลุ่มใหญ่ได้ชมพร้อมทั้งแลกเปลี่ยนความรู้สึกและความคิดเห็นซึ่งกันและกัน 4. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองโดยใช้เทคนิคการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) เปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนวิธีคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นให้เป็นด้านบวกและสมาชิกบอกสิ่งที่ตนเองจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ขั้นยุติการให้การปรึกษา ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย นัดหมายครั้งต่อไปและกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม

รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 12	ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวรู้คิดและพฤติกรรม	ขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษา
เรื่อง ปิดกลุ่มให้การปรึกษา	การปรึกษากลุ่มในช่วงสุดท้ายหรือปิดกลุ่มจะเป็นการสรุปใจความสำคัญตลอดระยะเวลาของกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม และจะเป็นการทบทวนประสบการณ์กลุ่ม รวบรวมการเรียนรู้ต่าง ๆ การรับข้อมูลย้อนกลับ และกล่าวถึงการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริง ตลอดจนกล่าวถึงการพบปะในช่วงการติดตามผลต่อไป	ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกันในทุกครั้งที่ผ่านมา แล้วดำเนินการเข้าสู่การเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่ม
เวลา 1.30 ชั่วโมง		ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา
วัตถุประสงค์	เทคนิคการให้การปรึกษา	1. ผู้วิจัยร่วมกันสนทนาทบทวนและเล่าถึงสิ่งที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ปฏิบัติตามแผนและข้อสัญญาที่กำหนดไว้ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) ในการเล่าถึงความรู้สึกและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปภายหลังได้รับการให้การปรึกษา และได้ให้สมาชิกนำจดหมายจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มจากครั้งที่ 6 ที่ผ่านมาเป็นการเขียนเล่าความพึงพอใจในตนเองที่
1. เพื่อสรุปการเข้าร่วมกลุ่มและการทบทวนประสบการณ์กลุ่มที่ได้รวบรวมและได้จากการเรียนรู้ต่าง ๆ	เทคนิคการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts)	
2. เพื่อให้สมาชิกทำแบบประเมินหลังจากเข้าร่วมการปรึกษาและสำรวจความคิดของตนเองการประมวลข้อมูลจากการเห็นคุณค่าในตนเองและการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริง	เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)	

รูปแบบการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
		ผ่านมาและเขียนบอกความพึงพอใจในอนาคต เพื่อให้สมาชิกเปิดอ่านตามข้อตกลงกันไว้ 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (หลังการทดลอง) จากนั้นผู้วิจัยให้กำลังใจและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มทุกคนรู้สึกถึงความมั่นใจที่จะปรับเปลี่ยนความคิดและวิธีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง การที่เราไม่มุงมอมในการมองในแง่ที่ดี ย่อมจะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม รวมถึงการได้ชื่นชมตนเองก็จะทำให้ตนเองเกิดความภาคภูมิใจ และมีความมั่นใจในตนเองมากยิ่งขึ้น การมองเห็นคุณค่าของตนเอง มองเห็นความเก่ง ความดี ความสามารถ และเห็นศักยภาพรวมทั้งศักดิ์ศรีของตัวบุคคลย่อมส่งเสริมให้ตัวบุคคลมีกำลังใจ มีแรงผลักดัน มีความมุ่งมั่น มั่นใจในการดำเนินชีวิต ได้อย่างมีความสุข มนุษย์ทุกคนย่อมมีทั้งข้อดี

รูปแบบการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่/เรื่อง/วัตถุประสงค์/ระยะเวลา	แนวคิด /ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา	วิธีดำเนินการ
		และข้อจำกัด เพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จตามเป้าหมายที่คาดหวังไว้โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) พร้อมผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและให้สมาชิกกลุ่มเล่าสรุปถึงความรู้สึกดี ๆ และความรู้ที่ได้รับเพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่ม ขั้นยุติการให้การปรึกษา ผู้วิจัยสรุปพร้อมทั้งกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคนและยุติการให้การปรึกษา

ภาคผนวก ง

ผลการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง		ผลการประเมิน				
ข้อ	คำถาม	คนที่1	คนที่2	คนที่3	ค่า IOC	แปลผล
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง						
1.	ฉันมีความมุ่งมั่นและพยายามไปถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้ แม้สิ่งนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม	1	1	1	1	ใช้ได้
2.	ฉันเคารพและเชื่อมั่นในศักดิ์ศรีตนเอง	1	1	1	1	ใช้ได้
3.	ฉันมั่นใจในการตัดสินใจในตัวฉันเองเรื่องอื่นๆ	1	1	1	1	ใช้ได้
4.	ฉันคิดว่าฉันหนักแน่นและเชื่อใจตนเองเมื่อมีอุปสรรคให้แก้ไข	1	1	1	1	ใช้ได้
5.	ฉันเชื่อว่าตนเองสามารถสร้างคุณค่าให้กับตนเองได้	1	1	1	1	ใช้ได้
6.	ฉันไว้วางใจตนเองเวลาแสดงความคิดเห็นออกมา เพราะเชื่อมั่นในตนเอง	1	1	1	1	ใช้ได้
7.	งานต่างๆ ที่ฉันทำอยู่มีโอกาสรอบคอบความสำเร็จที่มากมายเพราะฉันพยายามหาเหตุผลที่แท้จริงของปัญหาและไว้วางใจตนเอง จากความเชื่อมั่นของตัวเอง	1	1	1	1	ใช้ได้
8.	ฉันมีความมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าที่เป็นอยู่	0	1	1	0.67	ใช้ได้
9.	ฉันเชื่อว่าตนเองสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้	1	1	1	1	ใช้ได้
ด้านความภาคภูมิใจใน						
10.	ฉันคิดว่าภูมิใจเมื่อทำสิ่งที่ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย	1	1	1	1	ใช้ได้
11.	ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเองเมื่อคิดถึงตนเองในด้านบวก	1	1	1	1	ใช้ได้
12.	ฉันมีความนับถือตนเองต่องานที่ได้รับมอบหมายและทำได้ดี	1	1	1	1	ใช้ได้

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง (ต่อ)

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง		ผลการประเมิน				
ข้อ	คำถาม	คน ที่1	คน ที่2	คน ที่3	ค่า IOC	แปล ผล
13.	ฉันเคารพตนเองและคิดว่าตนเองเป็นคนมีความสามารถ	1	1	1	1	ใช้ได้
14.	ฉันมองปัญหาของฉัน เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้	1	0	1	0.67	ใช้ได้
15.	ฉันช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อประสบกับความยุ่งยากในชีวิต	1	1	1	1	ใช้ได้
16.	ฉันมีแรงเสริมของความคิดที่ดี เมื่อมุ่งสู่ความสำเร็จในชีวิตมากกว่าพูดหรือบ่น	1	1	1	1	ใช้ได้
17.	ฉันพยายามทำทุกอย่างเต็มความสามารถของตนเอง และยอมรับ นับถือความเชื่อมั่นของตนเอง	1	1	1	1	ใช้ได้
ด้านความพอใจในตนเอง						
18.	ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองมากกว่าพึ่งคนอื่น	1	1	1	1	ใช้ได้
19.	ฉันเคยตั้งถึงเป้าหมายในชีวิตให้ไปถึงจุดพอใจและทำได้	1	1	1	1	ใช้ได้
20.	ฉันไม่ชอบการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น เพราะฉันคิดว่าคนเรามีความแตกต่างกัน	1	1	1	1	ใช้ได้
21.	ฉันพอใจในรูปร่าง หน้าตา ของตนเอง	1	1	0	0.67	ใช้ได้
22.	ฉันสามารถมีความสุขได้โดยไม่เปรียบเทียบกับใคร	1	1	1	1	ใช้ได้

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง (ต่อ)

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง		ผลการประเมิน				
ข้อ	คำถาม	คน ที่1	คน ที่2	คน ที่3	ค่า IOC	แปล ผล
ด้านการยอมรับตนเอง						
23.	ปัจจุบันฉันคิดว่าฉันมีข้อบกพร่องอยู่ ฉันจะแก้ไขข้อบกพร่องและเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น	1	1	1	1	ใช้ได้
24.	เมื่อฉันทำอะไรผิดพลาดก็พร้อมที่จะนำไปเป็นบทเรียน	1	1	1	1	ใช้ได้
25.	ฉันคิดว่าฉันทำอะไรแล้ว ฉันมีความตั้งใจทำจริงๆและทำสิ่งนั้นเต็มความสามารถของตนเอง	0	1	1	0.67	ใช้ได้
26.	ฉันพร้อมจะปรับปรุงแก้ไขเมื่อผู้อื่นวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตนฉัน	1	1	1	1	ใช้ได้
27.	ถึงแม้ฉันไม่เก่งเรื่องเรียนแต่ยังมีความสามารถด้านอื่นชดเชย	1	1	1	1	ใช้ได้
28.	ฉันคิดว่าตัวฉันทำให้ตนเองมีความสุขมากที่สุด	1	1	1	1	ใช้ได้
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง						
29.	ฉันรู้ไม่เคยรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง	1	1	1	1	ใช้ได้
30.	ฉันพยายามหาเหตุผลที่แท้จริงของปัญหา โดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ	1	1	1	1	ใช้ได้
31.	ฉันกล้าบอกความต้องการของฉันกับคนอื่นได้ หากคิดว่าจำเป็น	1	1	1	1	ใช้ได้
32.	ฉันคิดว่าอุปสรรคและปัญหาต่างๆ จะผ่านไปได้ด้วยดีเมื่อฉัน ใช้สติและความเหมาะสมในการแก้ไข	1	1	1	1	ใช้ได้

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง (ต่อ)

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง		ผลการประเมิน				
ข้อ	คำถาม	คน ที่1	คน ที่2	คน ที่3	ค่า IOC	แปล ผล
33.	ฉันมีเหตุผลก่อนตัดสินใจทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ ที่ฉันคิดว่าดีต่อตนเอง	1	0	1	0.67	ใช้ได้
34.	ฉันไม่เคยลังเลใจ หรือหนักใจเมื่อต้องตัดสินใจ ทำอะไรเพื่อตนเอง	1	1	1	1	ใช้ได้
35.	เมื่อต้องการทำอะไรหลายอย่างในเวลา เดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง	1	1	1	1	ใช้ได้
36.	ฉันคิดว่าฉันคิดรอบคอบในการตัดสินใจทำ อะไรสักอย่างด้วยตนเอง	1	1	1	1	ใช้ได้
37.	ฉันคิดว่าทุกการตัดสินใจของฉันมีความ เหมาะสมดีแล้ว	1	1	1	1	ใช้ได้

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

หัวข้อการพิจารณา	ด้านที่ประเมิน	ผลการประเมิน				
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ค่า IOC	แปลผล
1. การปฐมนิเทศสร้างสัมพันธภาพ	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	0	1	1	0.67	ใช้ได้
2. เชื่อมั่นฉันทำได้	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ใช้ได้
3. ฉันเชื่อมั่นว่าฉันพัฒนาได้	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ใช้ได้
4. ฉันภูมิใจในตัวฉันเอง	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ใช้ได้
5. โฆษณาตนเอง (การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง)	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ใช้ได้
6. ฉันพอใจในสิ่งที่ฉันเป็น	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ใช้ได้
7. พอใจ พาสุขใจ	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ใช้ได้
8. เปิดใจยอมรับได้	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ใช้ได้

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	ด้านที่ประเมิน	ผลการประเมิน				
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ค่า IOC	แปลผล
9. รู้จักและรักตนเอง	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ใช้ได้
10. เมื่อฉันต้องเลือก	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	0	1	1	0.67	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ใช้ได้
11. คิดดีแล้ว (การตัดสินใจ)	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ใช้ได้
12. ปิดกลุ่มให้การ ปรึกษา	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ใช้ได้

ภาคผนวก จ
ผลการสอบ CEFR



ประกาศมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
เรื่อง ผลการสอบวัดสมิทธิภาพภาษาอังกฤษ (CEFR)
ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ได้ดำเนินการจัดสอบวัดสมิทธิภาพภาษาอังกฤษ (CEFR) ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ตามข้อบังคับสภามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ว่าด้วยการจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา พ.ศ.๒๕๖๑ หมวด ๗ ข้อ ๒๔ (๗) นักศึกษาทุกระดับการศึกษาของบัณฑิตศึกษาต้องผ่านเกณฑ์การสอบภาษาอังกฤษตามประกาศมหาวิทยาลัยก่อนสำเร็จการศึกษา

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยได้ดำเนินการสอบเสร็จเรียบร้อยแล้ว ขอแจ้งผลการสอบวัดสมิทธิภาพภาษาอังกฤษ (CEFR) ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ดังรายชื่อ

จึงเรียนมาเพื่อให้นักศึกษาทุกท่านทราบโดยทั่วถึงกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลลิตา เกณขัณฑ์)
อธิการบดี

รายงานผลคะแนนการสอบ CEFR ระดับบัณฑิตศึกษา

จัดสอบโดยบัณฑิตวิทยาลัย เมื่อวันที่ 3 กันยายน 2564

ลำดับ	รหัสนักศึกษา	ชื่อ-นามสกุล	คะแนน	ระดับ	สาขาวิชา
1	6263168001	นางสาวสุนิสา ลอยเมฆ	117	C2	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา
2	6263168002	นางสาวตรีนิคม อธิสาเวช	115	C2	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา
3	6263168003	นางสาวอุษุณา เจตชัยชนะ	99	C1	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา
4	6263168004	นางสาวนิศารัตน์ สุขตาม	114	C2	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา
5	6263168005	นางสาวเวณิกา ทักนภักดี	114	C2	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา
6	6263168006	นางสาวอุติมาศ แสนเมือง	103	C2	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา
7	6263168007	นายประพจน์ ตรีจันทร์ทอง	116	C2	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา
8	6263168008	นายชัยเวียง เวียงโน	116	C2	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา
9	6263168009	นางสาวบุษราคัม รักพวก	114	C2	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา
10	6263168010	นางสาวสุชาณุช ปะวะเสนัง	117	C2	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา
11	6263168011	นางสาวลฎาภา หลักคำพันธ์	107	C2	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา
12	6263168012	พระสมพงษ์ ปิ่นน้ำเงิน	116	C2	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา

ภาคผนวก ฉ

แบบตอบรับการตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ

ที่ อว ๘๐๐๔.๔/๒๕๖



วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๔ หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
ISSN : 2586-9817

๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

เรื่อง ตอบรับการตีพิมพ์บทความวิชาการในวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์

เรียน คุณสุชาณุช ปะวะเสนัง

ตามที่ท่านได้ส่งบทความวิจัยเรื่อง ผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร (The effects of group counselling based on Cognitive-behavioral Theory for Enhancing self-esteem in Secondary 3 students at Wat Suttharam Secondary School in Bangkok) โดยมี ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์, กาญจนา สุทธิเนียม และ ชลพร กองคำ เป็นผู้เขียนร่วม เพื่อตีพิมพ์ในวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ (JMHR) ISSN: 2586-9817 ซึ่งอยู่ในฐานข้อมูล TCI ฐานที่ ๒ นั้น

กองบรรณาธิการวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ขอแจ้งให้ทราบว่า บทความของท่านได้ผ่านกระบวนการพิจารณาจากกองบรรณาธิการและได้ผ่านการตรวจประเมินคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว และได้รับการตีพิมพ์ในวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม) ๒๕๖๖ นี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง)
บรรณาธิการวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์

สำนักงาน วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ ชั้น ๓ (A303) อาคารเรียนรวม โชน A

โทร. ๐๖๔ ๗๔๕ ๖๒๕๓, ๐๖๒ ๕๑๔ ๑๕๖๔

ผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร

The Effects of Group Counselling Based on Cognitive-behavioral
Theory for Enhancing Self-esteem in Secondary 3 Students
at Wat Suttharam Secondary School in Bangkok

สุชนุช ปะวะเสนัง¹, ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์²,
กาญจนา สุทธิเนียม³ และ ชลพร กองคำ⁴

Suchanuch Pawasenang, Choowit Ruttanapolsan,
Kanchana Suttineam and Chonlaporn Kongkham
(kanchana.sut@bsru.ac.th)

Received: August 21, 2023
Revised: November 03, 2023
Accepted: November 06, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มก่อนและหลังการได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม 2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการดูแลแบบปกติตามระบบของโรงเรียน ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม จำนวน 196 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 16 คน วัดจากการทำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองและคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วทำการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการให้การปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลแบบปกติตามระบบของโรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองมี

¹ หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
Master of Science Program in Counseling Psychology Faculty of Education Bansomdejchaopraya
Rajabhat University

^{2,3,4} คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
Faculty of Education Bansomdejchaopraya Rajabhat University

ค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.67-1.00 ค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.70 และการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.67-1.00 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงเปรียบเทียบใช้ Paired-Sample t-test และ Independent t-test ผลวิจัยดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

2. การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติตามระบบของโรงเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

คำสำคัญ : การให้การปรึกษากลุ่ม, ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม, การเห็นคุณค่าในตนเอง

Abstract

This research was a quasi-experimental research design. The purposes were 1) To compare the self-esteem of students before and after receiving group counseling based on Cognitive Behavioral Theory 2) To compare the self-esteem of students between the experimental group who received the group counselling based on Cognitive Behavioral Theory and the control group who received normal care.

The sample group was 196 Secondary 3 students of Wat Suttharam Secondary School, Bangkok. A sample of 16 people who were measured by the self-esteem questionnaire and scored below the 25th Percentile. Then, it used the simple random sampling method. It was the experimental group and the control group. The experimental group will receive group counseling and the control group will receive normal care.

The research instruments were self-esteem questionnaires. It has an Index of Item Objective Congruence (IOC) of 0.67-1.00 and a reliability value of 0.70. Group counseling is based on cognitive and behavioral Theory. It has an Index of Item Objective Congruence (IOC) about 0.67-1.00.

General data analysis using descriptive statistics, and comparative statistics using Paired -Sample T-Test and Independent T-Test. Here are the results of this research:

1. The self-esteem of students in the experimental group after receiving the group counseling based on Cognitive Behavioral Theory had higher self-esteem than before participating in group counseling, with statistical significance at the 0.5 level.

2. The self-esteem of students in the experimental group who received group counseling based on Cognitive Behavioral Theory. Their self-esteem was significantly higher than the control group who received normal care at the 0.1 level.

Keywords: Group Counseling, Cognitive Behavior, Self-Esteem

บทนำ

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยภายในที่สำคัญ ส่งผลให้เกิดความสุขที่ยั่งยืนมากกว่าปัจจัยภายนอก เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง มั่นใจว่า “ฉันมีค่า ฉันใช้ได้ ฉันมีข้อดี ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉันได้” (มาลิณี จุโฑปะมา, 2553) สอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นแรงจูงใจของ Maslow (1970) ที่กล่าวว่า บุคคลโดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยอื่น ๆ ในวัยผู้ใหญ่คนนั้นบุคคลจะมีวุฒิภาวะมากขึ้นทำให้บุคคลมองตนเองได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยที่ผู้ใหญ่จะยอมรับตนเองมากขึ้นและเพื่อผิวน้อยกว่าในช่วงวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตเนื่องจากการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้านอย่างรวดเร็ว เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าวัยรุ่นเป็นทรัพยากรและพลังที่สำคัญต่อการพัฒนา (วิจิตรา พูลเพิ่ม และ ชลลดา พันธุชิน, 2552) หากวัยรุ่นปรับตัวไม่ได้ก็จะทำให้เกิดปัญหาเพราะวัยรุ่นมีความผันแปรทางอารมณ์และจิตใจตลอดเวลา โดยเฉพาะด้านอารมณ์ ความคิด สภาวะจิตใจที่ยังไม่มั่นคงและเข้มแข็งพอ ปัจจัยเหล่านี้จะก่อให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจของวัยรุ่นเอง ส่งผลให้เกิด

แนวโน้มของปัญหาทางด้านอารมณ์ในที่สุด (Townsend MC, 2006) พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เช่น มีความรู้สึกที่ไม่มีใครสนใจตนเอง ไม่ได้รับการยอมรับทำอะไรก็ไม่ประสบผลเกิดความระแวง วิตกกังวลและอาจมีอาการซึมเศร้าจนถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ ทั้งนี้ เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีอิทธิพลต่อกระบวนการคิด สอดคล้องกับข้อมูลกรมสุขภาพจิต อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่าปี 2561 จากการให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ทั้งสิ้น 70,534 ครั้ง เป็นกลุ่มเด็กอายุ 11-19 ปี 10,298 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 14.6 และเป็นกลุ่มเยาวชนอายุ 20-25 ปี 14,173 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 20.1 โดย 5 อันดับปัญหาที่พบบ่อยที่สุดในกลุ่มเด็กและเยาวชน คือ ปัญหาความเครียดหรือวิตกกังวล ปัญหาทางจิตเวช ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว (รายงานสรุปข่าวจากกรมสุขภาพจิตวันที่ 10 มิถุนายน 2562)

นอกจากนี้ ยังมีเยาวชนบางส่วนมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจนลุกลามบานปลายกลายเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมไทยในปัจจุบัน เช่น ปัญหาเด็กติดเกม เด็กติดยา เด็กมั่วเซ็กซ์ เด็กโซว์หวิวผ่านเฟซบุ๊ก เด็กขายตัว เด็กตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร เด็กแว่น และอีกนานัปการซึ่งปัญหาดังกล่าวล้วนแล้วแต่เป็นผลมาจากการขาดความภาคภูมิใจในตนเองหรือการไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้มีพื้นฐานทางจิตใจที่อ่อนแอ ขาดความรักในตัวเองต้องการความรักต้องการยอมรับจากหมู่เพื่อน หวั่นไหวง่าย ขาดความเชื่อมั่นและความมั่นคงในตัวเองรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีปด้อยขาดเป้าหมายชีวิตรวมไปถึงภาวะซึมเศร้าลึก ๆ ช่างในจึงต้องหาสิ่งอื่นมาทดแทนและเมื่อพบเจอปัญหาความเครียดหรือความกดดันมักปรับตัวไม่ได้ ต้องการพึ่งพิงผู้อื่นสูงไม่มีวุฒิภาวะต่าง ๆ ขาดความรับผิดชอบ พยายามเลี่ยงปัญหาที่ต้องเผชิญสอดคล้องกับ อภิวัฒน์ แก่นจำปา (2560) ที่กล่าวว่า สังคมทุกวันนี้เกิดปัญหาต่างๆ ที่ทำให้การดำเนินชีวิตยากขึ้นและทำให้คนมีความสุขลดน้อยลงหลายคนรู้สึกท้อแท้หมดหวังและไม่มีกำลังใจเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคมากมายรอบด้านที่เข้ามาในชีวิตจนบางครั้งไม่สามารถจัดการกับปัญหาเหล่านั้นให้หมดไปได้เพราะคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่มีความมั่นใจและคิดว่าคนรอบข้างคอยซ้ำเติมมองว่าตนเองไม่เก่งเหมือนคนอื่นและมักมองโลกในแง่ร้าย ทำอะไรก็ไม่ประสบความสำเร็จ มีบุคลิกภาพที่เฉื่อยชา รู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่น ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าเข้าหาเพื่อน ไม่อยากเข้าสังคมมีความรู้สึกไวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์จนไม่สามารถใช้ศักยภาพทั้งหมดที่ตนมีอย่างเต็มที่

ผู้วิจัยในฐานะครูแนะแนวของโรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม ได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้นให้การปรึกษานักเรียนในช่วงโมงเรียนและช่วงโมงโฮมรูม พบว่า นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ส่วนหนึ่งมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ โดยเฉพาะในระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ระดับต่ำที่สูงมากกว่าทุกระดับชั้น และสำรวจปัญหาการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ทั้งหมด 5 ห้องเรียน จำนวน 196 คน ด้วยวิธีการ ต่อไปนี้ 1) การทำกิจกรรมใบงาน เรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองในขณะที่เรียนและทำกิจกรรมในช่วงโมงแนะแนว ได้ทำการสังเกตและมีการจดบันทึกข้อมูลของนักเรียน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 รับรู้การมีคุณค่าในตนเองต่ำ ร้อยละ 60 2) สำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน โดยใช้แบบสอบถามเพื่อสำรวจเบื้องต้น เป็นคำถามปลายเปิด พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 60 เห็นคุณค่าของตนเองอยู่ในเชิงลบ เช่น ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง 3) ผู้วิจัยสัมภาษณ์และสอบถามกับครูประจำชั้นและครูผู้สอนประจำวิชาต่าง ๆ ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ร้อยละ 50 นักเรียนไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ขาดความมั่นใจและคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่กล้าตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง 4) สถิติการเข้ารับบริการการแนะแนวและการปรึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับการไม่มั่นใจในตนเอง ขาดความภูมิใจ ไม่พอใจตนเอง และคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่กล้าตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง ซึ่งเป็นสาเหตุของปัญหาด้านอื่น ที่ตามมา ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม คิดเป็นร้อยละ 50 5) ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกับผู้ปกครองทั้งจากแบบสอบถามและการสัมภาษณ์เบื้องต้น พบว่า ร้อยละ 60 ของผู้ปกครองมีความเห็นว่าบุตรหลานของตนเองไม่มีความภาคภูมิใจในตนเองและมองไม่เห็นความสามารถในตนเอง ไม่พอใจในตนเอง คิดว่าเพื่อน ๆ และครูไม่ยอมรับ

การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นนั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การให้การปรึกษา การใช้สถานการณ์จำลอง การใช้บทบาทสมมติและการใช้กิจกรรมกลุ่ม (จินดาพร แสงแก้ว, 2541) แต่สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนเนื่องจากผู้วิจัยมองว่า เป็นทฤษฎีที่มุ่งเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลหรือการบิดเบือนความคิดของตนเอง ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม มีความคิดที่ถูกต้องอยู่ในโลกของความเป็นจริง มีความเข้มแข็งทางใจ คิดด้านบวก มองเห็นคุณค่าของตนเอง มีการสื่อสารที่ดีและสัมพันธภาพที่ดี สามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ทำให้ผู้ที่ได้รับบริการปรึกษากลุ่มที่เข้าร่วมกลุ่มได้ตระหนักรู้และได้รู้จักตนเอง เข้าใจถึงความต้องการจุดแข็งและข้อบกพร่องของตนเอง

รวมถึงได้เรียนรู้การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสมาชิกผู้ร่วมกลุ่มและการสื่อสารระหว่างบุคคล การแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การให้กำลังใจ และการให้ความช่วยเหลือของสมาชิกในกลุ่ม และสามารถเลือกทางเลือกที่เหมาะสมหรือหาทางออกของชีวิตได้อย่างสมเหตุสมผลและที่สำคัญเกิดการมองเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเองและผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาการทํารว้จยในครั้งน้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experiment Research) แบบ 2 กลุ่ม วัตก่อน-หลัง (two group pretest- posttest design)

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษาที่ 2564 จำนวน 196 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 โดยตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมรับการปรึกษากลุ่มและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คนทำการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) ด้วยการจับฉลากโดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน (Corey, 2018)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยแบ่งเป็น 5 ด้าน คือ แบบวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของ Likert มี 5 ระดับ ดังนี้ 1) การเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด 2) การเห็นคุณค่าในตนเองมาก 3) การเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง 4) การเห็นคุณค่าในตนเองเล็กน้อย 5) ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง (บุญชม ศรีสะอาด, 2558) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา ตรวจสอบมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (item objective congruence : IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ค่าความเชื่อมั่นได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.7 เกณฑ์การประเมิน

ความหมายในการแปลผล คะแนนเฉลี่ย 3.67 - 5.00 หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.66 หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 2.33 หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เป็นโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์ใช้ แนวคิดและเทคนิคในการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Theory) ซึ่งมีขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ ขั้นยุติ มีจำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาทีซึ่ง (Ohlsen, 1970) และ (Jacobs, Masson and Harvill, 2002) กล่าวการปรึกษากลุ่ม ควรอยู่ที่ 8 – 10 ครั้ง แต่แต่ละครั้งระยะเวลาไม่ควรต่ำกว่า 90 นาที โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมนี้ ได้รับการตรวจคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา จำนวน 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลจิตเวชจำนวน 1 ท่าน ตรวจสอบมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (item objective congruence : IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างการทดลองในการวิจัยครั้งนี้ ได้ผ่านการพิจารณา คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา (BSRU-REC 650403) วันที่ 12 เมษายน 2565 โดย ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ รายละเอียดขั้นตอนของการวิจัย ประโยชน์ที่ผู้ร่วมวิจัยจะได้รับ สอบถามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครอง ลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย การเก็บข้อมูลเป็นความลับและการนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวม รวมทั้งสามารถปฏิเสธและออกจากการศึกษาได้โดยไม่มีผลใด ๆ ต่อการเรียน และภายหลังที่ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลเสร็จสิ้น กลุ่มควบคุมจะได้รับการปรึกษากลุ่มเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและวิธีตอบแบบสอบถามและคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สอบถามความสมัครใจที่จะเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม และจะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง ผู้วิจัยวัดการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลองและนำคะแนนที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์ค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ค่าเฉลี่ย ร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าการทดสอบ Skewness และ Kurtosis และสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานแบบพารามิเตอร์ (Parametric Statistics)

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยใช้สถิติเพื่อแสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ยและค่าร้อยละ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n= 8)		กลุ่มควบคุม (n= 8)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	2	25	3	37.50
หญิง	6	75	5	62.50
อายุ				
16	8	100	7	87.50
17	-	-	1	12.50

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 68.75 และเกือบทั้งหมดมีอายุ 16 ปี ร้อยละ 93.75

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยรวมและรายด้านที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (n=8)

การเห็นคุณค่าในตนเอง		$\bar{X}$	S.D.	t	Sig
1. ด้านความเชื่อมั่น	ก่อนการทดลอง	3.72	0.36	-1.70	0.13
	หลังการทดลอง	4.02	0.40		
2. ด้านความภาคภูมิใจ	ก่อนการทดลอง	3.90	0.44	-4.67	0.00**
	หลังการทดลอง	4.57	0.24		
3. ด้านความพอใจ	ก่อนการทดลอง	4.10	0.26	-3.11	0.02*
	หลังการทดลอง	4.60	0.30		
4. ด้านการยอมรับ	ก่อนการทดลอง	4.06	0.44	-1.94	0.09
	หลังการทดลอง	4.50	0.36		
5. ด้านการตัดสินใจ	ก่อนการทดลอง	3.83	0.47	-2.60	0.04*
	หลังการทดลอง	4.47	0.41		
โดยรวม	ก่อนการทดลอง	3.90	0.36	-2.98	0.02*
	หลังการทดลอง	4.40	0.33		

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังทดลอง จากเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -2.98$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน มีดังนี้ ด้านความภาคภูมิใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = -4.67$) ด้านความพอใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -3.11$) ด้านการตัดสินใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -2.60$) ส่วนด้านความเชื่อมั่นและด้านการยอมรับไม่แตกต่างกัน ($t = -1.70$, $t = -1.94$) ตามลำดับ

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยรวมและรายด้าน ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมและได้รับการดูแลตามระบบของโรงเรียน ($n=8$)

การเห็นคุณค่าในตนเอง		$\bar{x}$	S.D.	t	Sig
1. ด้านความเชื่อมั่น	ก่อนการทดลอง	4.02	0.40	-2.13	0.05*
	หลังการทดลอง	3.65	0.30		
2. ด้านความภาคภูมิใจ	ก่อนการทดลอง	4.57	0.24	-3.27	0.00*
	หลังการทดลอง	4.07	0.35		
3. ด้านความพอใจ	ก่อนการทดลอง	4.60	0.30	-3.05	0.00*
	หลังการทดลอง	4.12	0.31		
4. ด้านการยอมรับ	ก่อนการทดลอง	4.50	0.36	-2.30	0.03*
	หลังการทดลอง	4.00	0.49		
5. ด้านการตัดสินใจ	ก่อนการทดลอง	4.47	0.41	-2.01	0.06
	หลังการทดลอง	4.04	0.44		
โดยรวม	ก่อนการทดลอง	4.40	0.33	-2.63	0.01**
	หลังการทดลอง	3.95	0.36		

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติตามระบบโรงเรียน หลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = -2.63$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน มีดังนี้ ด้านความภาคภูมิใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = -3.27$) ด้านความพอใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = -3.05$) ด้านความเชื่อมั่นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -2.13$) ด้านการยอมรับแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -2.30$) และด้านการตัดสินใจไม่แตกต่างกัน ($t = -2.01$)

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้นจากก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เป็นเทคนิคการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลหรือการบิดเบือนความคิดของตนเอง ส่งผลให้มีการปรับเปลี่ยนมุมมอง ทศนคติและวิธีคิดที่เป็นจริงและมีผลมากขึ้น มีการเห็นคุณค่าในตนเอง กล้าเข้าสังคม กล้าเผชิญกับปัญหาและมีแนวทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

หากพิจารณาเป็นรายด้านตามลำดับ มีดังนี้ 1. ด้านความภาคภูมิใจ 2. ด้านความพอใจ และ 3. ด้านการตัดสินใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ ส่วนด้านความเชื่อมั่นและด้านการยอมรับไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ มีการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสามารถเสริมสร้างการคุณค่าในตนเองได้โดยมีแนวคิดและเทคนิคของการให้การปรึกษากลุ่ม เช่น การเผชิญกับปัญหา การเปลี่ยนความคิดเห็น ทศนคติ มุมมอง ความคิด และการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของกลุ่มเพื่อนเกิดความปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม รวมถึงพฤติกรรมและการแสดงออก สามารถพัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นหากพิจารณาเป็นรายด้านตามลำดับ มีดังนี้ 1. ด้านความภาคภูมิใจ 2. ด้านความพอใจ 3. ด้านความเชื่อมั่น 4. ด้านการยอมรับ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ ส่วนด้านการตัดสินใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่ม นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 ทั้งนี้ก็ปรากฏได้ว่า ในการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมนั้น เป็นกระบวนการและเทคนิคการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล หรือการบิดเบือนความคิดของตนเอง ส่งผลให้พฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีนี้ที่ไม่เปลี่ยนแปลงระบบหรือหน้าที่ของบุคคลแต่มุ่งเน้นไปที่พฤติกรรม นำมาสู่การพัฒนาตนเอง ถ้าหากคนเรามีกระบวนการคิดที่ถูกต้องอยู่ในโลกของความเป็นจริงจะทำให้นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนมุมมองและวิธีคิดที่เป็นจริงและมีประสิทธิผลมากขึ้น ส่งผลให้นักเรียนมีการแลกเปลี่ยนการจัดการกับการมองโลกในแง่ลบและการวางแผนตั้งเป้าหมาย รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กลุ่มทางสังคม มองเห็นคุณค่าในตนเองและยังสามารถเผชิญปัญหาที่มีแนวทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสม หากพิจารณารายด้าน พบว่าด้านความภาคภูมิใจ ด้านความพอใจและด้านการตัดสินใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ สอดคล้องกับผลวิจัยของ สุรณี ลักษณะไชย (2555) ได้ศึกษา ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว ผลการวิจัยหลังจากการเข้าโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า นักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติตามระบบการดูแลช่วยเหลือผู้เรียน พบว่า หลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 เนื่องจากในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมที่มีความเหมาะสมและมีแนวคิด เทคนิคของการให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนให้มีการแลกเปลี่ยนมุมมองความคิดเห็นทัศนคติ การเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาของเพื่อน ๆ ซึ่งทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์กันระหว่างความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม สามารถปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น มีความอบอุ่น ปลอดภัยจนนักเรียนกล้าเปิดเผยความจริงของตนเอง จากนั้น นักเรียนมีการให้กำลังใจซึ่งกันและกันบ่งบอกว่าสิ่งที่ทำให้นักเรียนมีพลังใจดีและมีมุมมองความคิดที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นตั้งแต่ได้พบกันครั้งแรกที่เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม เริ่มจากการสร้างสัมพันธ์ภาพจากผู้วิจัย รวมถึงชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่ม ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มและพิทักษ์สิทธิโดยที่นักเรียนสามารถบอกยกเลิกการเข้าร่วมการให้การปรึกษาได้ตลอดเวลาและจะไม่มีผลใด ๆ ต่อนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะของปัญหาที่คล้ายกัน ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามรอบวง การใช้

คำถามปลายเปิด การให้กำลังใจเพื่อนำมาเป็นข้อมูลสำหรับการวางแผนในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป จึงทำให้กลุ่มนั้นประสบความสำเร็จได้ ผู้วิจัยพบว่า นักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรมมีบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีความตั้งใจและสนใจ ตรงต่อเวลาในการเข้ากลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดกระบวนการกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูล ประสพการณ์ทางบวกและทางลบ รวมกันรวมถึงผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นส่งผลให้สมาชิกสามารถที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านความภาคภูมิใจ ด้านความพอใจ ด้านความเชื่อมั่น ด้านการยอมรับ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 และ .05 สอดคล้องกับ (Corey, 2018) ที่กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือและการป้องกันปัญหาของบุคคลที่มุ่งการสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล โดยเน้นที่การกระทำ ความคิดและความรู้สึก เป้าหมายให้เกิดการพัฒนาความงอกงามของบุคคล จากบรรยากาศของกลุ่มที่เต็มไปด้วยการสนับสนุนและช่วยเหลือ (Support) การร่วมรู้สึก (Empathy) ซึ่งช่วยในการพัฒนาความไว้วางใจ ส่งผลให้สมาชิกในกลุ่มกล้าที่จะสำรวจปัญหาของตนเองอย่างอิสระ นำไปสู่ความเข้าใจและยอมรับในปัญหา สามารถค้นหาหนทางแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองภายใต้การส่งเสริมและช่วยเหลือของสมาชิกในกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวก ให้เกิดสิ่งเหล่านี้ด้วยการใช้ทักษะและเทคนิคทางการปรึกษารวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มครั้งนี้จะสามารถเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสามารถเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนได้

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาการวิจัย คือ ผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนนั้นสามารถพัฒนาให้สูงขึ้นได้หลัง จากได้เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ซึ่งเป็นหลักการหรือเทคนิคที่ชัดเจนทำให้นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ ที่มุ่งเน้นการวิเคราะห์และการประเมินปัญหาที่เผชิญอยู่สร้างความเข้าใจในความเชื่อมโยงระหว่างการเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลาย และนำไปปรับใช้ในทางปฏิบัติเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพและคุณค่าในตัวเอง รวมถึง เข้าใจ

พฤติกรรมหรือแรงจูงใจในการกระทำของผู้อื่นมากยิ่งขึ้น สามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมากกว่าปัญหาในอดีต มีความคิดที่ถูกต้องและการแสดงออกอย่างเหมาะสม ทำให้นักเรียนอยู่ในโลกของความเป็นจริงและมีวิธีคิดที่เป็นจริงมีทัศนคติแบบใหม่ ๆ ได้รับความคิดทางบวกและมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่งผลให้รับรู้ถึงความรักและการเห็นคุณค่าในตนเองและจากผลการศึกษาพบว่า รายด้านค่าเฉลี่ยที่สูงที่สุดคือ ด้านความภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นแรงเสริมของความคิดที่ดี ทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองและเคารพตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย

การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมจำนวน 12 ครั้ง				
การเห็นคุณค่าในตนเอง 5 ด้าน				
ด้านความเชื่อมั่น	ด้านความภาคภูมิใจ	ด้านความพอใจ	ด้านการยอมรับ	ด้านการตัดสินใจ
นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความเชื่อและสามารถปรับโดยการปรับความคิดทางลบของการรับรู้การเห็นคุณค่าในตนเองไปสู่การรับรู้ในคุณค่าและความสามารถของตนเองในทางบวกว่าตนเองมีศักยภาพที่จะกระทำตนเองให้ประสบความสำเร็จด้วยความเชื่อมั่นและมีประสิทธิภาพ	นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดการมีแรงจูงใจ และแรงผลักดันในการดำเนินชีวิตอย่างมีความเชื่อมั่นในศักยภาพให้ตนเองได้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ โดยเฉพาะการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น	นักเรียนรู้สึกมีความพอใจในสิ่งที่มี ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ยอมรับจุดเด่นและจุดบกพร่องของตนเอง พร้อมปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมากกว่าอดีต	นักเรียนเกิดการยอมรับตนเอง มีมุมมองความคิดที่ดีต่อผู้อื่น แสดงออกอย่างเหมาะสม ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่และต่อด้านหรือมีใจตนเอง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ก่อนที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ทั้งทางบวกและทางลบ	นักเรียนสามารถเผชิญกับปัญหาที่ต้องตัดสินใจและแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเอง มีการวิเคราะห์และการประเมินปัญหาที่ต้องใหม่ที่มีทัศนคติใหม่ที่จะเอื้อต่อการตัดสินใจและอิงอยู่บนหลักการที่วิเคราะห์ข้อเท็จจริงอย่างเหมาะสม

ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการเพิ่มระยะติดตามผลและมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) เพื่อให้เกิดประสิทธิผลในการช่วยเหลือนักเรียนที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเองหรือมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนนั้น ครูผู้สอน ครูแนะแนว ครูประจำชั้น หรือนักจิตวิทยาที่ต้องการประยุกต์ใช้งาน ควรจะมีความรู้ทางจิตวิทยาการปรึกษาเบื้องต้น

2) ผู้ที่สนใจสามารถนำการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้ ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักเรียน เพื่อเป็นการพัฒนาให้นักเรียนมีความคิดด้านบวก มองเห็นคุณค่าของตนเอง มีการสื่อสารและสัมพันธ์ภาพที่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม เรียนรู้ประสบการณ์ผ่านวิกฤตในชีวิต

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา เช่น โรงเรียน ครูแนะแนว หรือนักจิตวิทยา สามารถนำการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้ ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักเรียนและพัฒนการใช้ทักษะการเทคนิคให้การปรึกษา และบูรณาการกับการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพและดียิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2562). บทความด้านสุขภาพจิต. สืบค้น 1 มีนาคม 2564, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30024>
- จินดาพร แสงแก้ว. (2541). การเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2558). การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สุริยาสาสน.
- มาลีณี จุฑาปะมา. (2553). การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสำคัญไฉน ? และจะสร้างได้อย่างไร ? วารสารวิชาการ, 2(2), 13-16.
- วิจิตรา พูลเพิ่ม และ ชลลดา พันธุชิน. (2552). ทักษะชีวิตและการปรับตัวของนักศึกษาวัยรุ่นชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ, 21(1) 38 – 48.
- สุณี ลิกขะไชย. (2555). ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- อภิวัฒน์ แก่นจำปา. (2560). การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่กระทำความคิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนภาคตะวันออก (วิทยานิพนธ์หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ.

- Corey,M,S., Corey,G. & Corey,C. (2018). *Groups: Process and practice* (10th ed.). Thompson Higher Education.
- Jacobs, E., Masson, L., & Harvill, L. (2002). *Group counseling: strategies and skills* (3rd). CA: Brooks/Cole.
- Ohlsen, M. M. (1970). *Group counseling*. New York: Rinehart and Winston, Inc

ภาคผนวก ข

ใบรับรองของคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์



COA No. BSRU-REC 650403

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

1061 ซอยอิสรภาพ 15 ถนนอิสรภาพ แขวงทิวสุกรี เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 10600 โทรศัพท์ 0 2473 7000 ต่อ 1600-1601 หรือ 1603

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ดำเนินการให้การรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ที่เป็นมาตรฐานสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline และ International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice หรือ ICH-GCP

ชื่อโครงการ : ผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธนาม กรุงเทพมหานคร

เลขที่โครงการวิจัย : 005/65E03

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวสุชาฯ ปะวะเสณัง

สังกัด : สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

วิธีทบทวน : แบบเร่งด่วน (Expedited Review)

รายงานความก้าวหน้า : ส่งรายงานความก้าวหน้าเมื่อเสร็จสิ้นโครงการวิจัยหรือไม่เกิน 12 เดือน

เอกสารรับรอง : โครงการวิจัย เลขที่ 005/65E03-V.02 และเอกสารที่เกี่ยวข้อง ลงวันที่ 31 มีนาคม พ.ศ. 2565

ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ ดร.กิจจา จิตภิรมย์)

ประธาน

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ลงนาม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อารี ผสานสินธุ์วงศ์)

กรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

วันที่รับรอง : 12 เมษายน พ.ศ. 2565

วันหมดอายุ : 11 เมษายน พ.ศ. 2566

ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขดังที่ระบุไว้ด้านหลังทุกข้อ (ดูด้านหลังของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)