

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

สุชานุช 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. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติตามระบบของโรงเรียน 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 ในวัยผู้ใหญ่ที่บุคคลจะมีวุฒิภาวะมากขึ้นทำให้บุคคลมองตนเองได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยที่ผู้ใหญ่จะยอมรับตนเองมากขึ้นและเพื่อผิวน้อยกว่าในช่วงวัยรุ่น

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

แนวโน้มของปัญหาทางด้านอารมณ์ในที่สุด (Townsend MC, 2006) พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เช่น มีความรู้สึกที่ไม่มีใครสนใจตนเอง ไม่ได้รับการยอมรับทำอะไรก็ไม่ประสบผลเกิดความรู้สึก 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 อันดับปัญหาที่พบมากที่สุดในกลุ่มเด็กและเยาวชน คือ ปัญหาความเครียดหรือวิตกกังวล ปัญหาทางจิตเวช ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว (รายงานสรุปข่าวจากกรมสุขภาพจิตวันที่ 10 มิถุนายน 2562)

นอกจากนี้ ยังมีเยาวชนบางส่วนมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจนลุกลามบานปลายกลายเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมไทยในปัจจุบัน เช่น ปัญหาเด็กติดเกม เด็กติดยา เด็กมั่วเซ็กซ์ เด็กโซว์หิวผ่านเฟซบุ๊ก เด็กขายตัว เด็กตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร เด็กแว่น และอีกนานัปการซึ่งปัญหาดังกล่าวล้วนแล้วแต่เป็นผลมาจากการขาดความภาคภูมิใจในตนเองหรือการไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้มีพื้นฐานทางจิตใจที่อ่อนแอ ขาดความรักในตัวเองต้องการความรักต้องการยอมรับจากหมู่เพื่อน หวั่นไหวง่าย ขาดความเชื่อมั่นและความมั่นคงในตัวเองรู้สึกที่ตนเองมีปมด้อยขาดเป้าหมายชีวิตรวมไปถึงภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย ข้างในจึงต้องหาสิ่งอื่นมาทดแทนและเมื่อพบเจอปัญหาความเครียดหรือความกดดันมักปรับตัวไม่ได้ 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 มีการสื่อสารที่ดีและสัมพันธ์ภาพที่ดี สามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ทำให้ผู้ที่ได้รับบริการปรึกษากลุ่มที่เข้าร่วมกลุ่มได้ตระหนักรู้และได้รู้จักตนเอง เข้าใจถึงความต้องการจุดแข็งและข้อบกพร่องของตนเอง

รวมถึงได้เรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกผู้ร่วมกลุ่มและการสื่อสารระหว่างบุคคลการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การให้กำลังใจ และการให้ความช่วยเหลือของสมาชิกในกลุ่ม และสามารถเลือกทางเลือกที่เหมาะสมหรือหาทางออกของชีวิตได้อย่างสมเหตุสมผลและที่สำคัญเกิดการมองเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเองและผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาการทําวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experiment Research) แบบ 2 กลุ่ม วัดก่อน-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

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและวิธีตอบแบบสอบถามและคัดเลือนักเรียนที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 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 ทั้งนี้ก็ปรายได้ว่า ในการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมนั้น เป็นกระบวนการและเทคนิคการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล หรือการบิดเบือนความคิดของตนเอง ส่งผลให้พฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีนี้ที่ไม่เปลี่ยนแปลงระบบหรือหน้าที่ของบุคคลแต่มุ่งเน้นไปที่พฤติกรรม นำมาสู่การพัฒนาตนเอง ถ้าหากคนเรามีกระบวนการคิดที่ถูกต้องอยู่ในโลกของความ เป็นจริงจะทำให้นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนมุมมองและวิธีคิดที่เป็นจริงและมีประสิทธิผลมากขึ้น ส่งผลให้นักเรียนมีการแลกเปลี่ยนการจัดการกับการมองโลกในแง่ลบและการวางแผนตั้งเป้าหมาย รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กลุ่มทางสังคม มองเห็นคุณค่าในตนเองและยังสามารถเผชิญปัญหามีแนวทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสม หากพิจารณาทางด้าน พบว่า ด้านความภาคภูมิใจ ด้านความพอใจและด้านการตัดสินใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ สอดคล้องกับผลวิจัยของ สุทธิลักษณ์ไชย (2555) ได้ศึกษา ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว ผลการวิจัย หลังจากการเข้าโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า นักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติตามระบบการดูแลช่วยเหลือผู้เรียน พบว่า หลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 เนื่องจากในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมที่มีความเหมาะสมและมีแนวคิด เทคนิคของการให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนให้มีการแลกเปลี่ยนมุมมองความคิดเห็น ทักษะคิด 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 เป้าหมายให้เกิดการพัฒนาความองคกำงมของบุคคล จากบรรยากาศของกลุ่มที่เต็มไปด้วยการสนับสนุนและช่วยเหลือ (Support) การร่วมรู้สึก (Empathy) ซึ่งช่วยในการพัฒนาความไว้วางใจ ส่งผลให้สมาชิกในกลุ่มกล้าที่จะสำรวจปัญหาของตนเองอย่างอิสระ นำไปสู่ความเข้าใจและยอมรับในปัญหา สามารถค้นหาหนทางแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองภายใต้การส่งเสริมและช่วยเหลือของสมาชิกในกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวก ให้เกิดสิ่งเหล่านี้ด้วการใช้ทักษะและเทคนิคทางการปรึกษารวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มครั้งนี้จะสามารถเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสามารถเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนได้

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาการวิจัย คือ ผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนนั้นสามารถพัฒนาให้สูงขึ้นได้หลัง จากได้เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ซึ่งเป็นหลักการหรือเทคนิคที่ชัดเจนทำให้นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ ที่มุ่งเน้นการวิเคราะห์และการประเมินปัญหาที่เผชิญอยู่สร้างความเข้าใจในความเชื่อมโยงระหว่างการเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลาย และนำไปปรับใช้ในทางปฏิบัติเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพและคุณค่าในตัวเอง รวมถึง เข้าใจ

พฤติกรรมหรือแรงจูงใจในการกระทำของผู้อื่นมากยิ่งขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมากกว่าปัญหาในอดีต มีความคิดที่ถูกต้องและการแสดงออกอย่างเหมาะสม ทำให้นักเรียนอยู่ในโลกของความเป็นจริงและมีวิธีคิดที่เป็นจริงมีทัศนคติแบบใหม่ ๆ ได้รับความคิดทางบวกและมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่งผลให้รับรู้ถึงความรักและการเห็นคุณค่าในตนเองและจากผลการศึกษาพบว่า รายด้านค่าเฉลี่ยที่สูงที่สุดคือ ด้านความภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นแรงเสริมของความคิดที่ดี ทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองและเคารพตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย

การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมจำนวน 12 ครั้ง				
การเห็นคุณค่าในตนเอง 5 ด้าน				
ด้านความเชื่อมั่น	ด้านความภาคภูมิใจ	ด้านความพอใจ	ด้านการยอมรับ	ด้านการตัดสินใจ
นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความเชื่อและสามารถปรับโดยการปรับความคิดทางลบของการรับรู้การเห็นคุณค่าในตนเองไปสู่การรับรู้ในคุณค่าและความสามารถของตนเองในทางบวกว่าตนเองมีศักยภาพที่จะกระทำตนเองให้ประสบความสำเร็จด้วยความเชื่อมั่นและมีประสิทธิภาพ	นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดการมีแรงจูงใจและแรงผลักดันในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข รวมถึงการสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพให้ตนเองได้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ โดยเฉพาะการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น	นักเรียนรู้สึกมีความพอใจในสิ่งที่มี ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ยอมรับจุดเด่นและจุดบกพร่องของตนเอง พร้อมปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมากกว่าอดีต	นักเรียนเกิดการยอมรับตนเอง มีมุมมองความคิดที่ดีต่อผู้อื่น แสดงออกอย่างเหมาะสม ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่และสภาพที่เป็นไปได้ โดยไม่ต่อต้านหรือมีใจตนเอง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ก่อนที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ทั้งทางบวกและทางลบ	นักเรียนสามารถเผชิญกับปัญหาที่ต้องตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง มีการวิเคราะห์และการประเมินปัญหาที่ต้องเผชิญอยู่ รวมถึงมีทัศนคติใหม่ที่ละเอียดรอบคอบ และอิงอยู่บนหลักการที่วิเคราะห์ข้อเท็จจริงอย่างเหมาะสม

ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการเพิ่มระยะติดตามผลและมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) เพื่อให้เกิดประสิทธิผลในการช่วยเหลือนักเรียนที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเองหรือมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนนั้น ครูผู้สอน ครูแนะแนว ครูประจำชั้น หรือนักจิตวิทยาที่ต้องการประยุกต์ใช้งาน ควรจะมีความรู้ทางจิตวิทยาการศึกษาเบื้องต้น

2) ผู้ที่สนใจสามารถนำการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้ ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักเรียน เพื่อเป็นการพัฒนาให้นักเรียนมีความคิดด้านบวก มองเห็นคุณค่าของตนเอง มีการสื่อสารและสัมพันธ์ภาพที่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม เรียนรู้ประสบการณ์ผ่านวิกฤตในชีวิต

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา เช่น โรงเรียน ครูแนะแนว หรือนักจิตวิทยา สามารถนำการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้ ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักเรียนและพัฒนาการใช้ทักษะการเทคนิคให้การศึกษา 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.
- มาลินี จุฑาปะมา. (2553). การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสำคัญไฉน ? และจะสร้างได้อย่างไร ? วารสารวิชาการ, 2(2), 13-16.
- วิจิตรา พูลเพิ่ม และ ชลลดา พันธุชิน. (2552). ทักษะชีวิตและการปรับตัวของนักศึกษาวัยรุ่นชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ, 21(1) 38 – 48.
- สุนี ลิกะไชย. (2555). ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- อภิวัฒน์ แก่นจำปา. (2560). การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนภาคตะวันออก (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