



Thai Journal of Clinical Psychology

Journal homepage: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy>

Original Article

ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุนทรียะแห่ง
ตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านชา จังหวัดตรัง

**The Effects of Integrative Group Counseling to Enhance Self-appreciation
of Prathom Suksa IV-VI Students at Ban Sar School, Trang Province**

แจ่มจรัส คงพล^{1*}, สุขอรุณ วงษ์ทิม², จิระสุข สุขสวัสดิ์³

¹ นักศึกษาปริญญาโท, คณะศึกษาศาสตร์ (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

² รองศาสตราจารย์, คณะศึกษาศาสตร์ (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

³ อาจารย์, คณะศึกษาศาสตร์ (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

Jamjarat Kongpol^{1*}, Sukaroon Wongtim², Jirasuk Suksawat³

¹ Master's degree student, Faculty of Education (Guidance and Psychological Counseling), Sukhothai Thammathirat Open University

² Associate Professor, Faculty of Education (Guidance and Psychological Counseling), Sukhothai Thammathirat Open University

³ Faculty of Education (Guidance and Psychological Counseling), Sukhothai Thammathirat Open University

* Corresponding author: e-mail. jamjarat.kon@gmail.com

Received: 11 November 2021 | Revised: 14 December 2021 | Accepted: 26 December 2021

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อ 1) เปรียบเทียบสุนทรียะแห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และ 2) เปรียบเทียบสุนทรียะแห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมการเรียนรู้ตามปกติ **วัสดุและวิธีการ** กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านชา จังหวัดตรัง ปีการศึกษา 2563 จำนวน 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คนเท่ากัน โดยการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที กลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมการเรียนรู้ตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตน และ (2) แบบวัดสุนทรียะแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .84 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การทดสอบ

วิลคอกซัน และการทดสอบแมนวิทนี **ผลการศึกษา** พบว่า (1) ภายหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ นักเรียนกลุ่มทดลองมีสุนทรียะแห่งตนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (2) ภายหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ นักเรียนกลุ่มทดลองมีสุนทรียะแห่งตนหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมการเรียนรู้ตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 **สรุป** การให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ให้เพิ่มสูงขึ้น

คำสำคัญ: การปรึกษาแบบกลุ่ม, สุนทรียะแห่งตน, ประถมศึกษา

Abstract

Objectives: To 1) compare the self-appreciation of experimental group elementary students before and after participating in group counseling and 2) compare the self-appreciation between experimental group elementary students that participating in group counseling and control group elementary students. **Materials and methods:** Study sample were 18 people at grade 4-6 students in Bansar school. They were divided into experimental group and control group, each of which containing nine subjects. The experimental group received eight sessions of group counseling each of which 60-90 minutes, while the control group received usual study activity. The research instruments used in this study were (1) an integrative Group Counseling program for enhance self-appreciation of elementary students and (2) the self-appreciation questionnaire of elementary students, with the reliability coefficient of .84. The statistical analyses employed were nonparametric using The Wilcoxon Pairs Signed Ranks Test and The Mann-Whitney U Test. **Results:** The findings showed that (1) the post-experiment level of self-appreciation of elementary students in experimental group, who had received group counseling, was significantly higher than pre-experiment counterpart level at the .05 level of significance; and (2) after received group counseling level of self-appreciation of elementary students in experimental group was significantly higher than control group at the .05 level of significance. **Conclusion:** The integrative group counseling can enhance self-appreciation of Prathom Suksa IV-VI students.

Keywords: Group counseling, Self-appreciation, Pratom Suksa

บทนำ

ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในปัจจุบัน ทำให้พลวัตทางสังคม

โลกเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุกมิติ ยังผลกระทบต่อระบบต่าง ๆ ในสังคม และกระทบต่อวิถีการดำรงชีวิตของผู้คนในทุกระดับทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย ความเป็นอยู่ และโดยเฉพาะ

ด้านจิตใจ จะเห็นได้จากข้อมูลสถิติด้านสุขภาพะ พบว่ามีคนไทยเกิดความเจ็บป่วยทางจิตใจและ ปัญหาสุขภาพจิต เข้ามารับบริการด้านจิตเวช ในปีงบประมาณ 2560-2562 เฉลี่ยจำนวนปีละ 2,746,364 ราย และเมื่อดูในรายละเอียด พบว่า ในปีงบประมาณ 2562 จำนวนผู้รับบริการด้าน จิตเวชมีถึง 2,840,337 ราย (Department of Mental Health, 2018)

ข้อมูลสถิติในเบื้องต้นสะท้อนให้เห็นถึง ความจำเป็นที่จะต้องมีการเตรียมความพร้อม ในการส่งเสริม ป้องกัน และพัฒนา สร้าง ภูมิคุ้มกันแก่ประชาชน ให้มีสุขภาพจิตที่ดี มี ความสุข Seligman (2002) นักจิตวิทยาชาว อเมริกันเป็นผู้ริเริ่มแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ความสุข โดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ผลจากการศึกษาทำให้เขาพบว่า มิติของความสุข นั้นประกอบไปด้วย คือ การมีชีวิตที่มีสุข (the pleasant life) การมีชีวิตที่ดี (the good life) และ การมีชีวิตที่มีความหมาย (the meaningful life)

เห็นได้ว่าความสุขเกี่ยวข้องกับมุมมอง และการให้คุณค่า รวมถึงการเคารพต่อตนเอง และผู้อื่น การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึก ที่บุคคลเข้าใจตนเอง รู้สึกว่าตัวเองมีค่า ความรู้สึก เหล่านี้จะนำไปสู่ความเป็นตัวของตัวเอง และ เมื่อต้องเผชิญกับวิกฤติในชีวิต ก็สามารถรับมือ และก้าวข้ามไปได้ เกิดสุนทรีย์แห่งตน (self-appreciation) ซึ่งเป็นกระบวนการของการรับรู้ คุณค่าแห่งตน รู้สึกซาบซึ้งใจในตนเอง โดยการ รับรู้ถึงคุณค่านั้นไม่ได้เกิดจากการประเมิน ตัดสิน สุนทรีย์แห่งตนให้ความสำคัญกับสิ่งที่ ตนมี (Chan, 2016) ผู้ที่มีสุนทรีย์แห่งตนจะมี คุณสมบัติที่สำคัญ ดังนี้ 1) การยอมรับในสิ่งที่ ตนเองเป็น 2) การเป็นตัวของตัวเอง 3) การ มุ่งเน้นที่จุดแข็งของตนเอง 4) การชื่นชมยินดี

ในความสำเ็จของตนเอง 5) การกล่าวแสดงความขอบคุณตนเอง (Robbins, 2007)

สุนทรีย์แห่งตนสามารถเสริมสร้างให้ เกิดขึ้นได้ ในกลุ่มคนทุกช่วงวัย โดยเฉพาะเด็ก วัยเรียน (late childhood) Kaewkangwan (2006) ได้อธิบายถึงพัฒนาการของเด็กวัยนี้ว่าอยู่ในช่วง อายุตั้งแต่ 6-13 ปี เป็นช่วงวัยคาบเกี่ยวกับ ระยะก่อนวัยรุ่น พัฒนาการทางด้านร่างกายและ อารมณ์มีประสิทธิภาพดีขึ้น เริ่มเรียนรู้ค่านิยม ทางสังคมจากบุคคลรอบข้าง สามารถพัฒนา ความคิดเชิงวิเคราะห์สังเคราะห์ พัฒนาการรู้จัก ตนเอง เริ่มมองเห็นตนเองตามที่เป็นจริง ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ตลอดจน สามารถเรียนรู้เอกลักษณ์ในกลุ่มของตนเองได้ ประสบการณ์ที่ได้รับในช่วงเวลานี้จะเป็น รากฐานของพัฒนาการในระยะวัยรุ่นและวัย ผู้ใหญ่ตอนต้นต่อไป แต่หากไม่สามารถปรับตัว ต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม อาจเกิดเป็นวิกฤตการณ์ในการสร้างเอกลักษณ์ การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ส่งผลให้ขาดการ เห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้คล้อยตามและถูกชัก จูงได้ง่าย นำไปสู่การคิดและพฤติกรรมที่ไม่ เหมาะสม

ทั้งนี้จากการที่ผู้วิจัยได้มีโอกาสในการ สัมภาษณ์จากครูผู้รับผิดชอบระบบดูแลช่วยเหลื นักเรียนทำให้ได้รับทราบว่าในโรงเรียนระดับ ประถมศึกษามีนักเรียนจำนวนไม่น้อยที่มีปัญหา ด้านอารมณ์และพฤติกรรม ทำให้มีบุคลิกภาพ และลักษณะนิสัยที่ไม่พึงประสงค์ นักเรียน บางส่วนต้องหลุดออกจากระบบการศึกษา ซึ่ง นับเป็นความสูญเสียที่ไม่อาจจะประเมินค่าได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Uakingpet (2020) ที่ได้ศึกษาวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น เพื่อ ศึกษาแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตของ นักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนวิถีธรรม

แห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร พบว่า ทักษะชีวิตของนักเรียนนั้นจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ดังนี้ 1) ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด 2) ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3) ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และ 4) ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้จากผลการศึกษาของ Srichaliaw et al. (2017) เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยใช้การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมสนับสนุนว่า มีความต้องการจำเป็นที่ต้องพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนอย่างเร่งด่วน

จากข้อมูลในข้างต้นทำให้เห็นได้ว่าการสร้างเสริมสุนทรียะแห่งตนให้เกิดขึ้นในเด็กวัยเรียนจึงมีความสำคัญ เนื่องจากจะเป็นการพัฒนาเด็กให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับ เป็นตัวของตัวเอง ส่งผลให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี เกิดความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่ยังผลให้เกิดการกระทำในทางบวก ในทางสร้างสรรค์ ทั้งขยายไปสู่ความสามารถในการเกิดสุนทรียะต่อผู้อื่น หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเด็กเกิดลักษณะนิสัยที่ดีและเจริญเติบโตทางความคิด ยอมรับตนเอง ยอมรับไปสู่ความสามารถในการตัดสินใจดำเนินชีวิตได้อย่างมีความรับผิดชอบ และพึ่งพาตนเองได้ เด็กในวัยนี้จึงควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ จากผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อส่งเสริมให้เด็กสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม มีวุฒิภาวะ มีภูมิคุ้มกันทางความคิด สามารถจัดการปัญหา มีความพึงพอใจในชีวิต

การปรึกษาแบบกลุ่ม (group counseling) นับเป็นเครื่องมือหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ และมีทิศทางสอดคล้องในการเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตนให้เกิดในเด็กวัยเรียนได้ง่ายขึ้น การให้การ

ปรึกษาแบบกลุ่มมีรูปแบบกิจกรรมที่สนับสนุนให้เด็กเกิดการตระหนักรู้ต่อความรู้สึก ความต้องการของตนเองและผู้อื่น มีความไวในการรับรู้และแสดงความรู้สึก มีความยืดหยุ่น เกิดความภูมิใจ สามารถตัดสินใจด้วยตนเอง เจริญเติบโตทางวุฒิภาวะ รับผิดชอบต่อตนเอง มีทางเลือกเชื่อมั่นในตนเอง มีความสงบสุข ค้นพบความหมายของชีวิต (Limsuwan et al., 2007) เนื่องจากมีลักษณะของการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ในลักษณะที่นี้และขณะนี้ การให้ความเอาใจใส่และการสนับสนุนของกลุ่มจะก่อให้เกิดบรรยากาศความไว้วางใจ ซึ่งนำไปสู่การร่วมมือ และการสำรวจประเด็นที่เกี่ยวข้อง สมาชิกในกลุ่มได้รับการช่วยเหลือในการพัฒนาทักษะจากปัญหาของสมาชิกอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้สามารถจัดการดีขึ้นได้เมื่อต้องเจอปัญหาที่คล้ายคลึงกันในอนาคต (Corey, 2014) เด็กสามารถฝึกทักษะใหม่ ๆ ก่อให้เกิดการให้และรับข้อมูลย้อนกลับกับเพื่อนสมาชิก ภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัย และยังเป็นโอกาสให้เด็กได้พูดแสดงความรู้สึกของตน แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่น (Falco, 2011)

จากเหตุผลดังกล่าวในข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาการเกิดสุนทรียะแห่งตนในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านชา จังหวัดตรัง โดยบูรณาการเทคนิคจากทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอย่างสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบเพื่อเสริมสร้างคุณภาพทางจิตใจของนักเรียนให้สามารถปรับตัว รับมือ และจัดการปัญหาได้ มีความเจริญเติบโตทางความคิด เกิดความสมดุล

ในการดำเนินชีวิต และดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบสุนทรียะแห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
2. เพื่อเปรียบเทียบสุนทรียะแห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมการเรียนรู้ตามปกติ

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังการทดลองให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการนักเรียนกลุ่มทดลองมีสุนทรียะแห่งตนสูงกว่าก่อนการได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีสุนทรียะแห่งตนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมการเรียนรู้ตามปกติ

วัสดุและวิธีการ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบสองกลุ่ม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง มีกลุ่มเปรียบเทียบ (the randomized control-group pretest-posttest design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านชา จังหวัดตรัง ปีการศึกษา 2563 จำนวน 50 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านชา

จังหวัดตรัง ปีการศึกษา 2563 จำนวน 18 คน โดยใช้เกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของ Sariwat (2017) ที่ว่า เพื่อให้การให้การปรึกษาเกิดประสิทธิภาพจำนวนสมาชิกควรอยู่ระหว่าง 8-12 คน เพราะสมาชิกจะมีโอกาสปฏิสัมพันธ์ได้อย่างทั่วถึง ครั้นนี้จึงกำหนดที่กลุ่มละ 9 คน โดยเลือกแบบเจาะจงที่มีคะแนนจากแบบวัดสุนทรียะแห่งตนจากน้อยไปมาก และมีความยินดีเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มจำนวนทั้งสิ้น 18 คน จากนั้นนำมาสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 9 คนเท่ากัน ได้กลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนที่มีอายุ 10 ปี ประกอบด้วยนักเรียนหญิงจำนวน 6 คนและนักเรียนชายจำนวน 3 คน และกลุ่มทดลองเป็นนักเรียนที่มีอายุ 10 ปี ประกอบด้วยนักเรียนหญิงจำนวน 2 คน นักเรียนชายจำนวน 4 คน และอายุ 11 ปี เป็นนักเรียนชายจำนวน 3 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดสุนทรียะแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดจากองค์ประกอบตามแนวคิดของ Robbins (2007) โดยให้ข้อคำถามสอดคล้องกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ แนวคิด ทฤษฎี วัตถุประสงค์ของการวิจัย และเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ครอบคลุมทั้ง 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก การใช้คำพูดทางบวก การยอมรับนับถือในคุณค่าของผู้อื่น และการชื่นชมตนเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 29 ข้อ แบบเลือกตอบข้อละ 1 คำตอบ ซึ่งลักษณะของคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) มี 5 ระดับ เริ่มจากจริงมากที่สุด จนถึง จริงน้อยที่สุด ทั้งนี้คุณภาพของเครื่องมือการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการ

พิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient- α) เท่ากับ .84

2. โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง**สุนทรียะ**แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 เป็นโปรแกรมการให้การปรึกษาที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น โดยบูรณาการเทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอย่างสันที่มุ่งเน้นคำตอบ โดยแบ่งขั้นตอนการให้การปรึกษาออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษา ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา และขั้นยุติการให้การปรึกษา มีการให้การปรึกษากลุ่มจำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที มีรายละเอียดกิจกรรมโดยสังเขปดังนี้ ครั้งที่ 1) การปฐมนิเทศ และการสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2) ความซาบซึ้งขอบคุณ เพื่อให้สมาชิกมีทัศนคติเชิงบวก สามารถบอก และฝึกแสดงออกถึงการเห็นคุณค่าของเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ครั้งที่ 3) การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ระบุความคิด ความรู้สึกของตนเองในทั้งในด้านบวกและด้านลบ บอกวิธีการปรับเปลี่ยนฝึกปฏิบัติในการจัดการความคิดความรู้สึกเชิงลบไปสู่ความคิดและความรู้สึกเชิงบวก สร้างความปรารถนาทางบวกอย่างสร้างสรรค์ ครั้งที่ 4) การใช้ถ้อยคำทางบวก เพื่อให้สมาชิกบอกได้ถึงคุณค่าของการใช้ถ้อยคำทางบวกต่อตนเอง ผู้อื่น และการดำเนินชีวิต ฝึกทักษะการวางแผนโครงการในการแก้ปัญหาด้านการใช้ถ้อยคำและ

สร้างสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษร ครั้งที่ 5) การยอมรับนับถือในคุณค่าของผู้อื่น เพื่อให้สมาชิกระบุมุมมองความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล และบอกวิธีการแสดงออก ในการยอมรับนับถือในคุณค่าของผู้อื่น ผ่านการชื่นชมและการแสดงความขอบคุณด้วยความจริงใจ และมีประสิทธิภาพ ครั้งที่ 6-7) การชื่นชมตนเอง เพื่อให้สมาชิกรู้จัก ยอมรับ และเข้าใจตนเอง สำรวจจุดแข็ง ความสามารถของตนเอง บอกได้ถึงความสำคัญในการเป็นตัวของตัวเองด้วยมุมมองเชิงบวก ทราบและฝึกทักษะวิธีการในการให้และรับการชื่นชมตนเอง และผู้อื่น ด้วยความจริงใจ ผ่อนคลายได้ ครั้งที่ 8) การปัจฉิมนิเทศและประเมินผล สรุป ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม เสริมกำลังใจ ประเมินให้ข้อเสนอแนะ และยุติการให้การปรึกษา สำหรับการสร้างโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ มีขั้นตอนดังนี้ 1) กำหนดจุดมุ่งหมายของโปรแกรมการให้การปรึกษา 2) ทบทวนวรรณกรรม 3) กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ 4) ดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่ม 5) นำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ ที่สร้างขึ้นไปหาคุณภาพโดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสม 6) นำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มที่ผ่านการตรวจสอบไปทดลองใช้ กับกลุ่มนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 7 คน 3 ครั้ง 7) นำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ ที่ได้ไปใช้ดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างจริง 8) กลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมการเรียนรู้ตามปกติ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล และดำเนินการทดลอง ไปยังหน่วยงานที่

เกี่ยวข้อง ขออนุญาตและความยินยอมผู้ปกครอง
ชี้แจงข้อมูล สิทธิ แก่กลุ่มตัวอย่าง และให้กลุ่ม
ตัวอย่างลงนามในหนังสือยินยอม ผู้วิจัยดำเนินการ
เก็บข้อมูลโดยการแจกแบบวัดสุนทรีย์แห่งตน
ให้นักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวน
18 คน ทำและเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง
(pre-test) ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรม
ให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ แก่กลุ่ม
ทดลองจำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที
สำหรับกลุ่มควบคุมได้รับการเรียน
ตามปกติ เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้
นักเรียน กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวน
18 คน ทำแบบวัดสุนทรีย์แห่งตนทันที และ
เก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง (post-test) และ
นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ หลังสิ้นสุด
การทดลองผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสุนทรีย์
แห่งตนแก่กลุ่มควบคุม เพื่อจริยธรรมการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ผู้วิจัยใช้โปรแกรม คอมพิวเตอร์
สำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่ม
ตัวอย่าง ใช้ การหาค่ามัธยฐาน(median) และ
ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ (quartiles deviation) การ
เปรียบเทียบสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนกลุ่ม

ทดลอง ก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่ม
แบบบูรณาการฯ ใช้การทดสอบวิลคอกซัน (The
Wilcoxon Pairs Signed Ranks Test) และ การ
เปรียบเทียบสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนกลุ่ม
ทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบ
บูรณาการฯ กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับ
กิจกรรมการเรียนตามปกติ โดยการทดสอบ
แมนวิทนี (The Mann-Whitney U Test)

ผลการศึกษา

1. ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของ
คะแนนสุนทรีย์แห่งตนของกลุ่มตัวอย่างก่อน
การทดลอง ในเบื้องต้นเมื่อเปรียบเทียบความ
แตกต่างของคะแนนสุนทรีย์แห่งตนของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ก่อนการ
ทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
พบว่า คะแนนสุนทรีย์แห่งตนโดยรวมไม่
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า
ก่อนการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อ
เสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนนั้น นักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4-6 ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่ม
ควบคุมมีคะแนนสุนทรีย์แห่งตนไม่แตกต่างกัน
ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียน ก่อนการทดลอง
ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้การทดสอบแมนวิทนี (The Mann-Whitney U Test) (n =
18 คน)

กลุ่มตัวอย่าง	ค่ามัธยฐาน	ค่าเบี่ยงเบน ควอไทล์	The Mann- Whitney U Test	p-value
กลุ่มทดลอง	3.93	.42	-.751	.45
กลุ่มควบคุม	3.93	.39		

2. ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของ
คะแนนสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 18 คนที่เข้าร่วม

ครบตลอดระยะก่อนและหลังการให้การปรึกษา
กลุ่มแบบบูรณาการฯ พบว่ามีความแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อ

พิจารณารายด้านพบว่า ด้านการเลือกคิดและ
รู้สึกในทางบวก ด้านการใช้คำพูดทางบวก และ
ด้านการยอมรับนับถือในคุณค่าของผู้อื่น มี

ความแตกต่างกันระยะก่อนและหลังการทดลอง
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง
ที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนสุนทรียะแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่
4-6 กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการโดยใช้การทดสอบวิลคอกซัน (The
Wilcoxon Pairs Signed Ranks Test) (n = 9 คน)

สุนทรียะแห่งตน	กลุ่มตัวอย่าง	ค่ามัธยฐาน	ค่าเบี่ยงเบน ควอไทล์	The Wilcoxon Pairs Signed Ranks Test	p-value
ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ	ก่อนทดลอง	4.00	.60	-1.13	.258
	หลังทดลอง	4.40	.35		
การเลือกคิดและรู้สึกใน ทางบวก	ก่อนทดลอง	3.40	.30	-2.53	.011 *
	หลังทดลอง	4.20	.40		
การใช้คำพูดทางบวก	ก่อนทดลอง	3.43	.46	-2.43	.015 *
	หลังทดลอง	4.57	.32		
การยอมรับนับถือใน คุณค่าของผู้อื่น	ก่อนทดลอง	3.83	.58	-2.31	.021 *
	หลังทดลอง	4.67	.25		
การชื่นชมตนเอง	ก่อนทดลอง	4.17	.50	-1.86	.063
	หลังทดลอง	4.50	.25		
โดยรวม	ก่อนทดลอง	3.93	.42	-2.52	.012*
	หลังทดลอง	4.48	.17		

*p < .05

3. ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของ
คะแนนสุนทรียะแห่งตนของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4-6 หลังการทดลองระหว่าง
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงการ
เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนสุนทรียะ
แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
ระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุม พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าอิทธิพล
(effect size) 1.40 ซึ่งอยู่ในระดับสูง และเมื่อ
พิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการเลือกคิดและ
รู้สึกในทางบวก ด้านการใช้คำพูดทางบวก และ
ด้านการยอมรับนับถือในคุณค่าของผู้อื่น มี

ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนสุนทรียะแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้การทดสอบแมนวิทนี (The Mann-Whitney U Test) (n = 18 คน)

สุนทรียะแห่งตน	กลุ่มตัวอย่าง	ค่ามัธยฐาน	ค่าเบี่ยงเบน ควอไทล์	The Mann- Whitney U Test	p-value	Cohen's d
ความรู้สึกซาบซึ้ง ขอบคุณ	กลุ่มทดลอง	4.40	.35	-0.133	.894	0.14
	กลุ่มควบคุม	4.20	.60			
การเลือกคิดและรู้สึก ในทางบวก	กลุ่มทดลอง	4.20	.40	-2.47	.014 *	1.33
	กลุ่มควบคุม	3.80	.25			
การใช้คำพูดทางบวก	กลุ่มทดลอง	4.57	.32	-2.13	.033 *	1.27
	กลุ่มควบคุม	3.57	.50			
การยอมรับนับถือใน คุณค่าของผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	4.67	.25	-2.20	.028 *	1.18
	กลุ่มควบคุม	4.33	.38			
การชื่นชมตนเอง	กลุ่มทดลอง	4.50	.25	-1.87	.061	0.97
	กลุ่มควบคุม	4.17	.38			
โดยรวม	กลุ่มทดลอง	4.48	.17	-2.08	.038*	1.40
	กลุ่มควบคุม	3.83	.35			

*p < .05

สรุปและวิจารณ์

ผลจากการวิจัยเป็นไปตามสมมุติฐาน ทั้ง 2 ข้อที่ตั้งไว้ โดยพบว่าผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ สามารถเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ให้สูงขึ้นได้ ดังนี้

สมมุติฐานที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ มีสุนทรียะแห่งตนสูงกว่าก่อนรับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Mingkwan (2017) ซึ่งพบว่า หลังได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตน นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองมีสุนทรียะแห่งตนสูงขึ้นกว่า

ก่อนการเข้ารับการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับหลายงานวิจัยก่อนหน้านี้ซึ่งได้ทำการศึกษาผลของการให้การปรึกษากลุ่มที่มีต่อตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวก อาทิ พลังทางบวก ความเอื้ออาทร ทุนทางจิตวิทยา เป็นต้น โดยพบว่า หลังการเข้ารับการปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง จะมีผลการประเมินสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Komkam & Kaewchinda, 2015; Senewong, 2018; Chaiareelear, 2015; Usavapetchakul et al., 2015; Suttineam, 2018; Harinpolsiti et al., 2018) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ให้เพิ่มสูงขึ้น

ได้ โดยมีสาระสำคัญของโปรแกรมการให้การ
 ปรึกษากลุ่ม ครอบคลุมทั้ง 5 องค์ประกอบ ดังนี้
 องค์ประกอบที่ 1 เป็นการให้การ
 ปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตนด้าน
 ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ผู้วิจัยได้นำแนวคิด
 เกี่ยวกับทักษะการนำให้เกิดการตระหนักรู้
 (directed awareness) ซึ่งเป็นเทคนิคจากทฤษฎี
 การศึกษาแบบเกสตัท์ ร่วมกับการฝึกสมาธิ
 และการสังเกตลมหายใจเข้าออกทั้งนี้ ใช้ทักษะ
 การสรุปความ(summarizing skill) และเชื่อมโยง
 พบว่า สมาชิกให้ความร่วมมือฝึกปฏิบัติเป็น
 อย่างดี สามารถบอกถึงคุณค่าของเรื่องราวต่าง ๆ
 ที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ประจำวัน แสดงทัศนคติเชิงบวก
 ต่อช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากใน
 ชีวิตได้ ข้อความที่สมาชิกบางส่วนได้กล่าวไว้
 เช่น “ตอนทำสมาธิแรก ๆ ผมรู้สึกอึดอัดอยู่บ้าง
 แต่พอลองทำไปก็ค่อย ๆ ดีขึ้น ดีใจที่หายใจไป
 พร้อม ๆ กับเพื่อนได้” “ดูเรื่องราวของพี่เขาแล้ว
 มีกำลังใจขึ้นเยอะเลย พี่เขาเก่งจริง ๆ” “ตอนนี้
 หนูยังไม่มีบ้าน ต้องอยู่ที่พักคนงาน แต่ก็มี
 ความสุขที่ดีที่ได้อยู่กับพ่อแม่” สำหรับเด็กนั้น
 สุนทรียะแห่งตนมีความสำคัญมาก Nelson &
 Calaba (2003) ได้กล่าวว่า การขาดสุนทรียะ
 ทำให้เด็กไม่สามารถเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้อื่น
 และการดำเนินชีวิต เป็นอุปสรรคต่อการมีความ
 ซาบซึ้งขอบคุณต่อสิ่งต่าง ๆ อันก่อให้เกิดความ
 ทุกข์และปัญหา

องค์ประกอบที่ 2 เป็นการให้การ
 ปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตนด้าน
 การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก จะเห็นได้ว่า
 ความสุขเกี่ยวข้องกับมุมมองและการให้คุณค่า
 Nelson & Calaba (2003) กล่าวว่า สุนทรียะทำ
 ให้บุคคลมีความสุขในชีวิตปัจจุบันและมีกำลังใจ
 ต่อการดำเนินชีวิตต่อไปข้างหน้า ด้วยการยอมรับ
 ความจริง ผ่านการรับรู้และตีความในเชิงบวก

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีบุคลิกภาพ
 A-B-C ของทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณา
 เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมาปรับใช้ร่วมกับ
 เทคนิคการใช้บทบาทสมมุติ (role playing) และ
 เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขัดหรือเอาชนะความคิด
 ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (disputing of irrational
 beliefs) ซึ่งจากการสังเกตพบว่า สมาชิกมีความคิด
 ความเชื่อที่มีเหตุผลในการเสริมสร้างสุนทรียะ
 แห่งตนด้านการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก
 มากขึ้น สามารถระบุนึกคิด ความรู้สึกของ
 ตนเองในทั้งในด้านบวกและด้านลบ บอกวิธีการ
 ปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เชิงลบไปสู่
 ความคิด และความรู้สึกเชิงบวกอย่างสร้างสรรค์
 สมเหตุสมผล ตัวอย่างเช่นในช่วงของการแสดง
 บทบาทสมมุติสมาชิกที่ได้หัวข้อ “ครูเรียกเข้า
 พบในห้องปกครอง” ออกมานำเสนอว่า “หาก
 เป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอาจคิด
 ว่า แย่แน่ ๆ ซวยอะไรอย่างนี้นะ อารมณ์ก็จะ
 หงุดหงิด หวาดกลัว อาจแสดงพฤติกรรมโดย
 การไปแอบซ่อน หลบหน้า แต่ถ้ามีความคิด
 ความเชื่อที่สมเหตุสมผล เช่น ครูน่าจะมีเรื่อง
 สำคัญที่จะต้องพบ แล้วเราก็ไม่ได้ทำอะไรผิด
 ไม่มีอะไรต้องกลัว ส่งผลให้มีความสบายใจ
 ควบคุมอารมณ์ได้ แล้วแสดงพฤติกรรมโดยการ
 ไปพบครูที่ห้องปกครอง” เป็นต้น พบว่าสมาชิก
 ให้ความร่วมมือ มีส่วนร่วม กระตือรือร้น กล้า
 แสดงออกมากขึ้น

องค์ประกอบที่ 3 เป็นการให้การ
 ปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตนด้าน
 การใช้คำพูดทางบวก ผู้วิจัยได้นำระบบ WDEP
 ตามแนวคิดของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบ
 เผชิญความจริงมาใช้ ทั้งนี้ Mingkwan (2017)
 ได้สนับสนุนว่ากระบวนการ WDEP นั้นมีส่วน
 สำคัญในการช่วยให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการ
 ให้การปรึกษากลุ่มในองค์ประกอบของสุนทรียะ

แห่งตนด้านการใช้คำพูดทางบวกได้เป็นอย่างดี ซึ่งจากการสังเกตพบว่า สมาชิกกลุ่มให้ความสนใจ ร่วมกันอภิปราย แลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น ระบุถึงความสำคัญในการใช้ถ้อยคำเชิงบวกได้ สมาชิกมีสัญญาณในการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำให้เป็นเชิงบวกเป็นลายลักษณ์อักษร ตัวอย่างเช่น สมาชิกคนหนึ่งได้เขียนข้อความในสัญญาณว่า “ข้าพเจ้าจะไม่พูดล้อชื่อพ่อแม่เพื่อนอีกแล้ว” “ข้าพเจ้าจะไม่พูดนินทาผู้อื่น” “ข้าพเจ้าจะพูดกับเพื่อนด้วยคำสุภาพ” “ข้าพเจ้าจะพูดให้กำลังใจเพื่อนอย่างจริงจัง” นอกจากนี้ สมาชิกได้ฝึก และมีทักษะการวางแผนโครงการแก้ปัญหาด้านการใช้ถ้อยคำเพื่อเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตนได้ด้วยตนเอง

องค์ประกอบที่ 4 เป็นการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตนด้านการยอมรับนับถือในคุณค่าของผู้อื่น การยอมรับเกี่ยวข้องกับมุมมองส่วนบุคคล ขึ้นอยู่กับการให้คุณค่า ความเชื่อ และความชื่นชม การยอมรับเป็นทั้งศิลปะ และเป็นทักษะที่บุคคลสามารถเรียนรู้ได้ ไม่มีแบบแผนตายตัว แสดงออกด้วยความตั้งใจ จริงใจ ทำได้ตลอดเวลา แม้ในบุคคลที่ประสบความล้มเหลวก็สามารถยอมรับคุณค่าของเขาโดยการค้นหาบางสิ่งบางอย่างในตัวของเขา ยอมรับในความพยายามและในฐานะที่เขาเป็นคนคนหนึ่ง (Robbins, 2007) การให้การปรึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้บูรณาการเทคนิคการแสดงบทบาทสมมุติ (role playing) เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (disputing of irrational beliefs) และเทคนิคมอบหมายงานเป็นการบ้าน (cognitive homework technique) จากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ร่วมกับเทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (miracle question) จากทฤษฎีการให้การปรึกษา

แบบอย่างสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ และเทคนิคชี้ประเด็น (point out technique) จากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง มาปรับใช้จากการสังเกตพบว่า สมาชิกทุกคนสามารถถ่ายทอด แบ่งปันประสบการณ์ บอกเล่าความรู้สึกอย่างเปิดเผย ไว้วางใจ มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน บรรยายความเป็นไปด้วยความซาบซึ้งมีความหมาย สมาชิกสามารถระบุมุมความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล และโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้ ในช่วงของการใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ สมาชิกทุกคนสามารถบอกวิธีการแสดงออกถึงการยอมรับนับถือในคุณค่าของผู้อื่นด้วยการชื่นชมและการแสดงความขอบคุณในรูปแบบต่าง ๆ ที่มีประสิทธิภาพได้ เช่น ขณะทำกิจกรรมคำถามปาฏิหาริย์ มีสมาชิกบางคนร้องให้ สมาชิกคนหนึ่งกล่าวว่า “ผมทะเลาะกับพี่สาวบ่อย ๆ ตอนนี้พี่ไปอยู่บ้านแฟนเขาแล้ว (หันหน้ามองที่เก้าอี้ว่าง) ถ้าพี่นั่งอยู่ตรงนี้ ผมอยากบอกว่า...ผมคิดถึงพี่จัง กลับมาอยู่บ้านเรานะ ไข่เจียวของพี่ใครก็สู้ไม่ได้”

องค์ประกอบที่ 5 เป็นการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตนด้านการชื่นชมตนเอง การที่จะมีสุนทรียะแห่งตนนั้นสามารถทำได้โดยการไม่รังเกียจที่จะชื่นชมปิติในความสำเร็จของตนแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อย (Chan, 2016) การให้การปรึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้บูรณาการโดยใช้เทคนิคการตีความ (interpretation technique) และ เทคนิคชี้ประเด็น (point out technique) จากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง ร่วมกับเทคนิคการใช้สรรพนามที่ระบุตัวบุคคล (personalizing pronouns) เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (stay with a feeling) และเทคนิคขอบอกอะไรคุณสักอย่างได้ไหม (may I feed you a sentence) จากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ และใช้เทคนิค

คำถามระดับขั้น (scaling questions) เทคนิควิธีการแก้ปัญหาที่เคยใช้ได้ผล (looking for previous solutions) และ เทคนิค คำชม (compliment) จากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอย่างสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ จากการสังเกตพบว่า สมาชิกให้ความร่วมมือ มีความสนใจ สมาชิกได้ฝึกการใส่ใจกับภาวะปัจจุบันของตนเอง สามารถสำรวจและประเมินตนเองแบบระดับขั้นได้ รู้จัก ยอมรับ และเข้าใจตนเอง บอกจุดแข็งของตนเองได้ มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง สามารถสรุปสาระสำคัญจากเรื่องที่ฟังและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น บอกเล่าประสบการณ์ของตนเองได้ รวมทั้งมีการสนับสนุนเสริมกำลังใจระหว่างกัน และฝึกชื่นชมตนเองและแสดงวิธีการรับการชื่นชมจากผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ สมาชิกกล่าวว่า “แม้จะมีบางอย่างที่ฉันต้องปรับปรุงแต่ฉันก็ทำได้ดีในหลาย ๆ เรื่อง” “ฉันคิดว่าฉันเป็นเหมือนน้ำใสยาขม ต้องอดทนกับความลำบาก แต่มันก็ทำให้ฉันเข้มแข็งผ่านอะไรมาได้ เขาว่า ขมเป็นยา” “ถ้ามีไม้บรรทัดวัดคะแนน ตั้งแต่ 0 ถึง 10 ความรู้สึกของฉันต่อตนเองตอนนี้อยู่ที่ เลข 6 ฉันมีเป้าหมายว่าจะไปให้ถึง เลข 8” “และรับมอบหมายงานให้ทำเป็นการบ้าน

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตนในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตนดำเนินการสร้างอย่างถูกต้องตามเป้าหมาย สอดคล้องตามแนวคิด หลักการและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ย่อมเป็นเครื่องมือที่เหมาะสม มีประโยชน์ต่อการเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ให้เพิ่มสูงขึ้นเป็นอย่างดี

สมมุติฐานข้อที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม มีสุนทรียะแห่งตนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมการเรียนรู้ตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้ เนื่องจากผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตนเพื่อเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยผ่านการศึกษาระเบียบวิธีการสร้างเครื่องมือการวิจัยศึกษา ค้นคว้า แนวคิด ทฤษฎี เอกสารงานวิจัยบทความวิชาการที่เกี่ยวข้อง บูรณาการ ประยุกต์ใช้เทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่าง ๆ ซึ่งครอบคลุมองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตน เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือเป็นไปตามกระบวนการและขั้นตอนที่ถูกต้อง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีจำนวนสมาชิกกลุ่มที่เหมาะสม จึงช่วยให้สมาชิกจะมีโอกาสปฏิสัมพันธ์ได้อย่างทั่วถึง (Sariwat, 2017) ดำเนินการให้การปรึกษา ภายใต้บรรยากาศของกลุ่มที่มีความไว้วางใจ การยอมรับ ความเคารพ ความอบอุ่นใส่ใจ มีการสื่อสารสัมพันธ์และความเข้าใจต่อกัน ช่วยให้การดำเนินการให้การปรึกษาสัมฤทธิ์ผล (Trotzer, 1999) ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ที่เข้ารับโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีสุนทรียะแห่งตนเพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมการเรียนรู้ตามปกติ ผลการวิจัยสอดคล้องกับผลการศึกษาก่อนหน้านี้ เช่น Khamin (2015) พบว่านักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Senewong (2018) พบว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีคะแนนความมีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Chaiareeleard (2015) พบว่าในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเอื้ออาทรสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Usavapetchakul et al. (2015) พบว่าพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการหลังการทดลองและหลังการติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่าพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับผลการวิจัยกึ่งทดลองของ Chaiyasingh & Chaiyapan (2015) พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมการให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนทักษะชีวิตหลังจากการเข้าร่วมการให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ผลจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ สถานศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาเป็นชุดกิจกรรม หลักสูตร หรือการฝึกอบรมสำหรับครูและบุคลากร เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ถึงรูปแบบ วิธีการเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตนแก่เด็กและเยาวชน ทั้งนี้โปรแกรมการให้การ

ปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ นี้ หากมีการนำไปใช้กับนักเรียนกลุ่มอื่น ๆ ควรปรับปรุงประยุกต์ให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้รับบริการ นอกจากนี้แบบวัดสุนทรียะแห่งตนนั้น สามารถนำไปใช้ในการประเมินคัดกรองนักเรียน ควบคู่กับการใช้เครื่องมืออื่น ๆ ร่วมกับการสังเกตพฤติกรรมโดยครู ผู้ปกครอง หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อดูแลช่วยเหลือ ป้องกัน แก้ไขปัญหา และพัฒนาศักยภาพของเด็กและเยาวชน

สำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาผลของการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตนในบุคคลกลุ่มอื่น ๆ หรือนำรูปแบบวิธีการและแนวคิดทฤษฎีอื่น ๆ มาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มฯ รวมทั้งควรมีการศึกษาสุนทรียะแห่งตนของนักเรียนในระยะติดตามผล

ข้อจำกัดในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากอยู่ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) การวิจัยในครั้งนี้จึงมีข้อจำกัดในเรื่องของระยะเวลาในการให้การปรึกษา ทำให้การให้การปรึกษาแต่ละครั้งเว้นระยะได้เพียง 1-2 วัน และจัดกิจกรรมได้ในช่วงเวลาเย็นหลังเลิกเรียน รวมทั้งจำนวนขนาดตัวอย่างมีน้อย และได้ทดลองทำเพียงกลุ่มเดียว

เอกสารอ้างอิง (References)

- Chaiareeleard, J. (2015). *The effects of empathic group counseling on altruism of grade 6 students* [Unpublished master's thesis]. Burapha University. (in Thai).
- Chaiyasingh, T., & Chaiyapan, G. (2015). The effect of group counseling to develop life skill of adolescent in Rajapranugroh 50 Khon Kaen

- province. *Journal of Education Khon Kaen University*, 38(1), 54-61. (in Thai).
- Chan, Y. K. (22 August 2016). *Why do you need to be thankful for yourself and how to do it?*. Nerdy Creator. <https://www.nerdycreator.com/blog/self-appreciation-meaning/>
- Corey, G. (2014). *Theory and practice of group counseling*. (9th ed.). Cengage Learning.
- Department of Mental Health. (2018). *Report of patients receiving psychiatric service*. <https://www.dmh.go.th/report/datacenter/hdc/reds.asp> (in Thai).
- Falco, L. D. (2011). Why Group? The Importance of Group Counseling in Schools. *School Counseling Research & Practice*, 3(2), 17-21.
- Harinpolsiti, B., Srisawat, P., & Voracharoensri, S. (2018). The enhancement of positive psychology capital of vocational students through rational emotive behavior group counseling. *Journal of Industrial Education, Faculty of Education, Srinakharinwirot University*. 12(1), 54-73. (in Thai).
- Kaewkangwan, S. (2006). *Developmental psychology of all ages*. (9th ed.). Thammasat University. (in Thai).
- Khamin, S. (2015). The effects of a self-esteem program of primary school students with attention-deficit/ hyperactive disorder in Kasetsart University Laboratory School Center for Educational Research and Development. *Kasetsart Educational Review*, 30(3), 1-15. (in Thai).
- Komkam, W., & Kaewchinda, M. (2015). The effects of rational emotive behavior group counseling on enhancement of emotional quotient of Prathomsuksa 6 students. *Journal of Technical Education Rajamangala University of Technology Thanyaburi*. 3(1), 122-142. (in Thai).
- Limsuwan, N., Piyawatkul, N., & Arunpongpaissal, S. (2007). Satir model. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*, 52(1), 1-7. (in Thai).
- Mingkwan, D. (2017). *Reality group counseling to enhance self-appreciation of elementary students* [Unpublished master's thesis]. Srinakharinwirot University. (in Thai).
- Nelson, N. C., & Calaba, J. L. (2003). *The power of appreciation: The key to a vibrant life*. Beyond Words Publishing, Inc.
- Robbins, M. (2007). *Focus on the good stuff: The power of appreciation*. Jossey-bass.
- Sariwat, L. (2017). *Theories and techniques of counseling*. O.S. Printing House. (in Thai).
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Senewong, W. (2018). *The effects of the behavioral group counseling on self-discipline of upper elementary students*

- [Unpublished master's thesis]. Burapha University. (in Thai).
- Srichaliaw, T., Jomhongbhibhat, B., & Gumjudpai, S. (2017). Life skills development for Prathomsuksa 4-6 students using participatory action research. *Journal of Graduate Studies Valaya Alongkron Rajabhat University*, 11(2), 61-74. (in Thai).
- Suttineam, K. (2018). The development of positive psychological capital of teacher students through group counseling. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 32(1), 17-32. (in Thai).
- Trotzer, J. P. (1999). *The counselor and the group: Integrating theory, training, and practice*. (3rd ed.). Taylor & Francis Group.
- Uakingpet, D. (2020). *Needs assessment for life skills development guideline for primary school students at Vithidham School Sakon Nakhon Rajabhat University* [Unpublished master's Thesis]. Sakon Nakhon Rajabhat University. (in Thai).
- Usavapetchakul, J., Kirdpitak P., & Malakul Na Ayudhaya, P. (2015). The enhancement of positive strengths of adolescent students through integrative group counseling intervention. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 16(3), 79-86. (in Thai).