

การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง และการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม  
เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ

ปริญญาานิพนธ์  
ของ  
ประภาส ณ พิกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุขฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา  
เมษายน 2551

การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง และการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม  
เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ

ปริญญาโท  
ของ  
ประภาส ณ พิกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุขฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา  
เมษายน 2551  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง และการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม  
เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ

บทคัดย่อ  
ของ  
ประภาส ณ พิกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุซฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา  
เมษายน 2008

ประภาส ณ พิบูล.(2551). การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองและการสร้างโมเดล การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร จัตรสุมกุล, ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง และสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างกลุ่มแรกที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 1,380 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่สอง ที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นนักเรียนวัยรุ่นของโรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย จำนวน 8 คน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความภาคภูมิใจในตนเอง ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การเคารพตนเองด้านการยอมรับตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม ความพอใจในตนเอง และการกล้าแสดงออก มีค่าความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสามารถวัดองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองได้

2. โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆของการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

3. ความภาคภูมิใจในตนเองโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีผลให้ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

A STUDY OF SELF - ESTEEM AND GROUP COUNSELING MODEL  
CONSTRUCTION FOR DEVELOPING SELF – ESTEEM  
OF NORTHERN ADOLESCENT STUDENTS

AN ABSTRACT  
BY  
PRAPHAT NA PHIKUN

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Doctor of Education degree in Counseling Psychology  
at Srinakharinwirot University

April 2008

Praphat Na Phikun.(2008). *A Study of Self - Esteem and Group Counseling Model Construction for Developing Self - Esteem of Northern Adolescent Students*. Dissertation, Ed.D. (Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Dr. Khompet Chatsupakul, Prof. Dr.Pongpan Kirdpitak., Assoc. Prof. Dr. Boonchird Pinyoanuntapong.

The purposes of this study were to study self - esteem factors and to construct a group counseling model for developing self – esteem of northern adolescent students. The subjects were fourth level – secondary education grade 4-6 students. They were divided into two groups. The first group was a self - esteem study group. This group consisted of 1,380 students. The second group included 8 subjects of Damrongratsongkhroh school in Changwat Chiangrai. This group of 8 subjects participated in group counseling.

The results of the study were as follows ;

1. The confirmatory factor analysis significantly confirmed the model of self - esteem functioning could be characterized into eight factors : self – confidence, self – worth, self – respect, self – acceptance, self – responsibility, social acceptance, self – satisfaction and self - assertiveness. This eight factors had high factor loading at .01 level and could be able to measure the self - esteem functioning factors.

2. Self - esteem group counseling model consisted of three stages : the initial stage, the working stage and the final stage. The group counseling theories and techniques were applied to develop the self - esteem of the adolescent students.

3. Statistically significant differences in self - esteem of experimental group existed before and after participated in the self - esteem group counseling and after the follow-up period at 0.01 level. The results of this study indicated that the self - esteem group counseling was a key factor in increasing positive change in self - esteem of the adolescent students.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม  
เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ  
ของ

ประกาศ ณ พิกุล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษาดุขฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2551

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล)

.....ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล)

.....กรรมการ  
(ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

.....กรรมการ  
(ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์)

.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์)

.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริบูรณ์ สายโกสุม)

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์ กรรมการควบคุม ปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำและตรวจแก้ไข ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และตระหนักในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มณี รองศาสตราจารย์ ดร.เรียม ศรีทอง รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริบุรณ์ สายโกสุม รองศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ไชยพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วชิรญา บัวศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญพิศุทธิ์ ใจ สนิท อาจารย์ ดร.ราชันย์ จันทิมา และ อาจารย์ ดร.พาสนา จุรัตน์ ที่ได้กรุณาตรวจแก้ไขและให้ ข้อเสนอแนะในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริบุรณ์ สายโกสุม และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่า ที่กรุณาให้คำปรึกษา และแนะนำ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โปธิแก้ว และ รองศาสตราจารย์ ดร. สมคิด พรหมจ้อย ที่ได้ช่วยกรุณาให้คำแนะนำในการทำวิจัยในครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี และขอขอบพระคุณคณะ อาจารย์ทุกท่านจากภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้ประสิทธิประสาทความรู้ให้กับผู้วิจัยที่เป็นพื้นฐานในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มนู สมเพชร ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และอาจารย์กิตติศักดิ์ นิวัฒน์ ที่ได้ให้ความกรุณาตอบข้อสงสัยเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูลทุกขั้นตอน ขอขอบคุณอาจารย์วีระ อูสาหะ ที่กรุณาช่วยประสานงานครูแนะแนวใน 8 จังหวัดภาคเหนือในการเก็บข้อมูลเบื้องต้น และ ขอขอบคุณอาจารย์ลัดดา กลิ่นวงษ์ อาจารย์วันิดา ชินะวงศ์ อาจารย์ไพรัช ทรัพย์รุ่งโรจน์ อาจารย์จรินทร์ทิพย์ อุปดิษฐ์ศรี อาจารย์โสภณ อาริยะกุล อาจารย์เจียมใจ พันธุ์พัฒนกุล อาจารย์สุนันท์ บุญอ่ำ และนางสาวต้องรัก จิตบรรเทา ที่กรุณาช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณผู้บริหาร ครูแนะแนว ตลอดจนนักเรียนใน 8 จังหวัดภาคเหนือ ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี และขอขอบคุณนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองที่ช่วยให้งานวิจัยในครั้งนี้ สำเร็จลงด้วยดี

ขอขอบคุณผู้บริหารโรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ และเพื่อนร่วมงานทุกท่านที่ได้ให้กำลังใจในการทำวิจัย และขอบคุณนักเรียนทุกคนที่มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณนิสิตรุ่นพี่ รุ่นน้อง และเพื่อนร่วมรุ่น ระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการให้ คำปรึกษา ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ในการทำวิจัยครั้งนี้ด้วยดีตลอดมา



ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อประเสริฐ ณ พิกุล และคุณแม่ผ่องศรี ณ พิกุล ที่ได้ให้กำลังใจ  
ด้วยดีเสมอมาและสนับสนุนให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสได้รับการศึกษาจนถึงขั้นสูงสุดในชีวิต

ขอขอบคุณ คุณทัศนีย์ ณ พิกุล นายฉติ ณ พิกุล นางสาวฉวีวรรตม์ ณ พิกุล และญาติๆทุก  
คน ที่เป็นกำลังใจที่ดีตลอดระยะเวลาของการศึกษาวิจัย

ประกาศ ณ พิกุล

# สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามในการวิจัย.....	4
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	5
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	14
สมมติฐานในการวิจัย.....	17
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	18
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง.....	19
ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง.....	19
ความเป็นมาของการศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง.....	22
แนวคิดพื้นฐานของความภาคภูมิใจในตนเอง.....	23
ความเป็นมาของการเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง.....	26
ความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง.....	27
ลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง.....	29
องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง.....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง.....	33
เทคนิคและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม .....	35
ความหมายและหลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	35
ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มและเทคนิคที่สำคัญ ที่ใช้ในการ พัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง.....	45
งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	54
โมเดล.....	59
ความหมายและชนิดของโมเดล.....	59
คุณลักษณะของโมเดลที่ดี.....	63
ข้อควรระมัดระวังในการสร้างโมเดล.....	63

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	65
	การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	65
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	68
	ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย.....	84
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	86
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	87
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	87
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	90
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผล.....	90
	การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	91
	ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเองของ นักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ .....	91
	ตอนที่ 2 การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความ ภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ.....	102
	ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนรวมความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้ คำปรึกษากลุ่ม และระยะติดตามผล.....	106
5	สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	110
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	110
	สมมติฐานการวิจัย.....	110
	ขอบเขตของการวิจัย.....	110
	ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	111
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	112
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	116
	การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	117
	สรุปผลการวิจัย.....	118
	การอภิปรายผล.....	123
	ข้อเสนอแนะ.....	132

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	133
ภาคผนวก.....	143
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	209

## บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนนักเรียนที่เป็นประชากรที่ใช้ในการวิจัยจำแนกตามจังหวัดภาคเหนือตอนบน.....	66
2	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง.....	67
3	เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่ใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง.....	74
4	จำนวนร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง ( n = 1,380 ).....	92
5	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 มัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ( n = 1,380 ).....	93
6	ค่าความเชื่อถือได้ของข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6.....	96
7	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ขององค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ.....	97
8	ค่าดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ.....	99
9	ค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ.....	100
10	คะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ ( n = 8 ).....	107
11	การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ ( n = 8 ).....	107
12	การเปรียบเทียบการวัดซ้ำของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ ( n = 8 ).....	108

## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ		หน้า
1	โมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ.....	101
2	คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือรายบุคคล ทั้งก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่มและระยะติดตามผล....	109

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตราที่ 22 (ราชกิจจานุเบกษา. 2544 : 7) ได้ระบุไว้ว่า การจัดการศึกษาต้อง ยึดหลักให้ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ จะเห็นได้ว่า พระราชบัญญัตินี้ได้มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง เนื่องจากประเทศไทยเป็นประเทศที่มองเห็นความจำเป็นในการเร่งรัดพัฒนาประเทศ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับประชาชน แต่การพัฒนาประเทศจะเป็นไปได้ตามเป้าหมายจึงต้องอาศัยการศึกษาเป็นสำคัญ

เนื่องจากเยาวชนเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญ ดังนั้นการให้การศึกษาแก่เยาวชนจึงไม่ควรให้ความรู้เพียงอย่างเดียว โรงเรียนซึ่งเป็นสถาบันหนึ่งของสังคมที่มีหน้าที่ให้ความรู้ อบรมและพัฒนาเยาวชน ทั้งทางด้านวิชาการและบุคลิกภาพ ควรมีการส่งเสริมด้านบุคลิกภาพหรือคุณลักษณะของบุคคลควบคู่กันไป บุคลิกภาพประการหนึ่งที่ต้องปลูกฝังคือ ความภาคภูมิใจในตนเอง (ดวงเดือน พันธมนาวิน และเพ็ญแข ประจวบจักษ์. 2524 : 1) และ แมคเนล (McNeil. 1975 : 105) กล่าวว่าบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้น มักประสบความสำเร็จด้านการเรียนและสังคม และยังมีลักษณะความเป็นผู้นำ กล้าแสดงออก กล้าคิดเห็น ไม่หลีกเลี่ยงปัญหาและไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ และ คูเปอร์สมิธ (McNeil. 1975 : 105 ;citing Coopersmith. 1967. The Antecedents of Self-Esteem) ได้กล่าวว่า ความภาคภูมิใจเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ ทั้งยังเป็นความต้องการและเป็นสิ่งที่ปรารถนาของบุคคลในสังคม

พอลลาดีโน (Palladino. 1994: 3) ได้กล่าวว่าความภาคภูมิใจในตนเองคือการประเมินตนเอง ที่บุคคลมองเห็นความสำคัญและมองเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเกิดจากการมีความเชื่อมั่นในตนเอง การมองเห็นคุณค่าในตนเอง และการยอมรับตนเอง และพรพิมล วรวิฑูพิทพงศ์ (2547 : 49) กล่าวว่า มนุษย์ที่มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตจะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองเป็นผู้ที่มีคุณค่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหรือความภาคภูมิใจในตนเองเกิดจากการประเมินตนเองว่าเป็นไปทางด้านบวกหรือลบ และ ศรียา นิยมธรรม (2547 : 59) ที่กล่าว

ว่าคนที่เห็นว่าตนเองมีคุณค่าจะมีความกระตือรือร้นในการแสวงหาโอกาส และใช้โอกาสในการพัฒนางานอย่างสร้างสรรค์ เพราะมีแรงจูงใจ มีพลัง มีเป้าหมาย เมื่อทำได้สำเร็จก็ยิ่งมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความภาคภูมิใจและมีความเชื่อมั่นในการดำรงชีวิต

นอกจากนี้ ไชมอนและชัสเตอร์ (Branden. 1997 ;citing Simon & Schuster. 1997. What Self- Esteem Is and Is Not : online) กล่าวว่า คนที่จะมีความภาคภูมิใจในตนเอง จะต้องประกอบด้วย ความรับผิดชอบต่อตนเอง ความกล้าแสดงออก การยอมรับตนเอง ความมีประสิทธิภาพของตนเอง การยอมรับตนเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

แบสส์ (Bass. 1960 : 129) ได้ศึกษาพบว่า บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองในด้านบวก มีความรู้สึกมั่นคง และปลอดภัย ไม่หวั่นไหวต่อคำวิจารณ์ หรือการตำหนิจากผู้อื่นได้ง่าย มีลักษณะการยอมรับตนเอง ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ใส่ใจและสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างละเอียด อ่อน สามารถแสดงความคิดเห็นและความต้องการของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง ใช้กลไกในการป้องกันตนเองด้วย มักเป็นผู้เริ่มสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นก่อน มีความยืดหยุ่นและมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์ มีความกระตือรือร้น กล้าทำงานที่ท้าทายความสามารถ พอใจที่จะใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ มีความวิตกกังวลน้อย ซึ่งโดยภาพรวมแล้ว บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

ฮามาเชค (Hamacheck. 1978 : 180) กล่าวว่า บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะเห็นตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ เป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ มีวิจารณ์ญาณ ไม่กลัวการเสียสิ่งใหม่ๆ หรือสิ่งที่ต่างไปจากเดิม จะไม่เป็นทุกข์มากนักถ้าสิ่งที่เขาทำไม่เป็นผลดี และมักจะได้รับผลสำเร็จด้านวิชาการ และเปอร์รี่ ( Purkey. 1970 : 15 – 18) ได้ศึกษาพบว่า บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการสูงด้วย รวมทั้งความภาคภูมิใจในตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกันด้วย นอกจากนี้ เจมส์และคณะ (James Battle and Associates . 1994 : 13) ได้ศึกษาพบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองสามารถพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ดีกว่าเขาวนปัญญา

คูเปอร์สมิธ และมาสโลว์ (Coopersmith. 1981 : 65; Maslow. 1970 : 237) ได้ศึกษาพบว่า เพศหญิงที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีลักษณะเข้มแข็ง มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก มีความวิตกกังวลต่ำ มีลักษณะเหนือผู้อื่น และยิ่งมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงมากเท่าใด เขาก็จะเป็นบุคคลที่ยิ่งตั้งเป้าหมายชีวิตไว้สูง อีกทั้งยังมีความกระตือรือร้นต่อสิ่งใหม่ๆ และสิ่งท้าทายความสามารถ พอใจกับงานที่ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ อยากรู้ อยากรูเห็น ใจกว้าง และสามารถยอมรับผู้อื่นได้มาก และแมคเนล (McNeil. 1974 : 106) ได้วิจัยพบว่า เขาวนปัญญา



สาวที่มีลักษณะความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะเป็นผู้ที่กระฉับกระเฉงว่องไว เป็นผู้นำมากกว่าผู้ตาม กล้าแสดงความคิดเห็น เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคาดหวังสูง มองโลกในแง่ดี และมักจะไม่เดือดร้อนใจมากนักถ้าประสบปัญหา และถ้าหากบุคคลใดก็ตามที่ยังมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งตั้งเป้าหมายไว้สูงขึ้นและท้าทายมากขึ้นเท่านั้น มีความกระตือรือร้นต่อสิ่งใหม่ๆ และสิ่งที่ท้าทาย พอใจงานที่ได้ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ มีความอยากรู้อยากเห็นและใจกว้าง รวมทั้งสามารถยอมรับผู้อื่นได้มาก ส่วนคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 : 118 - 119) ได้ศึกษาพบว่าองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเองที่เกิดจากองค์ประกอบภายในตัวบุคคล และองค์ประกอบภายนอกบุคคล อันได้แก่ เพื่อน โรงเรียน ครอบครัว สถานภาพทางสังคม

จะเห็นได้ว่าความภาคภูมิใจในตนเองเป็นเรื่องสำคัญ เพราะบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีความสามารถ มีประโยชน์และมีความสำคัญต่อสังคม ในทางตรงข้าม บุคคลที่ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย ช่วยตนเองไม่ได้ รับผิดชอบในทางที่ไม่ดี คิดว่าตนไม่มีประโยชน์ สิ้นหวัง ประเมินตนเองต่ำกว่าผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลนั้นๆ ด้วย

ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามปลายเปิดสำรวจเกี่ยวกับความรู้สึกภาคภูมิใจและรู้สึกไม่ภาคภูมิใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย จำนวน 300 คน ผลการสำรวจสรุปได้ว่า นักเรียนส่วนใหญ่รู้สึกภูมิใจที่ได้เข้ามาเรียนในโรงเรียนนี้ ภูมิใจที่เป็นคนดีของพ่อแม่ นอกจากนี้ยังรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่ยอมรับในความสามารถของตนเอง ไม่ได้รับการยอมรับจากครู พ่อแม่ และเพื่อน ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก

นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2542 : 27) ได้กล่าวถึงวิธีการแก้ปัญหาเยาวชนที่รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่ยอมรับในความสามารถของตนเอง ตลอดจนไม่ได้รับการยอมรับจากครู และเพื่อนๆว่า ควรใช้วิธีการส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักแสวงหาคุณค่าในตนเอง จึงได้เสนอแนะการเปลี่ยนพฤติกรรมในเชิงสร้างสรรค์ โดยสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเองให้ติดกับตัวเด็กและเยาวชน เพราะในทางจิตวิทยาเชื่อว่าวัยรุ่นที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะรักตนเอง นอกจากนี้ โอลส์ (Olds, 1985 : 160 - 161) ได้ศึกษาพบว่าหากปลูกฝังคนให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองเขาจะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและนำไปสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

วิธีการช่วยเหลือนักเรียนที่จะให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองประการหนึ่งที่ได้ผล คือการให้คำปรึกษากลุ่ม เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือคนที่ปัญหาใกล้เคียงกัน รวมทั้งให้ความสำคัญกับพฤติกรรมและความรู้สึกของสมาชิกทุกคน โดยมีเป้าหมายให้แต่ละคนได้

แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันและจัดการกับสิ่งที่ตนเองคิดว่าเป็นปัญหา นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง และเรียนรู้จากบุคคลอื่น ๆ ในกลุ่ม ยอมรับในปัญหาของตนเองและปัญหาของกลุ่ม นอกจากนี้จะยอมรับแล้วยังเพิ่มการยอมรับ ความเชื่อมั่น การเคารพ และยังทำให้ตนเองเกิดมุมมองใหม่ๆต่อสิ่งที่คิดว่าเป็นปัญหา นอกจากนี้การให้คำปรึกษากลุ่มยังเพิ่มการตระหนักรู้ และเพิ่มความรู้สึกในความเป็นตัวตนที่แท้จริง กระบวนการที่เกิดขึ้นในระหว่างการให้คำปรึกษา ยังเพิ่มความรู้สึกที่ห่วงใยต่อกัน ความเมตตา อันนำไปสู่การค้นหาและพัฒนาการแก้ปัญหาอย่างหลากหลายจากการเรียนรู้ที่เกิดจากสมาชิกกลุ่ม สุดท้ายก็จะนำไปสู่การตัดสินใจเลือกอย่างชาญฉลาด (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2545 : 32)

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูแนะแนวในช่วงชั้นที่ 4 ( ม.4 – ม.6) มาเป็นเวลา 24 ปี มีความสนใจที่จะพัฒนาความเชื่อมั่น ความรับผิดชอบ และให้นักเรียนได้มองเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะมีส่วนทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น โดยการศึกษาองค์ประกอบของความภาคภูมิใจของนักเรียนวัยรุ่นใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน และพัฒนาให้นักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ โดยการสร้างโมเดลการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

#### คำถามการวิจัย

1. ความภาคภูมิใจในตนเองประกอบด้วยองค์ประกอบอะไรบ้าง
2. องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองที่ประมวลได้จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ใช้องค์ประกอบที่แท้จริงของความภาคภูมิใจในตนเองหรือไม่
3. โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนได้หรือไม่

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีความมุ่งหมายหลักคือ เพื่อศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองและสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ โดยมีความมุ่งหมายเฉพาะ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ
2. เพื่อสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ
3. เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และระยะติดตามผลภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม 1 เดือน

### ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยในครั้งนี้ จะทำให้ทราบถึงองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ซึ่งสามารถนำมาวิเคราะห์เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ตลอดจนใช้เป็นแนวทางในการสร้างโมเดลในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน อีกทั้งผลจากการวิจัยดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อครูแนะแนว นักจิตวิทยา ตลอดจนผู้ที่สนใจ สามารถนำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนในระดับต่างๆตามความเหมาะสม ซึ่งจะทำให้ทราบว่านักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับสูงหรือต่ำ เพื่อที่จะได้มีโอกาสพัฒนาความภาคภูมิใจของนักเรียนต่อไป นอกจากนี้โมเดลในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน จะเป็นประโยชน์สำหรับครูแนะแนว นักจิตวิทยาที่จะนำโมเดลในการให้คำปรึกษากลุ่มไปพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง โดยนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมตามบริบทของแต่ละโรงเรียน หรือตลอดจนกลุ่มนักเรียนที่มีความแตกต่างกันออกไป

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 (มัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน ประกอบด้วย จังหวัดเชียงใหม่ 18,123 คน ลำพูน 6,804 คน ลำปาง 11,359 คน แพร่ 8,304 คน น่าน 10,317 คน พะเยา 9,354 คน แม่ฮ่องสอน 3,284 คน และจังหวัดเชียงราย 17,345 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 84,890 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 (มัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน ประกอบด้วย โรงเรียนนวมินทราชูทิศพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ โรงเรียนแม่เกาะวิทยา จังหวัดลำปาง โรงเรียนสวนบุญญูปถัมภ์ จังหวัดลำพูน โรงเรียนร่องกวางอนุสรณ์ จังหวัดแพร่ โรงเรียนสตรีศรีน่าน จังหวัดน่าน โรงเรียนแม่ใจวิทยาคม จังหวัดพะเยา และโรงเรียนแม่ลาน้อย ดรุณสิกข์ จังหวัดแม่ฮ่องสอน และโรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์จังหวัดเชียงราย ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) จำนวน 1,380 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบในข้อ 2.1 ต่อจากนั้นจึงนำคะแนนจากการตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนโรงเรียนดังกล่าวมาเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 15 คน และผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียนในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีนักเรียนสมัครใจจำนวน 9 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 1 คน นักเรียนหญิงจำนวน 8 คน ผู้วิจัยคัดเลือกได้นักเรียนหญิง จำนวน 8 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีคะแนนของความภาคภูมิใจในตนเองจากน้อยไปหามาก มาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

### 3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง และได้สังเคราะห์องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองจากทฤษฎีและงานวิจัย พบว่ามีกรกล่าวถึงองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองทั้งหมด 8 ด้าน ผู้วิจัยจึงนำมาเป็นตัวแปรเพื่อใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนี้

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ ประกอบด้วย
  - 1.1 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence)
  - 1.2 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – worth)
  - 1.3 การเคารพตนเอง (Self – respect)
  - 1.4 การยอมรับตนเอง (Self – acceptance)
  - 1.5 ความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self – responsibility)
  - 1.6 การได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม (Social – acceptance)
  - 1.7 ความพอใจในตนเอง (Self – satisfaction)
  - 1.8 การกล้าแสดงออก (Self – assertiveness )
2. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง
  - 2.1 ตัวแปรจัดกระทำได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.2 ตัวแปรตามได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง ความรู้สึกภายในของบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่แสดงออกอย่างเปิดเผย โดยทำให้เห็นว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความสามารถ มีความเคารพและยอมรับในตนเอง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ความรู้สึกเหล่านี้เป็นพื้นฐานของบุคลิกภาพในตัวบุคคล ซึ่งเกิดจากองค์ประกอบหลายๆ ด้านดังนี้

1.1 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) หมายถึง ความรู้สึกเชื่อหรือศรัทธาในความสามารถของบุคคล ประกอบด้วย

- 1.1.1 มีเสรีภาพในการแสดงออก
- 1.1.2 มีความไว้วางใจในบุคคลอื่น
- 1.1.3 มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- 1.1.4 กล้าแสดงความคิดเห็น
- 1.1.5 ความเป็นตัวของตัวเอง
- 1.1.6 มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต
- 1.1.7 มีความพยายามในการทำงานให้สำเร็จ

1.2 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – worth) หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มองเห็นว่าตนเองมีประโยชน์และมีความสำคัญ ทั้งต่อตนเองและคนอื่น ทั้งครอบครัว เพื่อน และโรงเรียน ประกอบด้วย

- 1.2.1 รู้จักตัวเองและรับรู้ในความสามารถของตนเอง
- 1.2.2 มีความสุขกับสิ่งที่ได้ทำ และสิ่งที่ทำนั้นมีคุณค่าต่อจิตใจของตนเอง
- 1.2.3 มีความเชื่อว่าชีวิตของตนเองมีความหมายต่อสังคม
- 1.2.4 รู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ต่อบุคคลอื่น
- 1.2.5 เป็นที่รักของบุคคลอื่นโดยทั่วไป
- 1.2.6 มีความสุขกับการได้เสียสละในการทำงานให้กับบุคคลต่างๆ

1.3 การเคารพตนเอง (Self – respect) หมายถึง ความรู้สึกประทับใจในสิ่งที่ตนเองยอมรับ รับรู้ในคุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเอง ประกอบด้วย

- 1.3.1 ไม่ทำร้ายตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- 1.3.2 ไม่นำมาตรฐานของคนอื่นมาเป็นเครื่องตัดสินตนเอง
- 1.3.3 มีความเชื่อมั่น และภูมิใจในความสามารถของตนเอง
- 1.3.4 ให้โอกาสตนเองได้เรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ ตลอดเวลา
- 1.3.5 สามารถเลือกกระทำในสิ่งที่ดีกับชีวิตของตนเอง

1.4 การยอมรับตนเอง (Self – acceptance) หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่รับรู้ว่าคุณค่าของตนเองมีทั้งจุดดีและจุดด้อย ในขณะที่เดียวกันก็มีความพึงพอใจในทั้งในจุดดีและจุดด้อยของตนเองประกอบด้วย

- 1.4.1 ยอมรับในรูปร่างและความสามารถทางสติปัญญาของตนเอง
- 1.4.2 ยอมรับในผลการทำงานของตนเอง
- 1.4.3 เชื่อและศรัทธาในความสามารถของตนเอง
- 1.4.4 พร้อมที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการกระทำของตนเอง
- 1.4.5 ยอมรับในความบกพร่องของตนเอง

1.5 ความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self – responsibility) หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่รับรู้ในบทบาทหน้าที่ของตนเอง และปฏิบัติตามบทบาทและหน้าที่ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นประกอบด้วย

- 1.5.1 ความรับผิดชอบต่อตนเองในด้านการเรียน ได้แก่ การตั้งใจเรียน การค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม การแบ่งเวลาในการเรียน การทำงานที่ได้รับมอบหมาย การตรงต่อเวลา
- 1.5.2 ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านครอบครัว ได้แก่ การเคารพเชื่อฟังพ่อแม่ การช่วยเหลืองานบ้าน การรักษาชื่อเสียงของครอบครัว
- 1.5.3 ความรับผิดชอบต่อสังคม ได้แก่ การช่วยเหลือกิจกรรมของโรงเรียน การช่วยเหลือเพื่อน เคารพในกฎระเบียบของสังคม ช่วยเหลือสังคมตามความสามารถและโอกาสที่จะเอื้ออำนวย

1.6 การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม (Social – acceptance) หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่รู้สึกว่ามีความเชื่อในความคิด ความสามารถของตนเอง ประกอบด้วย

- 1.6.1 การได้รับการยอมรับจากบุคคลในครอบครัว ได้แก่ พ่อแม่ให้ความไว้วางใจ พ่อแม่เชื่อในความสามารถ เคารพการตัดสินใจของครอบครัว มีส่วนร่วมในการรับรู้ปัญหาและแก้ไขปัญหาของครอบครัว
- 1.6.2 การได้รับการยอมรับจากเพื่อน ได้แก่ เพื่อนไว้วางใจ เป็นที่รักของเพื่อน เพื่อนยกย่องในความสามารถ ให้ความช่วยเหลือเพื่อนในโอกาสต่างๆ
- 1.6.3 การได้รับการยอมรับจากครู ได้แก่ ครูมอบหมายงานพิเศษให้รับผิดชอบ ครูยกย่องความดีให้เป็นที่ปรากฏ ได้รับการยอมรับในความสามารถในหลายๆด้าน

1.7 ความพอใจในตนเอง (Self - satisfaction) หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่รู้สึกชื่นชมในตัวเอง มีความสุขกับสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ รับรู้ถึงความพอเพียงในความต้องการของตนเอง ประกอบด้วย

- 1.7.1 พอใจในความสามารถของตนเอง
- 1.7.2 พอใจในความเป็นอยู่ของตนเอง
- 1.7.3 พอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นทั้งจุดเด่นและจุดด้อย
- 1.7.4 พอใจในผลของการกระทำของตนเอง
- 1.7.5 พอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง
- 1.7.6 พอใจในความคิด อุดมการณ์ของตนเอง
- 1.7.7 พอใจในการตัดสินใจของตนเอง

1.8 การกล้าแสดงออก (Self – assertiveness) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมของบุคคลที่สอดคล้องกับความคิดและความรู้สึกของตนเองทั้งทางบวกและทางลบ ประกอบด้วย

- 1.8.1 สามารถแสดงความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับผู้อื่นได้
- 1.8.2 สามารถบอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ได้
- 1.8.3 สามารถปฏิเสธการถูกชักจูง
- 1.8.4 สามารถรักษาสีทิวทัศน์ของตนเอง
- 1.8.5 สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้
- 1.8.6 ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น
- 1.8.7 สามารถรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นได้
- 1.8.8 สามารถแสดงออกในความสามารถที่ตนเองมีอยู่

2. โมเดล (Model) หมายถึง กรอบในการดำเนินงาน ประกอบด้วย แนวคิดสำคัญ เป้าหมาย และวิธีดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย โดยมุ่งเน้นสาระสำคัญที่ต้องการพัฒนา หรือปรับปรุงเปลี่ยนแปลง

3. โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง รูปแบบในการให้ความช่วยเหลือบุคคลเป็นกลุ่มที่มีปัญหาคล้ายๆกัน โดยแต่ละบุคคลมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ภายใต้การอำนวยความสะดวกของผู้ให้คำปรึกษา โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการสร้างบรรยากาศให้นักเรียนคุ้นเคยกัน ไว้วางใจ เข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกัน เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง โดยใช้ทฤษฎีและเทคนิคดังต่อไปนี้

3.1.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง(Person-Center Group Counseling Theory) ที่นำมาใช้ในขั้นเริ่มต้นนี้ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายเพื่อช่วยให้สมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัย สามารถเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ มีการตัดสินใจที่สอดคล้องกับสภาพชีวิตในปัจจุบัน โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้

3.1.1.1 การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เป็นเทคนิคที่แสดงถึงความใส่ใจในผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้สามารถรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา และมีการตอบรับอย่างเหมาะสม การฟังเป็นองค์ประกอบสำคัญในการให้คำปรึกษา และเป็นพลังสำคัญที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเต็มใจที่จะให้ความร่วมมือ พร้อมทั้งจะแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมา นอกจากนี้ยังช่วยสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้ขอรับคำปรึกษา การฟังต้องอาศัยความอดทนและต้องใช้สมาธิอย่างมาก เพราะในระหว่างการให้คำปรึกษานั้น ผู้ให้คำปรึกษามีใจจะรับฟังแต่เพียงเรื่องราวที่ผู้ขอรับคำปรึกษาเล่าออกมาเท่านั้น แต่จะต้องทำความเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้ขอรับคำปรึกษาในขณะนั้น และ ในขณะให้คำปรึกษานั้นผู้ให้คำปรึกษาจะฟังอย่างตั้งใจ โดยการสบสายตา การใช้ภาษาท่าทางที่เป็นธรรมชาติไม่เคร่งเครียด การโน้มตัวเข้าไปหาผู้ขอรับคำปรึกษาเล็กน้อย การใช้น้ำเสียงที่เป็นมิตร และการพูดประโยคซึ่งมีความสัมพันธ์กับคำพูดที่ผู้รับคำปรึกษาได้พูดออกมาแล้วโดยไม่ขัดจังหวะ หรือเปลี่ยนหัวข้อสนทนาของผู้ขอรับคำปรึกษา

3.1.1.2 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เป็นเทคนิคที่ผู้วิจัยให้การยอมรับสมาชิกกลุ่ม และไม่มีเงื่อนไขกับสิ่งที่สมาชิกแสดงออกมาเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ และยอมรับกลุ่ม

3.1.1.3 การทำความเข้าใจ (Clarification) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาทวนความจากเนื้อหาสาระของผู้รับคำปรึกษา เพื่อไม่ให้เกิดความสับสนในกรณีที่ผู้ให้คำปรึกษาไม่แน่ใจในความหมายที่ชัดเจน และเพื่อเป็นการตรวจสอบความเข้าใจให้แม่นยำและชัดเจน

3.1.1.4 การทวนคำหรือข้อความ (Paraphrase) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษานำคำหรือข้อความของผู้ขอรับคำปรึกษามากกว่าซ้ำอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ผู้ขอรับคำปรึกษาได้รู้ว่าเขาได้พูดอะไรออกมา ซึ่งคำหรือข้อความนั้นจะไม่เกี่ยวข้องกับอารมณ์หรือความรู้สึก ซึ่งการพูดซ้ำคำหรือข้อความของผู้ขอรับคำปรึกษาเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาคิดอีกครั้งหนึ่งถึงสิ่งที่เขาพูดถึง และเป็นประโยชน์ต่อผู้ให้คำปรึกษาประเมินว่าสิ่งที่ตนได้ยินนั้นถูกต้องหรือไม่ จุดประสงค์ของการใช้การทวนคำหรือข้อความเพื่อต้องการให้ผู้ขอรับคำปรึกษาทบทวนคำพูดของเขาให้เกิดสติหรือเข้าใจตนเอง รวมทั้งให้ผู้ขอรับคำปรึกษาเห็นว่าผู้ให้คำปรึกษายังคงฟังเรื่องราวของเขาอยู่

3.1.1.5 การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) เป็นเทคนิคการนำคำหรือข้อความของผู้ขอรับคำปรึกษา มาแปลความแล้วจัดคำพูดนั้นๆเสียใหม่ เพื่อสะท้อนให้เห็นชัด โดย



จะเน้นทางด้านความรู้สึก(Feeling) มากกว่าทางด้านเนื้อหา (Content) เป็นการเน้นความรู้สึกของผู้เข้ารับคำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้ารับคำปรึกษารับรู้และเข้าใจความรู้สึกหรืออารมณ์ในขณะนั้น นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้มีปัญหาได้ระบายความรู้สึกที่ฝังใจกับปัญหาออกมาด้วย การสะท้อนความรู้สึกนี้จะใช้เมื่อผู้เข้ารับคำปรึกษามีอารมณ์เกิดขึ้น และต้องการให้ผู้เข้ารับคำปรึกษามีสติในเรื่องนั้นๆ ได้สัมผัสตนเองมากขึ้น ได้สัมผัสความรู้สึกของตนเอง ได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง

3.1.1.5 การตีความ (Interpretation) เป็นเทคนิคการอธิบายความหมายที่อยู่ในคำพูดของผู้เข้ารับคำปรึกษา ซึ่งเป็นคำพูดที่ผู้เข้ารับคำปรึกษาสับสนหรือพูดไม่ชัดเจน เป็นการอธิบายความหมายของเหตุการณ์ให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาของตน การใช้การตีความจะช่วยให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกแง่มุมต่างๆ ของพฤติกรรมและสาเหตุของพฤติกรรม การใช้การตีความนั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องตีความหมายโดยมีพื้นฐานอยู่ที่เนื้อหาสาระที่ปรากฏจริง ไม่ใช่ตีความจากความคิดหรือค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเอง

3.1.1.6 การใช้คำถามปลายเปิด (Open-ended Question) เป็นเทคนิคการใช้คำถามที่ถามแล้วจะได้คำตอบซึ่งเป็นข้อมูลหลายๆด้าน ใช้เมื่อต้องการให้ผู้เข้ารับคำปรึกษามีอิสระที่จะแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และเล่าเรื่องราวต่างๆ หรืออธิบายเรื่องราวเกี่ยวกับตัวผู้เข้ารับคำปรึกษาหรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้อง การใช้คำถามปลายเปิดนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ค่อยพูด หรือแสดงความคิดเห็นจะทำให้พูดมากขึ้น เป็นการช่วยให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น การใช้คำถามปลายเปิดที่ดีจะช่วยให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาเข้าใจถึงปัญหา ตลอดจนจนถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง

3.1.1.7 การใช้คำถามปลายปิด (Closed-ended Question) เป็นเทคนิคการใช้คำถามแล้วจะได้คำตอบแต่เพียงสั้นๆ จะใช้ในกรณีที่ต้องการให้ได้คำตอบที่เฉพาะเจาะจง หรือต้องการให้การสนทนาแคบเข้า ในกรณีที่ผู้เข้ารับคำปรึกษาพูดวกวนและสับสน เป็นการใช้คำถามที่เจาะลึกลงไป หรือต้องการถามเรื่องส่วนตัว หรือเรื่องที่เป็นความลับของผู้เข้ารับคำปรึกษา เช่นการขอประวัติส่วนตัว ประวัติครอบครัว หรือประวัติทางเพศ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเคารพสิทธิ์ของผู้เข้ารับคำปรึกษา เพราะเป็นสิทธิ์ส่วนตัวของผู้เข้ารับคำปรึกษาซึ่งเขาจะตอบหรือไม่ตอบก็ได้ ในการใช้คำถามปลายปิดนี้จะเลือกใช้เมื่อจำเป็น เพราะคำตอบที่ได้จะมีลักษณะเป็นการตอบรับหรือปฏิเสธเท่านั้น บางครั้งจึงดูเหมือนเป็นการชักให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาจนมุมและขาดโอกาสที่จะพูด ซึ่งจะทำให้การสนทนาหยุดชะงัก

3.1.1.8 การสรุปความ (Summerization) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษารวบรวมเรื่องราวต่างๆ ที่ได้สนทนาในระหว่างการให้คำปรึกษา ซึ่งอาจมีหลายเรื่องโดยสรุปเป็นประโยคสั้นๆ และให้ครอบคลุมเรื่องราวต่างๆ ที่ได้สนทนากันในแต่ละตอน โดยไม่นำความคิดของผู้ให้

คำปรึกษาเพิ่มเติมเข้าไปด้วย การสรุปความที่ดีที่สุดคือการทำให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาเป็นผู้สรุปเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาช่วยทวนซ้ำ หรือเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดหายไป และการสรุปความยังช่วยให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจว่าผู้ให้คำปรึกษาสามารถติดตามและเข้าใจเรื่องราวที่เขาเล่ามาทั้งหมด

3.1.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) ที่นำมาใช้ในขั้นเริ่มต้นในการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกสามารถระบุเป้าหมายในสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง สมาชิกมีความคาดหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ใช้เทคนิคการทำพันธะสัญญา (Commitment) เป็นเทคนิคที่ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายในสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง เพราะเป็นการแสดงความรับผิดชอบ และสมาชิกจะมีความกระตือรือร้นพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

3.2 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นที่นักเรียนแต่ละคนเริ่มมีความคุ้นเคยกันและไว้วางใจกัน โดยนักเรียนแต่ละคนสามารถพูดถึงความคิด ความรู้สึกต่อปัญหาของเขาอย่างเปิดเผย ความมุ่งหมายสำคัญของขั้นตอนนี้คือให้นักเรียนเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแจ่มชัดและเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพด้วยตนเองจากกลุ่ม นักเรียนมีโอกาสสำรวจตนเองและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำเทคนิคการให้คำปรึกษาได้แก่ การฟัง การเจียบ การถาม คำถามปลายเปิด การถามคำถามปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ การให้ความกระจ่าง การทวนซ้ำและการสรุป มาใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้กระบวนการกลุ่มสามารถดำเนินไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยใช้ทฤษฎีและเทคนิคเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นดังนี้

3.2.1 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) การพัฒนาในด้านนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการจินตนาการ (Imagination) เพื่อดูอารมณ์ความรู้สึกและเจตคติของนักเรียน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและตัดสินใจในตนเองได้อย่างเหมาะสม และใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค “The A B C Theory” (A = Anticident event, B = Behavior, C = Consequence) เพื่อให้นักเรียนวางแผนในการปฏิบัติตน และให้ระบุผลที่จะเกิดขึ้น

3.2.2 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – worth) การพัฒนาในด้านนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค “The W D E P System” ( W = Wants, D = Directing and Doing, E = Self - Evaluation, P =

Planning and Acting) เพื่อให้นักเรียนได้ทราบความต้องการของตัวเอง มีแนวทางในการไปสู่ความต้องการนั้น มีวิธีประเมินแนวทาง และการวางแผนเพื่อให้ประสบความสำเร็จ

3.2.3 การเคารพตนเอง (Self – respect) การพัฒนาในด้านนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม(Cognitive Behavior Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค “The A B C Approach” (A = Activating Event, B = Belief, C = Emotional and Behavioral Consequence) เพื่อดูว่าเมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน นักเรียนมีความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอย่างไร และมีพฤติกรรมรวมทั้งแสดงออกทางอารมณ์อย่างไร

3.2.4 การยอมรับตนเอง (Self – acceptance) การพัฒนาในด้านนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ การรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค “The A B C Approach” (A = Activating Event, B = Belief, C = Emotional and Behavioral Consequence) เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักตัวเองเมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น นักเรียนมีความเชื่ออย่างไร และมีความรู้สึกรวมทั้งแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไร

3.2.5 ความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self – responsibility) การพัฒนาในด้านนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม (Existential Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการตระหนักรู้ (Awareness) เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจในบทบาท และหน้าที่ของตนเองในปัจจุบันให้มากขึ้น และใช้เทคนิคการกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) รวมทั้งการสร้างควมรับผิดชอบ (Responsibility)

3.2.6 การได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม (Social – acceptance) การพัฒนาในด้านนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotional Behavior Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค The A – B – C –D – E – F Therapeutic Approach (A = Activating Event, B = Belief, C = Consequence, D = Disputing, E = Effect และ F = Feeling) เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักตัวเองเมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น นักเรียนมีความเชื่ออย่างไร และมีความรู้สึกรวมทั้งแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไร นอกจากนี้ ยังต้องให้นักเรียนรู้จักโต้แย้งกับความเชื่อที่ผิดๆ จนกว่าจะเกิดความรู้สึกที่ดีขึ้นมา

3.2.7 ความพอใจในตนเอง (Self – satisfaction) การพัฒนาในด้านนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค “The W D E P System” ( W = Wants, D = Directing and Doing, E = Evaluation, P = Planning and Acting) เพื่อให้นักเรียนได้ทราบความต้องการของตัวเอง มีแนวทางในการไปสู่ความต้องการนั้น มีวิธีประเมินแนวทาง และการวางแผนเพื่อให้ประสบความสำเร็จ

3.2.8 การกล้าแสดงออกด้วยตนเอง (Self – assertiveness) การพัฒนาในด้านนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคฝึกการกล้าแสดงออก (Assertive Training) เพื่อให้นักเรียนได้ลดความวิตกกังวลในสิ่งที่ตนเองไม่แน่ใจและเพื่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ และมีความกล้าในการแสดงออก

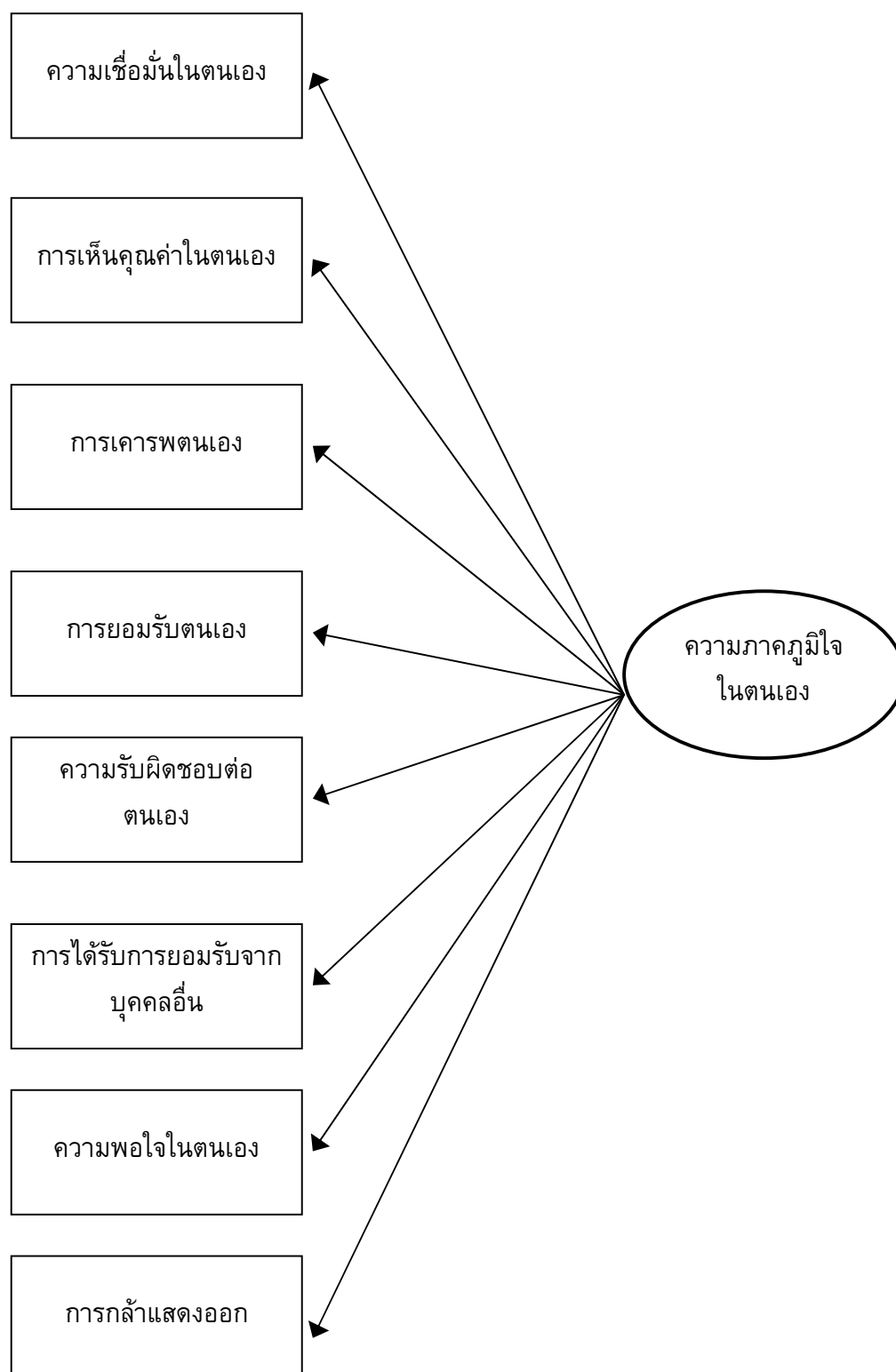
3.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่นักเรียนในกลุ่มได้เรียนรู้แนวทางแก้ไขปัญหาโดยสามารถสรุปประเด็นสำคัญของปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง การให้การบ้าน และมีการร่วมกันสรุปโดยนักเรียน และผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อคิดเพิ่มเติม

4. นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 จากโรงเรียนในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน ซึ่งประกอบด้วย จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำพูน จังหวัดลำปาง จังหวัดแพร่ จังหวัดน่าน จังหวัดพะเยา จังหวัดแม่ฮ่องสอน และจังหวัดเชียงราย

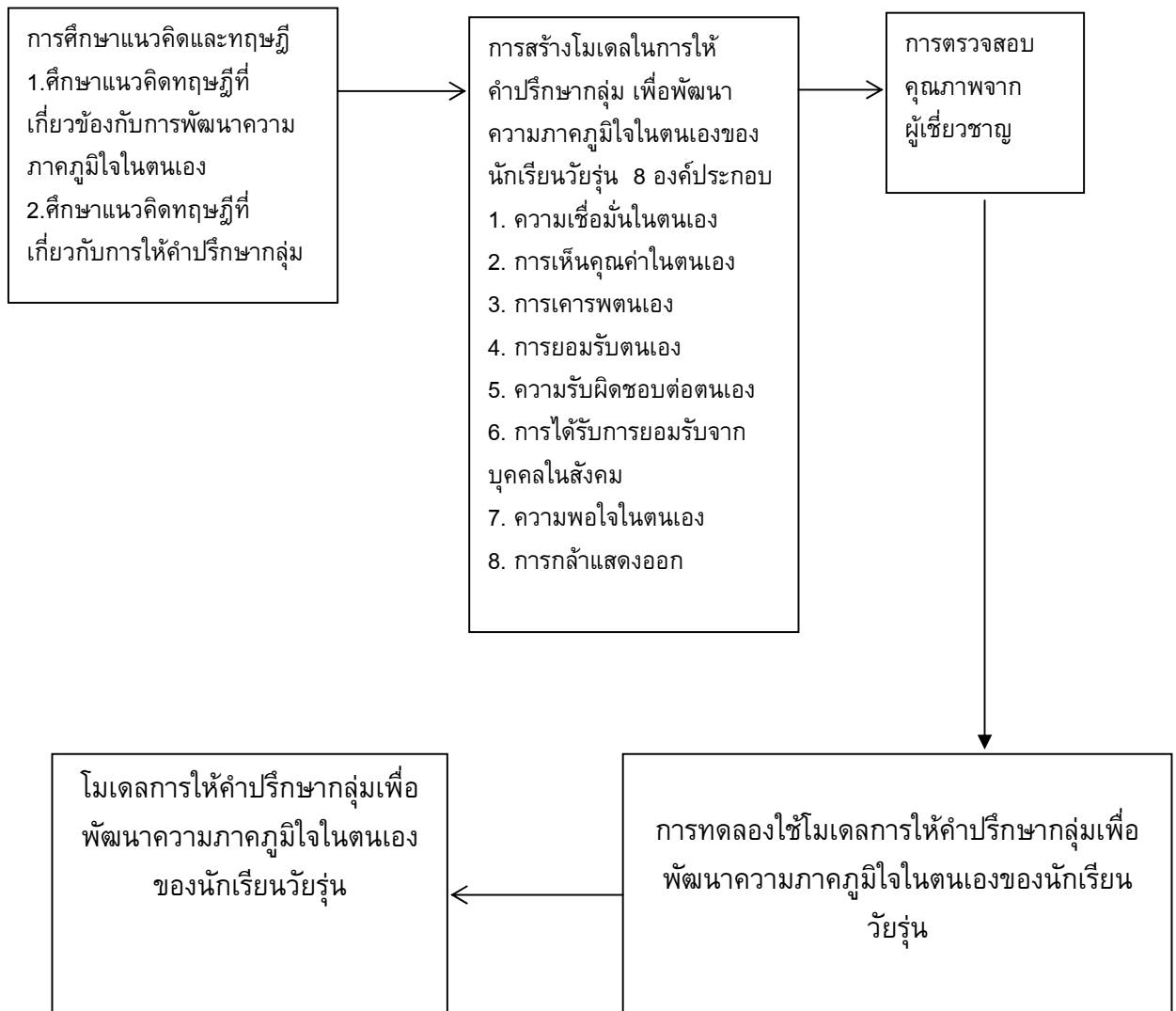
#### กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. ในการศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของ แบรินเดน (Branden .1997), ทาฟาโรดิและสเวน (Tafarodi และ Swan. 1995), พอลลาดีโน (Polladino . 1994), ไซมอนและชัสเตอร์ (Simon & Schuster. 1997) มาเป็นแนวทางในการศึกษาองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ดังนี้

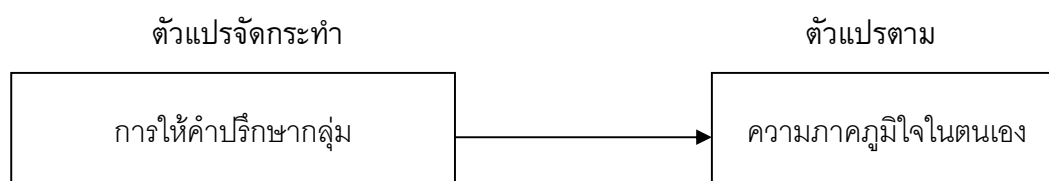
## 1.1 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน



## 2. กรอบแนวคิดการสร้างโมเดลในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง



3. กรอบแนวคิดในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และระยะติดตามผล



#### สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเองก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และระยะติดตามผล แตกต่างกัน

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง การให้คำปรึกษากลุ่ม และการสร้างโมเดลในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังเสนอตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง ประกอบด้วย
  - 1.1 ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง
  - 1.2 ความเป็นมาของการศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง
  - 1.3 แนวคิดพื้นฐานของความภาคภูมิใจในตนเอง
  - 1.4 ความเป็นมาของการเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
  - 1.5 ความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง
  - 1.6 ลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง
  - 1.7 องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง
  - 1.8 งานวิจัยเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง
2. เทคนิคและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.1 ความหมายและหลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.2 ทฤษฎีและเทคนิคที่สำคัญที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.3 งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. โมเดล
  - 3.1 ความหมายและชนิดของโมเดล
  - 3.2 คุณลักษณะของโมเดลที่ดี
  - 3.3 ข้อควรระมัดระวังในการสร้างโมเดล



## 1. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง

### 1.1 ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง

ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเองมีหลายความหมาย ดังนี้

สแตกเนอร์ (Stagner. 1961 : 199) กล่าวว่า บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองมักจะรับรู้ว่าเป็นคนนั้นเป็นคนที่เหนือกว่าคนอื่นด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายๆ ด้าน หรือเหนือกว่าคนอื่นทุกๆด้าน

ไวลีย์ (Wylie. 1961 : 224 – 225) กล่าวว่า การศึกษาหลายครั้งได้มีการทดสอบภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและได้มีการตรวจสอบหลักฐานอีก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความภาคภูมิใจในตนเองเป็นศูนย์กลางของบุคลิกลักษณะ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากในสถานการณ์การเรียนรู้ อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ระหว่างการวัดความภาคภูมิใจในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก็ยังไม่เป็นที่แน่นอน

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1967 : 4 – 5) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นการประเมินค่าของตนเองแต่ละบุคคลและยึดถือความคิดนั้นไว้ เป็นการอธิบายทัศนคติของความคิดที่เห็นชอบและขัดแย้ง และชี้แจงถึงขอบเขตที่บุคคลเชื่อในตัวเองเกี่ยวกับความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่า

โรเซนเบิร์ก (ปรารธนา ช้อนแก้ว. 2542 : 11; อ้างอิงจาก Rosenberg. 1965. *Society and the adolescent self – image.*) ให้ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเองไว้ว่า หมายถึง การเคารพตนเอง มองเห็นตนเองเป็นคนมีค่า โดยไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นว่าดีกว่าหรือเลวกว่า และไม่คิดว่าตนเองต้องเป็นคนเลอเลิศ แต่ควรตระหนักในข้อจำกัดของตนและสามารถคาดหวังได้ว่าจะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นได้อย่างไร

มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 45) ให้ความหมายว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีสมรรถภาพในการกระทำสิ่งต่างๆ มีความเชี่ยวชาญและมีความสามารถ

ไวท์ (White. 1972 : 392) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองคือคุณค่าของบุคคลที่ได้รับจากบุคคลที่มีความหมายต่อเขา แต่ที่สำคัญคือคุณค่าที่บุคคลนั้นพิจารณาตัดสินเอง

กู๊ด (Good. 1973 : 525) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง การตัดสินใจและทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง

แซสซี (Sasse. 1978 : 48) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความต้องการที่จะรู้สึกถึงความสำคัญและคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง ต้องการการยอมรับและความเชื่อถือจากบุคคลอื่น เพื่อให้ตนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและนับถือตนเอง

ไฟเบิล และ เฮล (Fibel and Hale. 1978 : online) กล่าวว่าความภาคภูมิใจในตนเองหมายถึง ความรู้สึกเชื่อมโยงในเรื่องของเรามีประสิทธิภาพและพลังในตัวคนๆหนึ่ง เช่น

ความรู้สึกมีความเชื่อมั่นที่เกิดจากประสบการณ์ หรือความมีประสิทธิภาพที่ทำให้เกิดความสำเร็จ

แบรนเดน (Branden. 1981 : 110 – 112) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นลักษณะของความเชื่อมั่นและความนับถือตนเอง ที่เกิดความเชื่อมั่นในควมมีคุณค่าของตนเอง ความมั่นใจในความสามารถของตนที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่พอใจ

คาเพนิโต (Carpenito. 1983 : 392) กล่าวว่าความภาคภูมิใจในตนเองเป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่งของบุคคล ที่มีความรู้สึกในควมมีคุณค่าของตนเอง และจากการประเมินตนเองในเรื่องความสามารถ และการยอมรับของสังคม

แบนดูรา (Bandura. 1986 : 356) ได้ให้ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเองว่า หมายถึง การประเมินตัวของเขาเองว่าเขาเป็นคนอย่างไร ถ้าบุคคลใดแสดงความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า จะกล่าวได้ว่าเขาเป็นคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ขณะที่บุคคลที่แสดงควมภาคภูมิใจในตนเอง กล่าวได้ว่าเขาเป็นผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองในตนเองสูง

ลอเรนซ์ (Lawrence. 1987 : 4) กล่าวว่าความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึงการที่บุคคลประเมินตนเองระหว่างตนที่เป็นอยู่จริงกับตนในอุดมคติ บุคคลที่มีความแตกต่างในการประเมินมาก จะมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ส่วนคนที่มีความแตกต่างในการประเมินน้อยจะมีความภาคภูมิใจในตนเองสูง

คีธา (Khera. 1988 : 95) กล่าวว่าความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเองที่จะตัดสินความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการทำงาน ผู้ที่มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองจะรู้สึกมีความสุข และมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย

เบตนาร์และปีเตอร์สัน (Bednar and Peterson. 1995 : 4) กล่าวว่าความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความรู้สึกพึงพอใจในตนเองอย่างแท้จริง และเป็นความรู้สึกที่คงคนอยู่นาน

ออสบอร์น (Osborne. 1996 : 22) ให้ความหมายว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบเกี่ยวกับตนเอง อาจมีสิ่งที่ดีหรือไม่ดีเกิดขึ้นและมีทั้งเพิ่มขึ้นและลดลง เป็นสิ่งที่บุคคลเผชิญและเข้าใจทั้งความสำเร็จหรือความล้มเหลวของตนเอง

ริช (Rice. 1996 : 184) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง การรับรู้ตนเองว่าตนเองมีคุณค่าตามที่ตนเองรับรู้ ซึ่งการประเมินคุณค่านี้นำไปสู่การยอมรับตนเอง มีความพอใจในตนเองและมีความสอดคล้องกันระหว่างมโนทัศน์ของตนเองกับจินตนาการส่วนตน

จาก The National Association for Self – Esteem (1997 :online) ระบุว่า ความภาคภูมิใจในตนเองหมายถึง ความสามารถในการเผชิญกับสิ่งที่ท้าทายในชีวิต และมีความรู้สึกที่มีคุณค่าตลอดจนรู้สึกมีความสุขกับสิ่งนั้นๆ

วูล์ฟอล์ค (Woolfolk. 1998 : 73) กล่าวว่าความภาคภูมิใจในตนเองเป็นการบ่งบอกถึงคุณค่าของแต่ละบุคคลในเรื่องของความสามารถ และพฤติกรรม

รีซอนเนอร์ ( Resoner. 2005 :online) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองหมายถึง ความรู้สึกที่ดี หรือการมีความรู้สึกในทางบวกในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532 : 19) ได้สรุปความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง ว่า หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองจากการประเมินตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความมีคุณค่า และการประสบความสำเร็จ โดยการแสดงออกมาในรูปของทัศนคติที่มีต่อตนเอง มีการยอมรับนับถือ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

สถิตย์ ภัทระ (2535 : 17) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง การพิจารณา ตัดสินคุณค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเองในเรื่องราวความสำเร็จความล้มเหลว การยอมรับตนเอง การยอมรับจากคนอื่น การมีความสามารถเพียงพอในการทำสิ่งต่างๆ การมีคุณค่าและความสำคัญต่อสังคม

มะลิ อุดมภาพ (2538 : 11) สรุปความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง ได้ว่า หมายถึงความรู้สึกนึกคิดของแต่ละบุคคลว่าตนเองนั้นเป็นบุคคลที่เก่ง มีคุณค่า มีความสามารถ มีชื่อเสียง เป็นที่รู้จักของบุคคลทั่วไป และมีบุคลิกลักษณะสง่าผ่าเผยเป็นที่น่าเชื่อถือ

สุพรรณณี จันทร์วิเศษ (2539 : 10) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง การประเมินคุณค่า หมายถึง การประเมินคุณค่าให้กับตนเองในด้านความสามารถ ความสำเร็จ การได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม ตลอดจนการมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง

นริศรา จิตรสำนึก (2540 : 4) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองหมายถึง เจตคติที่บุคคลมีต่อตนเองและยอมรับในความสามารถของตนเอง เกิดจากความเชื่อมั่นและการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

สุกัญญา พีระวรรณกุล (2541 : 6) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองหมายถึงการรับรู้ของตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ คุณความดี และความมีพลังอำนาจในตน

ปรารถนา ช้อนแก้ว (2542 : 13 – 14) สรุปว่าความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง การพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเองในเรื่องความสำเร็จ ความล้มเหลว การยอมรับจากบุคคลอื่น ซึ่งการประเมินคุณค่านี้นำไปสู่การยอมรับตนเอง มีความพอใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ

พวงทอง อินใจ (2544 : 11) ให้ความหมายว่า ความภาคภูมิใจในตนเองหมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า มีความสำคัญอันเนื่องมาจากความสำเร็จในสิ่งที่คาดหวัง รวมทั้งการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น เช่นบิดา มารดา ครูอาจารย์ เพื่อน

จุฑามาศ แหนจอ (2544 : 13 ) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นองค์ประกอบของบุคลิกภาพ และเป็นแรงผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมทั้งทางบวกและทางลบ ถ้ามีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น จะทำให้บุคคลนั้นพัฒนาขั้นสูงคือรู้จักเข้าใจ และยอมรับตนเอง

จากความหมายและคำจำกัดความข้างต้นทำให้สรุปได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง การพิจารณาตัดสินค่าของตนเองตามความรู้สึก และทัศนคติที่มีต่อตนเองทั้งในด้านดีและไม่ดีในเรื่องต่างๆ เช่น การประสบความสำเร็จ การประสบความล้มเหลว การปฏิเสธตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีค่าในสังคม ตลอดจนได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและสังคม

## 1.2 ความเป็นมาของการศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง

ความเป็นมาของการศึกษาเรื่องความภาคภูมิใจในตนเอง

มรัค (Mruk. 1995 : online) ได้กล่าวถึงความเป็นมาของการศึกษาเรื่องความภาคภูมิใจในตนเองไว้ ดังนี้

ในปี ค.ศ. 1890 เจมส์ (James) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้เริ่มศึกษาเรื่องความภาคภูมิใจในตนเอง โดยมองว่าความภาคภูมิใจในตนเองเป็นเรื่องของความรู้สึกภายในจิตใจ เป็นปรากฏการณ์ของความรู้สึก เช่น การมีชีวิตอยู่เป็นเรื่องราวของอารมณ์และความรู้สึก เป็นกระบวนการที่มีการเคลื่อนไหวไม่อยู่นิ่งซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากความสำเร็จ หรือความล้มเหลว นอกจากนี้ยังได้มองเชื่อมโยงระหว่างความภาคภูมิใจในตนเอง ค่านิยม ความสำเร็จ และความมีประสิทธิภาพ

ไวท์ (White. 1963) นักจิตวิเคราะห์ที่มีมุมมองคล้าย วิลเลียม เจมส์ โดยมองว่าเป็นปรากฏการณ์ที่มีการพัฒนา และเกิดจากสิ่งที่มีผลกระทบต่อร่างกาย โดยมองว่าความภาคภูมิใจในตนเองเกิดจากสององค์ประกอบ คือองค์ประกอบภายในร่างกาย และภายนอกในร่างกาย

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg. 1965) ได้นิยามของคำว่าความภาคภูมิใจในตนเองว่า เหมือนกับเจตคติ ที่มีทั้งด้านที่ดีและไม่ดี และยังมองอีกว่าความภาคภูมิใจในตนเองเป็นผลผลิตที่ได้รับอิทธิพลจาก วัฒนธรรม ,สังคม,ครอบครัว และ สัมพันธภาพที่มีกับผู้อื่น และได้สร้างทฤษฎีเกี่ยวกับความภาคภูมิใจขึ้นมา จากการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง 5,000 คนโดยเชื่อมโยงในเรื่องของความวิตกกังวล และความซึมเศร้า และวิเคราะห์ได้ว่าความภาคภูมิใจเป็นเรื่องของความรู้สึก โดยผู้ที่มีความรู้สึกวิตกกังวลและซึมเศร้า มาจากความรู้สึกที่ไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1967) นักพฤติกรรมนิยม มีมุมมองคล้ายกับ โรเซนเบิร์ก โดยมองว่าความภาคภูมิใจในตนเองเป็นเรื่องของเจตคติ และการแสดงออกทางอารมณ์เกี่ยวกับความรู้สึกไม่มีคุณค่า และคูเปอร์สมิธชี้ให้เห็นว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเกิดจากความสำเร็จ และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้คูเปอร์สมิธยังได้สร้างทฤษฎีเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง โดยมองว่าความภาคภูมิใจในตนเองเหมือนโครงสร้าง หรือคุณลักษณะของแต่ละบุคคลที่เกิดจากการเรียนรู้ในเรื่องของความมีคุณค่าจากครอบครัว และคนอื่นๆ

แบรนเดน (Branden. 1969) นักมานุษยวิทยามองว่าความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เป็นเรื่องของความสามารถและการมองเห็นคุณค่า ถ้าหากว่ามนุษย์เราขาดสองสิ่งนี้ ก็จะนำไปสู่ความรุนแรง การฆ่าตัวตาย ความวิตกกังวล และซึมเศร้า นอกจากนี้ยังมองอีกว่าความภาคภูมิใจในตนเองเป็นเรื่องที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ตามธรรมชาติ และได้สร้างทฤษฎีขึ้นมาโดยมีความเชื่อว่าความภาคภูมิใจในตนเองเกิดจาก ความสามารถในการมองเห็นคุณค่าของแต่ละบุคคล ความเชื่อมั่นในตนเอง และการเคารพตนเอง เป็นเรื่องสำคัญ

เอปสไตน์ (Epstein. 1985) มองว่าความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เกิดจากความเข้าใจในโลกของตนเอง และโลกของผู้อื่นที่มีสัมพันธ์กับตนเอง ด้วย และให้ความสนใจในเรื่องของการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

จะเห็นได้ว่าเรื่องของความภาคภูมิใจในตนเองเป็นเรื่องของความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับมนุษย์เรา เป็นเรื่องที่มีความสำคัญไม่น้อยกว่าเรื่องอื่นๆ นอกจากนี้ทฤษฎีเหล่านี้ยังเห็นพ้องต้องกันว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นเรื่องที่มนุษย์เราสามารถพัฒนาได้ วัดได้ ดังจะเห็นได้จากนักทฤษฎีหลายๆท่าน ที่ได้พยายามสร้างเครื่องมือขึ้นมาที่จะวัดความภาคภูมิใจในตนเอง และได้พัฒนาเครื่องมือเหล่านั้นเป็นไปตามลำดับ แม้ในปัจจุบันนี้ก็ยังคงใช้เครื่องมือเหล่านั้นอยู่

มรัค (Mruk. 1995 : Online) ยังได้กล่าวอีกว่าความภาคภูมิใจในตนเองจะปรากฏอย่างแท้จริงเมื่อเด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่น เพราะเด็กสามารถเริ่มที่จะประเมินตนเองได้ ทั้งความมีคุณค่า ประสบการณ์ ตลอดจนเจตคติ และยิ่งเมื่อเขามีอายุมากขึ้นก็จะยิ่งแยกแยะได้ว่าสิ่งใดดีหรือไม่ดี

นอกจากนี้ในการประเมินความภาคภูมิใจในตนเองนั้น ไม่สามารถประเมินได้ก่อนอายุ 5 – 6 ปี เพราะว่าในวัยนี้เด็กยังต้องพึ่งผู้อื่นอยู่โดยเฉพาะในเรื่องของความสามารถ และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง เราสามารถที่จะเริ่มวัดความภาคภูมิใจในตนเองได้เมื่อเด็กมีอายุตั้งแต่ 8 ปีขึ้นไป และสามารถวัดได้ 5 ด้านคือ ลักษณะทางด้านร่างกาย การได้รับการยอมรับจากสังคม ความสามารถทางการเรียน ความสามารถทางด้านกีฬา ความสามารถทางศิลปะ และพฤติกรรม (Harter. 1983 cited in Joseph :1994)

### 1.3 แนวคิดพื้นฐานของความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นการพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนเอง ซึ่งแสดงถึงทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง (Coopersmith. 1984 : 5) ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของมโนภาพ แห่งตน เป็นปริมาณคุณค่าที่เราให้กับตนเอง ซึ่งได้จากการเรียนรู้จากผู้อื่นและกลายเป็นส่วนสะท้อนให้เห็นว่าบุคคลอื่นยอมรับเราอย่างไร หรือความคิดที่เรามองเห็นจากการที่ผู้อื่นเห็นคุณค่าในตัวเรา (Lindgren and Harvey. 1981 : 238)

มโนภาพแห่งตน (Self – Concept) มีลักษณะเป็นหน่วยรวมของความคิดที่มีระบบ ประกอบด้วย การรับรู้คุณลักษณะของสิ่งที่เป็น “ตัวฉัน” และการรับรู้ความสัมพันธ์ที่ “ตัวฉัน”

มีกับผู้อื่นและสิ่งอื่น รวมทั้งค่านิยมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้เหล่านี้ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นได้ทั้งในขณะที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว การรับรู้ตนเองจะเป็นในแง่ของความสามารถ คุณค่า ค่านิยม ข้อจำกัด ฯลฯ จึงเป็นรายละเอียดของเนื้อหาที่บุคคลใช้เพื่ออธิบายธรรมชาติของตนเอง และใช้ในการเปรียบเทียบกับผู้อื่นโดยอาศัยประสบการณ์ของการปะทะสัมพันธ์ทางสังคมกับ บุคคลรอบข้างว่า ตนเองสามารถทำอะไรได้บ้าง มโนภาพแห่งตนจึงเป็นเรื่องของความคิดต่างๆ เกี่ยวกับลักษณะ ของตนเอง ซึ่งอาจไม่ตรงกับที่เป็นจริง แต่เป็นเสมือนข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับ จุดอ่อน – จุดแข็ง มีความเจริญงอกงามที่เป็นไปได้ และรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับพฤติกรรม ตามปกติของตน สิ่งเหล่านี้ไม่มีลักษณะคงที่แน่นอน สามารถเปลี่ยนไปได้ตามสถานการณ์ ต่างๆ ทำให้เป็นเสมือนข้อผูกมัดที่คนให้กับตนเอง และมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมที่ แสดงออก (Rogers and Diamond. 1959 : 200)

จากการมีมโนภาพต่อตนเอง บุคคลจะประเมินมโนภาพแห่งตนออกมาเป็นความ ภาคภูมิใจในตนเองในตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการตัดสินคุณค่าจากการตรวจสอบตนเองด้วย ผลงาน ความสามารถ และคุณลักษณะต่างๆ นำมาเปรียบเทียบกับมาตรฐานและค่านิยมส่วนบุคคล แต่จะแสดงให้เห็นบุคคลอื่นเห็นได้ด้วยลักษณะท่าทาง หรือการแสดงออกทางพฤติกรรม ภายนอก ความภาคภูมิใจในตนเองเกิดขึ้นจากการมีประสบการณ์เรื่องความสำเร็จ และการ กระทำสิ่งต่างๆ ได้บรรลุตามเป้าหมาย ส่งผลให้ได้รับคำชมเชยจากพ่อแม่หรือคนอื่นๆ เป็นการ สะสมความพึงพอใจต่อตนเองขึ้นมาทีละน้อย กลายเป็นความรู้สึกเชื่อมั่นถึงความสามารถที่จะ ก้าวไปให้ถึงคุณค่าที่ตั้งไว้ ถ้าทำได้สำเร็จก็จะเกิดความภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง ที่สุด (Branden. 1981 : 124; Coopersmith. 1981 : 236)

มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 85) ได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น ความต้องการความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในขั้นที่ 4 รองลงมาจากความต้องการบรรลุ สัจการแห่งตน (Self – Actualization) ซึ่งเป็นขั้นสูงสุด ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเกิดขึ้น จากการที่ผู้อื่นให้การยอมรับ โดยดูจากการตอบสนองของพ่อแม่ ญาติพี่น้อง และเพื่อนรุ่น เดียวกัน และมักต้องอาศัยความ เชี่ยวชาญหรือความสามารถบางอย่างของบุคคลนั้น ประกอบด้วย การประเมินจะออกมาในรูปของทัศนคติหรือความเชื่อว่าตนจะประสบความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในการกระทำสิ่งต่างๆ จะต้องใช้ความพยายามมากเท่าใด จะเสียใจหรือไม่ถ้า ล้มเหลว หากประเมินแล้วอยู่ด้านบวกก็จะเกิดความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน ความรู้สึกนี้หาก ได้รับการตอบสนองจะนำไปสู่ความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตน มีความเข้มแข็ง ความสามารถ เพียงพอที่จะกระทำสิ่งต่างๆ รู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ และมีความสำคัญต่อโลก และหากไม่ได้รับ การตอบสนองจะรู้สึกมีปมด้อย อ่อนแอ ช่วยตนเองไม่ได้ ซึ่งคนทั่วไปล้วนปรารถนาที่จะมี ความมั่นคง มีการประเมินคุณค่าตนเองสูง นับถือและภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งได้รับการ เห็นคุณค่าจากผู้อื่น ในทางจิตวิทยาความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองนับเป็นสิ่งที่ดี เพราะ

ช่วยเหลือสภาวะทางจิตใจให้เป็นไปอย่างสอดคล้องกับความคาดหวังในความสำเร็จ การได้รับการยอมรับและความเข้มแข็งทางจิตใจ จะเป็นผลให้บุคคลปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดีขึ้น

มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 45 – 46 ) จำแนกความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองออกเป็น 2 ประเภท คือ

ประเภทที่ 1 เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง การยอมรับนับถือและการประเมินค่าตนเอง ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ คือ ความต้องการมีความเข้มแข็ง (strength) ผลสัมฤทธิ์ (achievement) ความพอเพียงสำหรับการทำสิ่งต่างๆ (adequacy) ความเชี่ยวชาญและความสามารถ (mastery and competence) ความเชื่อมั่น (confidence) ความมีอิสระเสรีภาพและความเป็นตัวของตัวเอง (independence and freedom)

ประเภทที่ 2 เกี่ยวข้องกับการได้รับความเห็นคุณค่าจากผู้อื่น เป็นความต้องการมีชื่อเสียงหรือเกียรติยศ ตำแหน่ง ความรุ่งเรือง มีอำนาจเหนือผู้อื่น ได้รับการยอมรับและสนใจ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรีหรือเป็นทำชมเชยของผู้อื่น (Maslow. 1970 : 45 – 46; Coopersmith. 1981 : 236)

นอกจากนี้มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 45) ยังกล่าวอีกว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ ความต้องการนี้ประกอบด้วย ความนับถือตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถ มีความภาคภูมิใจในตนเอง หากได้พัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองขึ้นไปอีกก็จะเข้าสู่ขั้นบรรลุสัจจการแห่งตน ซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์

ส่วนแฟรงค์ และเมอโรลลา (Taft. 1985 : 77 – 87; Citing Frank and Marcella. *Modern English : a practical reference guide.*) ได้แบ่งความภาคภูมิใจในตนเองออกเป็น 2 ประเภทเช่นเดียวกัน ดังนี้

1. ความภาคภูมิใจในตนเองภายใน (Inner Self – Esteem) คือ การที่บุคคลมีความสามารถ มีสมรรถนะและการกระทำในสิ่งที่ตนต้องการ แล้วได้ผลตามที่ตนปรารถนา กระบวนการ ประเภทนี้ได้มาจากการรับรู้ของตนเองจากสิ่งแวดล้อม โดยเกี่ยวข้องกับการกระทำการควบคุมและกำลังความสามารถ เพราะถ้าบุคคลรู้จักตนเองจากการกระทำได้รับผลสำเร็จจากความพากเพียรพยายาม สิ่งนี้จะเป็นพื้นฐานของคุณสมบัติแห่งตน (Self – Efficacy) ความภาคภูมิใจในตนเองขั้นพื้นฐานจะถูกสร้างขึ้นอย่างถาวรจากประสบการณ์ตั้งแต่วัยแรกของชีวิต

2. ความภาคภูมิใจในตนเองภายนอก (Functional Self – Esteem) ความภาคภูมิใจชนิดนี้สร้างขึ้นโดยผ่านการประเมินปฏิสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ในชีวิต และเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลเปลี่ยนแปลงบทบาทอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน และการได้รับการยอมรับจากบุคคลที่มีความคาดหวังต่อบทบาททางสังคมและความสามารถในการเผชิญปัญหา และเป็นส่วนที่มีความสำคัญมากกว่าที่เป็นความภาคภูมิใจในตนเองขั้นพื้นฐาน เพราะถ้าความ

ภาคภูมิใจในตนเองประเภทนี้ลดลง บุคคลจะแสดงออกถึงความหมัดหวัง หมัดแรง อ่อนล้า มีพฤติกรรมที่ผิดแปลกไปจากเดิม

#### 1.4 ความเป็นมาของการเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

วอยจ์ (Voigt. 2007 : online) ได้อธิบายว่าความภาคภูมิใจในตนเองของคนเรานั้นเกิดจากการที่ได้รับอิทธิพลจากหลาย ๆ ด้าน เช่นครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู จากการที่เด็กมีเจตคติต่อตนเองในเรื่องการช่วยเหลือตนเองได้หรือไม่ได้ รวมไปถึงการที่ตนเองรู้สึกว่ามีความสามารถหรือมีปมด้อย นอกจากนี้การที่ทำให้เด็กขาดความเชื่อมั่นก็จะทำให้เด็กขาดความสามารถไปด้วย หรือขาดความน่าเชื่อถือของพ่อแม่ไปด้วย ในส่วนของสังคมก็มีส่วนที่จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองได้เช่นกัน โดยมาจากเพื่อน โรงเรียน ถ้าหากว่าเด็กรู้สึกไม่ภาคภูมิใจในตนเองแล้ว ครอบครัว เพื่อน หรือสังคมที่เขาอยู่จะต้องช่วยกันปรับเปลี่ยนและพัฒนาตามแนวทางที่ควรจะเป็น

อารอนสัน (Aronson. 2007 : online) ได้อธิบายว่าความภาคภูมิใจในตนเองนั้น เกิดและพัฒนามาจากทุกช่วงวัยของชีวิต เกิดจากการที่เราสร้างหรือจินตนาการเกี่ยวกับตัวเราเอง รวมทั้งจากประสบการณ์ การมีกิจกรรมของแต่ละคนที่แตกต่างกันออกไป ประสบการณ์ในวัยเด็กในการเล่นหรือการมีสัมพันธภาพกับคนอื่น จะเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญในการเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อเด็กโตขึ้นพบกับความสำเร็จหรือความล้มเหลว ได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเป็นสมาชิกในครอบครัว จากครู ศาสนา และเพื่อน ๆ สิ่งเหล่านี้จะช่วยก่อรูปให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวของเรา นอกจากนี้ อารอนสัน ยังกล่าวอีกว่า เด็กที่อยู่ในวัยเรียนเกรด 1 – 8 ควรได้รับความเข้าใจในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง หลายต่อหลายครั้งที่เมื่อพูดถึงเรื่องความภาคภูมิใจในตนเองเด็กจะมีความรู้สึกในทางลบ ดังนั้นจึงควรใช้กิจกรรม เพื่อให้เด็กเกิดความสามารถและเปลี่ยนความรู้สึกเป็นไปในทางที่ดี

ส่วน เบิร์ค (Berk. 1998 : 248) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็กตอนต้น เกิดจากการพิจารณาตัดสินและประเมินความสามารถจากความรู้สึกของตนเอง ในช่วงตอนต้นของวัยนี้ ความภาคภูมิใจในตนเองไม่ได้ถูกมองจากบุคคลที่มีอายุมากกว่าหรือผู้ใหญ่ แต่เกิดจากการประเมินความสามารถที่ตนเองแสดงออกมา และความสามารถนั้นก็มาจากทักษะใหม่ๆหลาย ๆ ด้าน ที่จะช่วยพัฒนาให้เด็กมีความเข้มแข็งและเติบโตที่สมบูรณ์

เบิร์ค (Berk. 1998 : 319 - 320) ยังกล่าวต่อไปอีกว่า ความภาคภูมิใจในตนเองที่เด็กมีมาแต่ต้นจะมีความสำคัญอย่างมาก เพราะหลังจากนั้นเด็กจะได้รับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตนเองมาจากหลาย ๆ ด้านที่แตกต่างกันออกไป ข้อมูลที่เด็กได้รับนี้เด็กจะนำไปเปรียบเทียบกับเพื่อน ๆ ผลของการเปรียบเทียบจะทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กเปลี่ยนไป และจะลดลงเมื่อเข้าสู่ชั้นประถมศึกษา เด็กส่วนใหญ่จะมีบุคลิกภาพและเจตคติต่อตนเองเป็นอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับ



กับการยอมรับตนเอง และการเคารพตนเอง หลังจากนั้นความภาคภูมิใจในตนเองก็จะคงอยู่ตามที่ตนเองรู้สึก ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถและสัมพันธภาพที่มีกับเพื่อน

ส่วนอิทธิพลที่จะทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองเกิดความเข้มแข็งก็คือความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมในแต่ละวันกับความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้ความภูมิใจในด้านวิชาการก็จะสามารถพยากรณ์ความสำเร็จของเด็กได้ด้วย รวมทั้งเด็กจะประเมินความภาคภูมิใจในตนเองของตนเองเป็นไปอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะวัยรุ่น โดยจะมองตนเองในเรื่องความสามารถทางการเรียน ความมีคุณค่าของตนเอง รวมทั้งความมีคุณค่าในสังคม ความสามารถทางด้านร่างกาย ซึ่งมีผลที่สำคัญในช่วงเวลานี้ อันจะนำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเองของวัยรุ่น ซึ่งวัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีมุมมองเกี่ยวกับ ความภาคภูมิใจในตนเองในทางที่ดี มีเจตคติที่ดีต่อโรงเรียน มีความเชื่อ ความศรัทธาในความสามารถของตนเอง และเชื่อว่าสามารถแก้ไขปัญหาในชีวิตได้

ในทางกลับกัน วัยรุ่นที่มีความรู้สึกเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองในทางที่ไม่ดีก็ส่งผลต่อพัฒนาการรวมไปถึงการอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการติดยา การถูกออกจากโรงเรียนกลางคัน อย่างไรก็ตามวัยรุ่นควรจะมีความรู้สึกต่อตนเองในเรื่องความภาคภูมิใจในตนเองในทางที่ดีมากกว่าทางลบ ดังนั้นครอบครัว ครู ควรสร้างประสบการณ์ที่ดีให้กับวัยรุ่นเพื่อให้มีความรู้สึกความภาคภูมิใจในตนเองในทางที่ดีต่อไป (Berk. 1998 : 389 – 390)

กล่าวโดยสรุป จะเห็นได้ว่าการเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองนั้น เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก และพัฒนามาเรื่อยๆตามประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมที่ตนเองได้รับ คือทั้งจากครอบครัว ครู เพื่อน โรงเรียน และความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองนี้ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา อาจมีความรู้สึกที่ดี หรือไม่ดีก็ได้ขึ้นอยู่กับช่วงเวลา แต่ที่สำคัญคือในช่วงวัยรุ่นจะเป็นช่วงที่สำคัญเพราะเด็กกำลังหาเอกลักษณ์ของตนเอง ถ้าวัยรุ่นมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองในทางที่ดีก็ส่งผลต่อความเชื่อมั่น การเห็นคุณค่า การมองเห็นความสามารถในตนเอง ก็จะพัฒนาวัยรุ่นให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

### 1.5 ความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง

การรับรู้เกี่ยวกับตนเองของบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของอัตมโนทัศน์ (Self – Concept) และความภาคภูมิใจในตนเอง อัตมโนทัศน์มีความหมายกว้างกว่าความภาคภูมิใจในตนเอง เพราะอัตมโนทัศน์มีลักษณะเป็นหน่วยรวมของความคิดที่มีระบบ ประกอบด้วย การรับรู้ตนเอง และสัมพันธภาพที่ตนมีต่อบุคคลอื่นและสิ่งอื่น ตลอดจนการประเมินคุณลักษณะเหล่านั้น แต่ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นการให้ความสำคัญที่การประเมินคุณลักษณะต่างๆ ของตน การมีอัตมโนทัศน์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งจะมีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะมีผลมากน้อยขึ้นอยู่กับระดับการประเมินและความสำคัญของเรื่องนั้น (สุจิตรา เพื่อนอารีย์. 2533 : 20; อ้างอิงจาก

Albrencht. 1987. *Social Psychology*; Rosenberg. 1965. *Society and the Adolescent Self – image*; citing Marsh. 1986. *Journal of Personality and Social Psychology*.)

ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นการชื่นชมหรือให้คุณค่าแก่ตนเอง ซึ่งเป็นส่วนที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นตัวเขาเป็นการผสมผสานระหว่างลักษณะทางกายภาพ จิตใจ ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ความสามารถทางปัญญา รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม (จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. 2532 : 2; อ้างอิงจาก Jersild. 1978 : 22. *The Psychology of Adolescent*; Rogers. 1959 : 200. *Psychotherapy and Personality*.)

นิวแมน (Newman. 1986 : 281 – 286) กล่าวว่า บุคคลที่รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีคนรัก ได้รับการยกย่องหรือประสบความสำเร็จ มักจะประเมินตนเองในด้านดี เห็นคุณค่าในตนเอง แต่หากบุคคลใดมีความรู้สึกว่าไม่มีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับ ถูกเหยียดหยามหรือไม่ประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้จะทำให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ฉะนั้น ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองที่แตกต่างกันจึงมีผลต่อความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล

ความภาคภูมิใจในตนเองในตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญของพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ เช่น การกล้าแสดงออก การเป็นคนพอใจ ส่วนบุคคลที่ประสบความสำเร็จทางด้านการศึกษาและด้านสังคม มีความผิดปกติทางจิต อัมพาตและอาชญากรรมมักจะเป็นบุคคลที่ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง (สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์. 2532 : 12) ความภาคภูมิใจในตนเองยังมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพของบุคคลมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตและเป็นพลังทาง ด้านจิตใจที่ช่วยให้บุคคลสามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ศศิกานต์ ณะโสธร. 2529 : 14 – 15)

บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะเป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีความสามารถ มีศักยภาพ มีประโยชน์และมีความสำคัญต่อสังคม ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลนั้นไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง เขาก็มักจะมีอาการวิตกกังวล มีปมด้อย อ่อนแอช่วยตนเองไม่ได้ รับรู้ตนเองในทางที่ไม่ดี ท้อแท้ใจ คิดว่าตนเองไม่มีประโยชน์ สิ้นหวัง ประเมินคุณค่าในตนเองต่ำกว่าผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลนั้นๆ ด้วย นอกจากนี้บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีแนวโน้มที่จะโทษผู้อื่น มีสภาพจิตใจไม่เข้มแข็ง ไม่สามารถยอมรับการวิจารณ์จากผู้อื่นและปฏิเสธการวิจารณ์นั้น ทั้งนี้เพราะการวิจารณ์ทำให้เขารู้สึกว่าตนเองด้อยลงและไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ทำให้เขาขาดความมั่นใจในตนเองและไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต (สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์. 2532 : 12)

จะเห็นได้ว่าบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีความสามารถ มีประโยชน์และมีความสำคัญต่อสังคม ในทางตรงข้าม บุคคลที่ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย ช่วยตนเองไม่ได้ รับรู้

ตนเองในทางที่ไม่ดี คิดว่าตนไม่มีประโยชน์ สิ้นหวังประเมินตนเองต่ำกว่าผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลนั้นๆ ด้วย

### 1.6 ลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง

จากการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองทำให้ได้คุณลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง และลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ดังนี้

1. ลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง ได้มีผู้กล่าวถึงลักษณะดังกล่าวไว้หลายคน ดังนี้

แบสส์ (Bass. 1960 : 129) ได้ทำการศึกษาพบว่า พฤติกรรมของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองในด้านบวก มีความรู้สึกมั่นคง และปลอดภัย ไม่หวั่นไหวต่อคำวิจารณ์ หรือการตำหนิจากผู้อื่นได้ง่าย มีลักษณะการยอมรับตนเอง ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ใส่ใจและสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างละเอียดอ่อน สามารถแสดงความคิดเห็นและความต้องการของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง ใช้กลไกในการป้องกันตนเองด้วย มักเป็นผู้เริ่มสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นก่อน มีความยืดหยุ่นและมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์ มีความกระตือรือร้น กล้าทำงานที่ท้าทายความสามารถ พอใจที่จะใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ มีความวิตกกังวลน้อย ซึ่งโดยภาพรวมแล้ว บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

มัสเซน และคนอื่นๆ (Mussen and Others. 1969 : 492) กล่าวว่า บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง มีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความกระตือรือร้น มานะ พยายามมีความเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ ไม่กลัวการเสี่ยงสร้างสิ่งใหม่ๆ หรือสิ่งที่ต่างไปจากเดิม จะไม่เป็นทุกข์มากนักถ้าสิ่งที่เขาทำไม่เป็นผลดี มักเป็นผู้นำในการอภิปรายและมีความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ตลอดจนเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจ เคารพและประทับใจในตนเอง ตระหนักถึงความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ฮามาเชค (Hamacheck. 1978 : 180) กล่าวว่า บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะเห็นตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ เป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ มีวิจรรย์ญาณ ไม่กลัวการเสี่ยงสิ่งใหม่ๆ หรือสิ่งที่ต่างไปจากเดิม จะไม่เป็นทุกข์มากนักถ้าสิ่งที่เขาทำไม่เป็นผลดี และมักจะได้รับผลสำเร็จด้านวิชาการ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981 : 65) และมาสโลว์ (Maslow. 1970 : 237) ได้ศึกษาพบว่า เพศหญิงที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีลักษณะเข้มแข็ง มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก มีความวิตกกังวลต่ำ มีลักษณะเหนือผู้อื่น และยิ่งมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงมากเท่าใด เขาก็จะเป็นบุคคลที่ยิ่งตั้งเป้าหมายชีวิตไว้สูง อีกทั้งยังมีความกระตือรือร้นต่อสิ่งใหม่ๆ และสิ่งที่ท้าทายความสามารถ พอใจกับงานที่ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ อยากรู้ อยากเห็น ใจกว้างและสามารถยอมรับผู้อื่นได้มาก นอกจากนี้ แมคเนล (Mc.Neil. 1974 : 106) ยังได้ทำการวิจัยพบว่า เยาวชนหนุ่มสาวที่มีลักษณะความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะเป็นผู้ที่กระฉับกระเฉงว่องไว เป็นผู้นำมากกว่าผู้ตาม กล้าแสดงความคิดเห็น เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคาดหวังสูง มองโลกในแง่ดี และมักจะไม่เดือดร้อนใจมากนักถ้าประสบปัญหา ส่วน แบรินเดน (Branden. 1981 : 131) กล่าวว่าถ้าหากบุคคลใดก็ตามที่ยังมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งตั้ง เป้าหมายไว้สูงขึ้นและท้าทายขึ้นเท่านั้น กระตือรือร้นต่อสิ่งใหม่ๆ และสิ่งที่ท้าทาย พอใจงานที่ได้ใช้ความสามารถเต็มที่ อยากรู้ อยากเห็นและใจกว้าง สามารถยอมรับผู้อื่นได้มาก

ทัศนิตา ระเบียบดี (2531 : 44 – 45) ได้ศึกษาลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง พบว่าจะสามารถปรับตัวได้ดี มีความกระตือรือร้น มีความมานะพยายามและอดทน มองโลกในแง่ดี

นอกจากนี้ มะลิ อุดมภาพ (2538 : 14) ได้ศึกษาลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงเช่นกัน พบว่าผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะเป็นบุคคลที่มองเห็นตนเองว่ามีคุณค่า มีความสำคัญ มีความคาดหวังสูง ไม่เป็นทุกข์มากนัก ถ้าสิ่งที่เขาทำไม่เป็นผลดี มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่นในตนเอง และเป็นผู้มีบุคลิกลักษณะท่าทางที่ดี

## 2. ลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จะมีลักษณะที่ต่างออกไป คือ จะไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตนเอง จะมองตนเองว่าเป็นคนไม่ดี รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่อง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่น มีความวิตกกังวลสูง รู้สึกไม่เป็นสุข ไม่มีความพยายามในการทำงานที่ยากลำบาก เมื่อพบอุปสรรคก็ละทิ้ง หลีกเลียงการแก้ปัญหา ไม่มีความยืดหยุ่น ยึดติดกับสิ่งที่รู้จักหรือเคยชินเพื่อความรู้สึกที่ปลอดภัย หลีกเลียงการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น มักจะคล้อยตามผู้อื่น มีความอายสูง ไม่กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่ต้องการ กลัวการตัดสินของคนอื่นที่มีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองด้อย กลัวการทำให้ผู้อื่นโกรธ หวั่นไหวต่ออิทธิพลของสังคม มักจะนำความคิดของบุคคลอื่นมาใส่ใจ มักจะคิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับ ไม่ให้ความสนใจและเกิดความรู้สึกเสียใจบ่อยๆ (Hamacheck. 1978 : 180) นอกจากนี้ มักจะมีความลำบากในด้านการเรียนรู้ หรือด้านวิชาการ (Mussen and Other. 1969 : 492)

แอทวอเตอร์ (Atwater. 1979 : 130) กล่าวว่า ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำจะมีโอกาสได้รับความทุกข์ทรมานจากอาการจิตแปรปรวนต่างๆ เช่น วิตกกังวล อาการประสาทโรคนอนไม่หลับ ปวดหัว กัดเล็บ และหัวใจสั่น ส่วน มะลิ อุดมภาพ (2538 : 14) สรุปได้ว่า ลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จะเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปในทางที่ไม่ดี ชอบสร้างปัญหา ขาดความรับผิดชอบ มีความขลาดกลัว มีปมด้อย วิตกกังวล และไม่อาทรร้อนใจกับสิ่งใดๆ

ดังนั้นสรุปได้ว่า บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะเป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความคิดสร้างสรรค์ ชอบเป็นผู้นำมากกว่าผู้ตาม กล้าแสดงออก และมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ส่วนบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จะเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปในทางที่ไม่ดี มีความ วิตกกังวลสูง มีความขลาดกลัวและขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความรับผิดชอบ ชอบสร้างปัญหา และไม่อาทรร้อนใจกับสิ่งใดๆ

### 1.7 องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยมีผู้ให้องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem) ดังนี้

ทาฟาโรดิและสวาน (Tafarodi และ Swan.1995 : online) ศาสตราจารย์ทางจิตวิทยา สังคม ทั้งคู่จบปริญญาเอกจาก มินิโซต้า ( University of Minnesota) และเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาสังคม ปัจจุบันเป็นอาจารย์สอนอยู่ที่มหาวิทยาลัยเทกซัส ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง โดยกล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองประกอบด้วย

1. ความมีประสิทธิภาพในตนเอง (self- competence)
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self- worth)
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self- confidence)
4. การเคารพตนเอง (Self – respect)

พอลลาดีโน (Polladino .1994 : 3) ผู้เชี่ยวชาญทางการให้คำปรึกษาอาชีพ ( Career Counselor) สำเร็จปริญญาเอกทางด้านจิตวิทยาการศึกษา ( Ph.D. in Educational Psychology) ปัจจุบันเป็นอาจารย์สอนในซานฟรานซิสโก ( University of San Francisco) กล่าวว่าความภาคภูมิใจในตนเองประกอบด้วย

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – worth)
2. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence)
3. การเคารพตนเอง (Self – respect)

ไซมอนและชัสเตอร์ (Simon & Schuster .1997 : online) เป็นชื่อของสำนักพิมพ์ที่ได้รวบรวมตำราไว้ทุกประเภทในสหรัฐอเมริกา ซึ่งผู้ก่อตั้งที่แท้จริงคือ ไซมอน (Simon) เป็นผู้สนใจทางด้านธุรกิจปัจจุบันเสียชีวิตแล้ว ไซมอนได้สนใจเรื่องความภาคภูมิใจในตนเอง และได้เขียนไว้ในพจนานุกรมที่สำนักพิมพ์ของตนเองได้พิมพ์ขึ้น โดยได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความภาคภูมิใจว่า ประกอบด้วย

1. การยอมรับตนเอง (Self – acceptance)
2. ความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self – responsibility)
3. ความกล้าแสดงออกต่อตนเอง (Self – assertive)

แบรนเดน (Branden .1994 : online) นักมานุษยวิทยาที่สนใจในเรื่องความภาคภูมิใจในตนเองมาตั้งแต่ปี 1969 ได้กล่าวว่า องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองประกอบด้วย

1. ความเชื่อมั่นในประสิทธิภาพของตนเอง (Self – efficacy)
2. การเคารพตนเอง (Self – respect)

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg. 1965 :Online ) ผู้ที่สนใจทางด้านวัฒนธรรมสังคม และได้สร้างเครื่องมือวัดความภาคภูมิใจในตนเองขึ้นมา นอกจากนี้ยังกล่าวถึงองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองว่าประกอบด้วย

1. สิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม
2. สิ่งแวดล้อมทางสังคม
3. สิ่งแวดล้อมในครอบครัว
4. การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981 :118 – 119) นักพฤติกรรมนิยมที่สนใจในเรื่องความภาคภูมิใจในตนเอง และได้สร้างเครื่องมือวัดต่อจาก โรเซนเบิร์ก (Rosenberg) กล่าวว่า องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองแบ่งออกเป็น 2 ด้านคือ

1. องค์ประกอบภายในบุคคล หมายถึงลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเองต่างกันออกไป ซึ่งมีองค์ประกอบย่อยได้แก่ ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถในการกระทำ ภาวะทางอารมณ์ และค่านิยมส่วนตน
2. องค์ประกอบภายนอกบุคคล หมายถึงลักษณะแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน เพื่อน

## 1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

### 1.8.1 งานวิจัยในประเทศ

ระจิตกรแก้ว เล็กอุทัย (2542 : 86 – 88) ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตคณะแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 1 – 6 ปีการศึกษา 2541 จำนวน 323 คน เป็นนิสิตชายจำนวน 160 คน และนิสิตหญิง 163 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตแพทย์ ซึ่งแบ่งออกเป็นสามด้านได้แก่ ด้านส่วนตัว ด้านครอบครัว และด้านบรรยากาศการเรียนการสอน พบว่า ตัวแปรทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความภาคภูมิใจของนิสิตแพทย์ และตัวแปรที่ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตแพทย์มากที่สุดได้แก่ บรรยากาศการเรียนการสอน

อรอุมา สงวนญาติ (2544 : 71 -73) ได้ศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจในตนเองที่มีรูปแบบการตอบและการวิเคราะห์ต่างกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาส่วนกลางสังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 2 ฉบับ เป็นฉบับแบบข้อความ และฉบับแบบสถานการณ์ โดยวัดคุณลักษณะ 4 ด้าน คือด้านการยอมรับนับถือตนเอง ด้านการได้รับการยอมรับนับถือจากเพื่อน ด้านการได้รับการยอมรับจากครอบครัว และด้านการได้รับการยอมรับจากโรงเรียน พบว่าในการวิเคราะห์ทั้งสองแบบ แบบวัดทั้งสองมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เหมือนกัน ส่วนค่าความสอดคล้องภายในมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการวิเคราะห์องค์ประกอบ พบว่าทั้งสามองค์ประกอบมีความสอดคล้องกัน

อัมพร ทองจรรยา (2547 : 74 – 75) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของครูศูนย์การเรียนชุมชน ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนกรุงเทพมหานคร 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นครูศูนย์การเรียนชุมชน ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนกรุงเทพมหานคร 1 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 145 คน เป็นครูชาย 59 คน ครูหญิง 86 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของครูศูนย์การเรียนชุมชน พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความภาคภูมิใจของครูศูนย์การเรียนชุมชนได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับผู้บังคับบัญชา และครูกับสมาชิกในครอบครัว ส่วนปัจจัยที่ไม่ส่งผลได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา

กรองกาญจน์ ใจชื่อตรง (2548 : 69 – 70) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 422 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา พบว่าองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความภาคภูมิใจของนักศึกษา

ระดับบัณฑิตศึกษาได้แก่ ระดับการศึกษา บุคลิกภาพ สัมพันธภาพระหว่างอาจารย์กับนักศึกษา และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาด้วยกัน ส่วนองค์ประกอบที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง สุขภาพจิต ความผูกพันต่อสถาบัน และลักษณะทางกายภาพของมหาวิทยาลัย

### 1.8.2 งานวิจัยต่างประเทศ

พาร์ทิงตัน (Partington :2004 : online) ได้ศึกษาผลกระทบทางด้านวิชาการที่มีต่อความภาคภูมิใจในวัยรุ่นที่เป็นชนกลุ่มน้อย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่อยู่ในเกรด 10 – 11 อายุระหว่าง 15 – 19 ปี โดยใช้แบบสอบถาม MSCS (Multidimensional Self Concept Scale ) พบว่านักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูง และมีแรงบันดาลใจในการทำงานมากกว่านักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

อเบดาฮาฟิซ (Abedalhafiz : 2003 : online) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางด้านกีฬากับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนอเมริกันเชื้อสายอาหรับ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 7 – 9 จำนวน 147 คน ศึกษาโดยใช้แบบสอบถาม Rosenberg Self-Esteem Scale และ Adolescent Self-Perception พบว่าการรับรู้และความสามารถทางด้านกีฬาของเพศชายและหญิงต่างกัน ในเพศเดียวกันการรับรู้และความสามารถทางด้านกีฬาเพศหญิงมีต่างกัน ส่วนเพศชายไม่ต่างกัน และเพศชายมีระดับของความต้องการที่จะมีกิจกรรมทางด้านร่างกายและความภาคภูมิใจในกิจกรรมทางด้านกีฬามากกว่าเพศหญิง

อดัม (Adams : 2003 : online) ได้ศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่นหญิงผิวดำ โดยศึกษาเปรียบเทียบในเรื่องของการเห็นคุณค่าในตนเองและการตำหนิตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงวัยรุ่นที่ศึกษาในระดับ high school จำนวน 2355 คน โดยแยกเป็นวัยรุ่นผิวดำ จำนวน 253 คนและผิวขาวจำนวน 1,902 คน จากการศึกษาพบว่า นักเรียนหญิงผิวดำที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีการมองเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนหญิงผิวขาว ในขณะที่เดียวกันก็มีการตำหนิตนเองสูงกว่านักเรียนหญิงผิวขาวเช่นกัน

ฮอง (Hong : 2002 : online) ได้ศึกษาความภาคภูมิใจของนักเรียนที่อยู่ในระดับมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 1,672 คน เป็นนักเรียนชาย 779 คน นักเรียนหญิง 813 คน โดยใช้แบบสำรวจ SSQ ( Secondary Student Questionnaire) จากการศึกษาพบว่า นักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนที่ประสบความสำเร็จทางด้านวิชาการจะมีความภาคภูมิใจในตนเองมากกว่านักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนที่ไม่ประสบความสำเร็จทางด้านวิชาการ และมีผลการเรียนที่ดีกว่า



## 2. เทคนิคและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 2.1 ความหมายและหลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม

มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 9 – 10) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่เน้นความสัมพันธ์ของสมาชิกที่มีต่อกันตลอดเวลา โดยที่สมาชิกในกลุ่มจะทำงานร่วมกับผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้ว โดยการร่วมกันสำรวจปัญหาความรู้สึกและความคิดเห็นของกันและกันเพื่อหาทางแก้ไข ปรับปรุงในการพัฒนาตนเอง

เชอ์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1971 : 448 – 449) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า หมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง หรือต้องการที่จะแก้ไขปัญหาร่วมกัน โดยมิให้ผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองทั้งยังได้รับความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่นและได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกัน

กอร์ลี และบราวน์ (Gawrys and Brown. 1970 : 21) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการสร้างกระบวนการเพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ ความอบอุ่น ความไว้วางใจ และเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ทดสอบ ตรวจสอบและเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาคิดดีและเหมาะสมที่สุดสำหรับเขา จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาจะถูกสร้างขึ้นจากสมาชิกภายในกลุ่มโดยมีจุดสนใจ และมีปัญหาร่วมกัน

แฮนเซน วอร์เนอร์ และสมิท (Hansen, Warner and Smith. 1976 : 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม คือ กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตน แล้วพยายามแก้ไขปรับปรุงทัศนคติ และพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

โอลเซน (Ohlsen. 1977 : 30 – 31) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติให้ยอมรับปัญหาต่างๆ ของตนเองและแก้ไขปัญหานั้นก่อน ที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะคำความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2522 : 193) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกัน ที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ไขปัญหาร่วมกัน มาปรึกษาร่วมกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีการแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละบุคคลเป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับ ถ้าหากจะเผชิญปัญหาและได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาร่วมกันหรือปรับปรุงตนเอง นอกจากนี้ การให้คำปรึกษากลุ่มนี้เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้เสนอความคิดเห็นต่างๆ ซึ่งจะทำให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มได้

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหา หรือมีความต้องการคล้ายๆ กัน มาปรึกษาหารือกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษา เป็นผู้อำนวยความสะดวกและให้ความช่วยเหลือหรือร่วมให้คำปรึกษา

คมเพชร จัตรศุกกุล (2545 : 90) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม ต่างจากการให้คำปรึกษารายบุคคล คือ สมาชิกทุกคนมีหน้าที่มาช่วยแก้ไขปัญหาในกลุ่มอีกทั้งการให้คำปรึกษากลุ่มเหมาะสำหรับสมาชิกที่ปกติเท่านั้น

วรรณ พรหมบุรมย์ (2533 : 25 – 26) กล่าวถึง ลักษณะการให้คำปรึกษากลุ่มว่า สมาชิกทุกคนมีปัญหาค้างค้ำกัน ปัญหานั้นมีความหมายต่อตัวสมาชิกเกิดขึ้นจริงกับสมาชิก ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มและเป็นสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่ม บางครั้งจะต้องเป็นผู้ให้รายละเอียด กระตุ้นให้เกิดการพูด ทำให้กลุ่มตื่นตัวและพร้อมที่จะแทรกเข้าไปในตอนใดตอนหนึ่งเพื่อให้กลุ่มดำเนินไปได้ โดยบรรยากาศในกลุ่มอบอุ่นและปลอดภัย ทำให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นอย่างจริงใจ และสมาชิกทุกคนคือผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม

จากความหมายและลักษณะการให้คำปรึกษากลุ่มดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาและความ ต้องการคล้ายๆ กัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมให้ความช่วยเหลือ หรือให้คำปรึกษาแก่สมาชิกภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักและเข้าใจตนเองดียิ่งขึ้น ตลอดจนได้เรียนรู้เกี่ยวกับแนวทางการแก้ไขปัญหาของตนเองและของสมาชิก

### 2.1.1 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรีย ( Corey. 2004 : 5 – 6) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตนเองและเรียนรู้บุคคลอื่นๆ ที่เป็นสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ และเพิ่มความรู้สึกในเอกลักษณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้ยอมรับในปัญหาของสมาชิกกลุ่ม
4. เพื่อเพิ่มการยอมรับ ความเชื่อมั่น การเคารพ และมุมมองใหม่ๆ ของตนเองและสมาชิกคนอื่นๆ
5. พัฒนาความหวังและความเมตตาที่มีต่อคนอื่น
6. ค้นหาและพัฒนาการแก้ปัญหาอย่างหลากหลายที่เป็นความขัดแย้งในใจ
7. นำไปสู่การตัดสินใจเลือก และเลือกอย่างฉลาด

เคลแมน (Kelman. 1963 : 399 – 432) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา  
กลุ่ม ดังนี้

1. ทำให้บุคคลไม่รู้สึกโดดเดี่ยว
2. ทำให้บุคคลรู้จักตนเองและยอมรับตนเอง
3. ช่วยให้ผู้คลุ้รู้จักปรับและพัฒนาตนเอง
4. ทำให้เป็นตัวของตัวเอง และกล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง
5. ทำให้เกิดความรับผิดชอบในตนเองและแก้ไขปัญหาของตนเองได้
6. เป็นการฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
7. ช่วยให้ผู้คลุ้เปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรม
8. นำทักษะและแนวคิดที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวัน

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31 – 33) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมาย  
เพื่อให้บุคคลได้รู้จักแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ร้ายแรงขึ้น  
ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้สมาชิกของกลุ่มเกิดการเรียนรู้ และพัฒนาตนเองในด้าน  
ต่างๆ ทั้งด้านอารมณ์และสังคม โดยเน้นจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ 5 ประการ  
คือ

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ระบายความรู้สึกต่างๆ ภายในใจออกมา
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการยอมรับนับถือตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกที่มีปัญหากล้าเผชิญปัญหาของตนเองและแก้ไขปัญหา  
ที่เกิดขึ้น
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกที่มีปัญหาได้ปรับปรุง ทักษะในการยอมรับตนเอง  
แก้ปัญหาด้านการขัดแย้งในตัวเอง และความขัดแย้งที่ตนมีปัญหากับผู้อื่น
5. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีความเข้มแข็งสามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีกและ  
สามารถรักษาสภาพจิตใจของตนให้เป็นสุขเหมือนกับการอยู่ในกลุ่มได้ต่อไป

วัชรวิ ทรัพย์มี (2522 : 173 – 178) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งเปลี่ยนแปลง  
พฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน สนใจความรู้สึก ทศนคติ อารมณ์ ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม  
ของสมาชิก มีการจัดสภาพแวดล้อมภายในกลุ่ม ให้เกิดบรรยากาศอบอุ่นเป็นกันเอง ซึ่งทำให้  
สมาชิกได้ระบายความรู้สึก ทศนคติของตนเองออกมา สมาชิกที่เข้ากลุ่มมาด้วยความสมัครใจ  
ทำให้มีความมั่นใจในตัวเอง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาหรือแก้ปัญหา

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการช่วยเหลือให้  
บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง เรียนรู้สิ่งต่างๆ เกี่ยวกับตนเองในบรรยากาศแห่งการยอมรับความ  
อบอุ่นเป็นกันเอง และใช้ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มไปพัฒนา แนวทางการแก้ปัญหาและ  
สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 2.1.2. หลักพื้นฐานการให้คำปรึกษากลุ่ม

หลักพื้นฐานการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น เคมป์ (วิญญู พูลศรี. 2523 : 10 – 11; อ้างอิงมาจาก Kemp. 1970) ได้กล่าวสรุปไว้ดังนี้

1. บุคคลทุกคนมีสิทธิในความรู้สึกของตนเอง คือ รู้สึกอย่างไรที่ตนเองรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนออกมา และให้สมาชิกแต่ละคนมีความเคารพในอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นด้วย

2. แต่ละคนจะต้องตัดสินใจว่า จะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเองด้วยตนเอง

3. บุคคลมุ่งที่จะแก้ไขให้ตนเอง ไม่ใช่แก้ปัญหาคำปรึกษาให้คนอื่น

4. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์เป็นสิ่งสำคัญยิ่งกว่าประสบการณ์

5. การเปิดเผยตนเองจะช่วยให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ การเปิดเผยความคิดความรู้สึกของสมาชิก ภายใต้บรรยากาศของความไว้วางใจ ความหวังดี ความสนใจซึ่งกันและกัน จะทำให้การให้คำปรึกษานั้นๆ มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น แต่การเปิดเผยตนเองมากเกินไปก็จะแสดงให้เห็นถึงการช่วยตนเองไม่ได้

6. สมาชิกของกลุ่มจะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง คนจะเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น ถ้าบรรยากาศภายในบ้าน โรงเรียน ในมหาวิทยาลัย ไม่คุกคาม ขู่เข็ญ หรือลงโทษมากเกินไป ซึ่งจะทำให้พึ่งพาคนอื่นน้อยลง

7. การลงมือกระทำ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ภายใต้บรรยากาศของการยอมรับและเข้าใจ

8. ในการเผชิญปัญหา แก้ปัญหา มีวิธีเลือกหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกเห็นหนทางจากทางเลือกต่างๆ

9. สมาชิกต้องมีคำมั่นสัญญากับตนเองในการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ดังนั้น การให้การเสริมแรงถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องคำนึงถึง

10. สมาชิกสิ่งที่เรียนใหม่ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ประสบการณ์ในกลุ่มจะเป็นสิ่งสำคัญ

11. การที่คนรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้งซึ่งยอมรับตนเอง ทำให้มีการป้องกันตนเองน้อยลง ทนได้กับคำวิจารณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับตน

12. บุคคลจะเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น

### 2.1.3 หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม

#### 1. การเลือกสมาชิก

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2545 : 94 – 95) ได้เสนอเกี่ยวกับการเลือกสรรสมาชิกไว้ 4 ประการ คือ

1. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาควรเป็นผู้มีปัญหาคล้ายคลึงกัน เพื่อจะได้อภิปรายในประเด็นเดียวกัน และมีความเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น

2. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาแบบกลุ่มควรเป็นผู้ที่เต็มใจที่จะแก้ไขปัญหา

3. การจัดกลุ่มควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งเป็นธรรมชาติของกลุ่มเช่นมีทั้งเพศหญิงและเพศชาย แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไปจะทำให้เกิดปัญหาได้ เช่น จัดให้บุคคลพูดเก่งอยู่กับคนไม่ค่อยพูด เป็นต้น

4. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มต้องพิจารณาว่า แต่ละบุคคลจะได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในกลุ่มได้ด้วย

เซอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1971 : 457 – 461) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่เหมาะสมที่จะเข้ากลุ่มมีลักษณะ ดังนี้

1. ก้าวร้าวมาก

2. เหนื่อยอายุมากเกินไป

3. มีปัญหาการปรับตัวมากเกินไปไม่เหมาะสมกับกลุ่มของปกติ

4. ไม่ควรจัดคนที่เป็ญญาติหรือเพื่อนสนิทไว้ในกลุ่มเดียวกัน เพราะต่างรู้

ปัญหาของอีกฝ่ายหนึ่งอยู่แล้ว ทำให้ไม่ให้ความรู้สึกที่แท้จริงของการเปิดเผยตนเองต่อหน้าผู้อื่น

#### 2. ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มโดยทั่วไปนิยมจัดกลุ่ม 6 – 8 คน แต่อาจขยายเป็น 10 – 12 คน ไม่ควรให้กลุ่มใหญ่เกิน เพราะจะทำให้โอกาสของการสื่อความหมายซึ่งกันและกันมีน้อยลง ซึ่งสอดคล้องกับ เซอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1971 : 217) ที่กล่าวว่า จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมที่สุดคือ 6 คน เพราะถ้าจำนวนสมาชิกมากกว่ากำหนดจะทำให้กลุ่มแตกเป็น 2 กลุ่มได้ง่าย ส่วน คอเรีย (Corey. 2004 : 117) มีความเห็นว่าถ้าเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาควรมีสมาชิก 3 – 4 คน ถ้าเป็นเด็กวัยรุ่นควรอยู่ระหว่าง 6 – 8 คน ผู้ใหญ่อยู่ที่ประมาณ 8 คน แต่ถ้าเป็นการแนะนำกลุ่มสมาชิกอาจมีประมาณ 20 – 30 คน ส่วนวัชรินทร์พรม (2522 : 39) มีความเห็นว่าจำนวนสมาชิกกลุ่มต้องไม่มากเกินไป คือ 6 – 10 คน

#### 3. เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา

คอเรีย (Corey. 2004 : 117) ให้ความเห็นว่าเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาควรอยู่ระหว่าง 1 ชั่วโมง ถึง หนึ่งชั่วโมงครึ่ง ต่อครั้ง และในหนึ่งสัปดาห์ ไม่ควรเกิน 2 ครั้ง ส่วนเด็กเล็กก็อาจใช้เวลาที่น้อยกว่านี้ และในการพบกันแต่ละสัปดาห์ควรพบในวันที่แตกต่างกันออกไป

ซึ่งสอดคล้องกับวัชรีย์ ทรัพย์มี (2522 : 182) ให้ความเห็นว่า เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยปกติแล้วสำหรับกลุ่มวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่จะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมงครึ่ง แต่ถ้าเป็นกลุ่มเด็กประถมศึกษาเวลาที่ใช้ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง จำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาในการใช้คำปรึกษาทั้งหมดมีน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้ง เวลาไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง หรือไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง สำหรับจำนวนครั้งที่จะพบกันควรกำหนดไว้ประมาณ 6 – 7 ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะเวลาสั้นๆ

#### 4. การจัดสถานที่

สถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ควรเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วน และมีขนาดพอเหมาะกับจำนวน เก้าอี้ควรมีลักษณะที่นั่งได้สบายและจัดเป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นอย่างทั่วถึง พื้นห้องควรสะอาด และพร้อมที่จะให้สมาชิกนั่งกับพื้นได้ ถ้าสมาชิกต้องการที่จะเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง (Ohlsen. 1970 : 29; Mahler. 1969 : 58 – 89)

#### 5. ชนิดของกลุ่ม

ราว (Rao. 1981 : 177) มีความเห็นว่า ขนาดของกลุ่มควรเป็นกลุ่มปิด คือ ไม่มีการรับสมัครใหม่อีกในระหว่างให้คำปรึกษา แม้จะมีสมาชิกลาออกไปแล้วก็ตามเพราะการจัดเป็นกลุ่มเปิด จะทำให้สมาชิกมีปัญหาในเรื่องความไว้วางใจและความสนิทสนม

#### 6. พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้และเข้าใจในการนำพลังงานต่างๆ มาใช้ในการดำเนิน การให้คำปรึกษาให้สมบูรณ์ ซึ่ง คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2545 : 97) กล่าวสรุปไว้ดังนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลจะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษากลุ่ม จะต้องรับรู้และยอมรับว่ามีความต้องการที่จะรับคำปรึกษา จะต้องพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตน จะแก้ไขและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ได้รับคำปรึกษาจากกลุ่ม

2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกให้การยอมรับตัวเองจะเป็นผลให้บุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย

3. การยอมรับ (Acceptance) เมื่อสมาชิกให้การยอมรับตัวเอง จะเป็นผลให้บุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย

4. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) จะทำให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น

5. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยในขณะที่อยู่ในกลุ่ม เขาจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอภิปรายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเอง มีการยอมรับ ความคิดของบุคคลที่แสดงต่อตัวเขา และสามารถแสดงความรู้สึกของตนต่อบุคคลอื่น

6. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรู้สึก อย่างรุนแรงเป็นเจ้าของกลุ่ม ซึ่งเป็นผลดีต่อการช่วยกลุ่ม

7. ความเครียด (Tension) การมีความเครียดและไม่พึงพอใจอยู่ระดับ พอเหมาะ จะเป็นแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม แต่ถ้าความเครียดมากเกินไปจะทำให้บุคคลไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะเปลี่ยนสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ

8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) สมาชิกย่อมต้องการได้รับความช่วยเหลือและไม่ต้องการจะให้คนอื่นมองข้ามในแง่มุมมองของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกอื่นๆ ในกลุ่มรับคำปรึกษาด้วยกัน

#### 7. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

อาภา จันทรสกุล (2535 : 26 - 42) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มได้ 4 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นเริ่มต้นในการให้คำปรึกษา (The Involvement Stage) ในขั้นนี้ สมาชิกที่เข้ากลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผย เพราะยังไม่ไว้วางใจสมาชิกในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งจะต้องใช้เวลาแก่สมาชิกพอสมควร ในขั้นนี้อาจจะต้องใช้การให้คำปรึกษาหลายครั้งด้วยกัน

2. ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (The Transition Stage) ในขั้นนี้กลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้นบ้าง สมาชิกรู้สึกไว้วางใจกัน แต่ก็ยังมีความตึงเครียดวิตกกังวลและเกิดการต่อต้าน ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามให้คำชี้แจงให้สมาชิกได้กล้าที่อภิปรายปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย

3. ขั้นปฏิบัติการ (The Working Stage) ในขั้นนี้สมาชิกในกลุ่มจะมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เต็มใจเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง อภิปรายปัญหาตามความเป็นจริง ร่วมกันแก้ไขปัญหาของกันและกัน นอกจากนี้สมาชิกทุกคนยังได้สำรวจตัวเอง เข้าใจปัญหาและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างชัดเจน เป็นตัวของตัวเอง รู้จักวิธีแก้ปัญหาและนำความคิด และประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันด้วยความพอใจ ไม่มีข้อข้องใจก็ยุติการให้คำปรึกษากลุ่มได้

#### 2.1.4 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มจะดำเนินไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จนั้น ผู้นำกลุ่มต้องพยายามให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กัน โดยผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ภายในกลุ่ม คอเรีย (Corey. 2004 : 127 -128) ได้ให้ข้อเสนอแนะของผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษานั้นมีดังนี้

1. พัฒนาความกระจ่างชัดให้เกิดขึ้นในกลุ่ม
2. เป็นผู้นำในการเริ่มต้นในการสนทนากลุ่ม
3. ให้สมาชิกมีศักยภาพในการตัดสินใจเลือก

4. ให้สมาชิกได้พูดถึงสิ่งที่ตนเองรู้สึกวิตกกังวลหรือเป็นปัญหา และมีความรู้สึกที่ตนเองเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม
  5. ดำเนินการในการให้คำปรึกษา หรือการฝึกฝนที่จำเป็น เพื่อที่จะให้สมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จ
  6. บางครั้งอาจเปิดโอกาสให้ครอบครัวเข้ามาอยู่ในกลุ่มถ้าเห็นว่ามีคามจำเป็น
  7. จัดระเบียบกลุ่มในเรื่องต่างๆ เช่น ให้สมาชิกรู้จักคุ้นเคยซึ่งกันและกัน ให้ข้อเสนอแนะ กฎระเบียบของกลุ่ม และเตรียมสมาชิกที่จะได้รับความสำเร็จจากการมีประสบการณ์ในกลุ่ม
- ส่วน แฮนสันและคนอื่นๆ (Hanson and other. 1976 : 229 – 309) ให้

ข้อเสนอแนะว่า

1. ในการเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มจะต้องเตรียมวิธีการต่างๆ สำหรับกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน เช่น ผู้นำกลุ่มนำด้วยคำถามปลายเปิด สำหรับผู้มีประสบการณ์น้อย อาจเริ่มต้นในการให้คำปรึกษาครั้งแรกด้วยการแนะนำตัวซึ่งกันและกัน และถามกลุ่มให้กลุ่มพิจารณาข้อมูลที่สมาชิกแต่ละคนเสนอ เพื่อฝึกให้สมาชิกได้พัฒนาความรู้สึกรับผิดชอบต่อกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มจะต้องกำหนดกฎเกณฑ์ ระเบียบทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมและบทบาทหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนและของผู้นำกลุ่มด้วย
3. ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความสามารถและทักษะ เข้าใจในสิ่งที่สมาชิกพูด และเข้าใจความรู้สึกของให้การยอมรับ และให้กำลังใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสร้างสัมพันธภาพ
4. ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างบรรยากาศภายในกลุ่ม ให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย มีความไว้วางใจ ให้ความเคารพความคิดเห็นของกันและกัน อดทนต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้สมาชิก รู้สึกว่าตนมีความสำคัญเป็นเจ้าของกลุ่ม
5. ผู้นำกลุ่มจะต้องคำนึงถึงเป้าหมายให้สมาชิก จุดมุ่งหมายและประโยชน์ของกลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่นให้เขาเปลี่ยนแปลงความรู้สึกทัศนคติต่างๆ และพฤติกรรมที่จำเป็น
6. การย้ายถึงความคิดต่อเนื่อง และสรุปทบทวนเหตุการณ์สำคัญในการให้ คำปรึกษาที่ผ่านมาก่อนที่จะทำครั้งใหม่ เพื่อทำให้เกิดเป็นประสบการณ์ครั้งเดียวกัน
7. การให้ข้อมูลย้อนกลับ การสะท้อนความรู้สึกทั้งคำพูดและการแสดงออก รวมทั้งการแปลความหมายและการกระทำความกระจ่าง ซึ่งผู้นำกลุ่มต้องกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่นๆ ให้กระทำด้วยเพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบพิจารณาสิ่งที่เขาพูด ซึ่งให้เห็นว่ามีคามขัดแย้งหรือสอดคล้องกันอย่างไร ซึ่งช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเองดีขึ้น
8. การลดความตึงเครียด ผ่อนคลายความขัดแย้ง ความกลัว ความวิตกกังวล ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม และรับผิดชอบในการกำจัดพฤติกรรมบางอย่างที่เป็นอันตรายกับสมาชิก



ผู้นำจะต้องเข้าไปสอดแทรกขัดขวางในบางกรณี เช่น สมาชิกพูดแทนกัน ขัดแย้ง ไม่ลงรอยกัน พูดทวนวันสับสน หรือกล่าวโทษคนอื่น หรือสถานการณ์อื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือแยกกลุ่มกัน โดยไม่สนใจกลุ่ม

9. การให้ข้อมูลเพิ่มเติมที่เห็นสมควร ผู้นำกลุ่มควรแสดงความรู้สึกส่วนตัว ประสบการณ์ค่านิยมของตนเอง เมื่อเห็นว่าจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิก นอกจากนี้ผู้นำควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้สมาชิกดูเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสม หรือวิธีการต่างๆ ที่ใช้แก้ไขปัญหาของสมาชิก

10. ผู้นำกลุ่มต้องคอยสังเกตและประเมินพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน รวมทั้ง การมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม อาจทำได้โดยการถาม เช่น มีอะไรเกิดขึ้นขณะนี้

### 2.1.5 บทบาทของสมาชิก

คอเรย์ (Corey. 2004 : 127 – 128) ให้ข้อเสนอแนะบทบาทของสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

1. มีความรู้ในธรรมชาติของกลุ่มอย่างพอเพียง และเข้าใจผลกระทบที่จะมีต่อกลุ่ม
2. เปิดเผยในสิ่งที่ตนเองคาดหวัง หรือสิ่งที่กังวลใจในกลุ่ม เพื่อที่กลุ่มจะได้ให้ความช่วยเหลือในโอกาสที่เหมาะสม
3. สมาชิกต้องมีส่วนร่วมในการอภิปราย หรือแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
4. สมาชิกควรเตรียมตัวสำหรับการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป และสามารถคาดหวังได้ว่า เขาจะได้อะไรจากกลุ่ม และจะบรรลุเป้าหมายได้อย่างไร
5. สมาชิกต้องเข้าใจในวัตถุประสงค์ของการเป็นสมาชิกกลุ่ม

ส่วนโสรีชี โพรทแก้ว (2523 : 9 – 10) กล่าวถึงบทบาทของสมาชิกในกลุ่มที่จะทำการให้คำปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. ไม่พูดเรื่องนอกกลุ่ม สมาชิกควรพูดถึงเฉพาะบุคคลที่อยู่ในกลุ่ม สิ่งที่พูดในกลุ่มจะเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำไปพูดนอกกลุ่ม
2. การฟัง สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้สนใจรับฟังสมาชิกอื่นพูดทั้งเนื้อหาและความรู้สึก ถ้ามีความยากลำบากในการฟังควรจะรีบบอกผู้พูดไม่ควรปล่อยผ่านไป
3. การวิพากษ์วิจารณ์ สมาชิกควรพูดถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ที่นี้ เดี่ยวนี้ อย่างไร
4. การใช้สติปัญญาด้วยเหตุผล สมาชิกย่อมได้รับการกระตุ้นให้ร่วมแสดงความคิดและความรู้สึกซึ่งเป็นส่วนตัว จะผลัดเปลี่ยนกันไปถึงเรื่องราวต่างๆ ของสังคมและสนใจเรื่องราวเป็นรายบุคคลไป
5. การตั้งคำถาม การถามควรถามในลักษณะของคำอธิบายเพิ่มเติม ขอความคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะ
6. การเจาะระดับความรู้สึก จะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิก เพื่อให้เขารู้ว่าเขาคือใครและรู้สึกอย่างไรอย่างแท้จริง

7. ความรู้สึกและความคิดเห็น สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้เข้าใจว่าสิ่งที่คิด และรู้สึกเป็นสิ่งที่แยกออกจากกัน

### 2.1.6 ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษากลุ่ม

แกซดา (Gazda. 1967 : 306 – 310) ได้รวบรวมประโยชน์ คุณค่า และเอกลักษณ์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่มได้พบว่าคนอื่นๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเขาเหมือนกัน
2. การยอมรับการสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาของเขา
3. กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริงๆ เป็นที่ซึ่งสมาชิกทุกคนมีโอกาที่จะแสดง และทดลองพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
4. สมาชิกแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตน ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้จากการที่ตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจสมาชิกอื่นภายในกลุ่ม
5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม
6. สมาชิกมีโอกาสที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่นด้วยการสังเกต
7. การให้คำปรึกษากลุ่มมักจะทำให้สมาชิกในกลุ่มต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็นรายบุคคล
8. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกเป็นครอบครัวเดียวกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว
9. การให้คำปรึกษากลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนและต้องการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
10. การที่นักจิตวิทยาการศึกษาได้พบปะสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกันช่วยประหยัดเวลาและเปิดโอกาสให้นักจิตวิทยาการศึกษาได้ใช้เวลาสำหรับบุคคลอื่นๆ ได้ทั่วถึงยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 192) กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นสมาชิกกลุ่ม และเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม การยอมรับจะช่วยพัฒนาความรู้สึกของการอยู่ร่วมกันของกลุ่ม ไม่เกิดความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว
2. สมาชิกกลุ่มเห็นสัมพันธ์ภาพของความช่วยเหลือ เมื่อสมาชิกอยู่ในกลุ่มจะเกิดการเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อีกทั้งได้เรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติความรู้สึก และจุดมุ่งหมายในการกระทำ หรือการแสดงออกทั้งตนเองและสมาชิก

3. สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กันทางสังคมกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและกับบุคคลอื่น เรียนรู้ที่จะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย การพูด และกิริยาท่าทาง ผลของปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกของกลุ่มพัฒนาและปรับปรุงตนเองได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

4. ผู้ให้คำปรึกษาได้มีโอกาสสังเกตพฤติกรรมการแสดงออก และปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ศึกษาวิธีที่จะให้ความช่วยเหลือหรือพัฒนาเด็กที่ควรได้รับความช่วยเหลือในโอกาสต่อไป

## 2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มและเทคนิคที่สำคัญ ที่ใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

2.2.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory)

2.2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotional Behavior Group Counseling Theory)

2.2.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม (Existential Group Counseling Theory)

2.2.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling Theory)

2.2.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Group Counseling Theory)

2.2.6 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory)

2.2.7 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory)

**2.2.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory)** คอเรย์ (Corey.2004) ได้อธิบายถึงธรรมชาติมนุษย์ เป้าหมาย และเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

**2.2.1.1 ธรรมชาติของมนุษย์** ทฤษฎีเกสตัลท์ มองธรรมชาติของมนุษย์ในหลายมิติดังนี้คือ

1. มนุษย์จะกระทำสิ่งต่างๆเพื่อความครบถ้วน(Completeness) ทั้งหมด (Wholeness) ในชีวิต

2. มนุษย์มีแนวโน้มแสดงตนได้ครบถ้วนตามจริงเมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและมีความตระหนักรู้ในตนเอง
3. มนุษย์ใช้สติปัญญาในการบูรณาการ และสร้างสรรค์ชีวิต
4. มนุษย์แสวงหาความสอดคล้องกลมกลืนในแต่ละส่วนของชีวิตและภายในตนเอง
5. มนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้และรับผิดชอบ มิใช่ถูกกำหนดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก
6. มนุษย์พยายามที่จะต่อสู้ และแสวงหาหนทางชีวิต เรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองคิด รู้สึก และกระทำลงไป สามารถสร้างทางเลือกและดำรงชีวิตได้อย่างเต็มไปด้วยความหมาย

### 2.2.1.2 เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้ในการที่จะสร้างคำถามที่ชัดเจนว่าเขาต้องการอะไร
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะจัดการความรู้สึกขัดแย้งที่เกิดจากบุคคลอื่น
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะให้กำลังใจสมาชิกคนอื่น ๆ
4. สร้างความเชื่อมั่นให้เกิดภายในกลุ่ม
5. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะให้ข้อมูลสะท้อนกลับแก่สมาชิกคนอื่น ๆ
6. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะใช้ข้อมูลภายในกลุ่มในการพัฒนาตัวเองมากกว่าจากผู้ให้คำปรึกษา

### 2.2.1.3 เทคนิคที่สำคัญ

1. การใช้จินตนาการ (Imagination) เป็นเทคนิคที่ให้ผู้รับคำปรึกษาให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาย้อนรำลึกถึงภาพ หรือเหตุการณ์ต่างๆ ตามที่ผู้ให้คำปรึกษาบอก เพื่อให้เกิดการรับรู้และทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมาเกิดขึ้นกับตนเอง การใช้เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาเข้าใจเหตุการณ์ และสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นมาในชีวิตได้ดียิ่งขึ้น และง่ายต่อการที่จะบำบัดรักษา เพื่อให้พัฒนาต่อไปในทางที่ดีขึ้น

2. เก้าอี้ว่างเปล่า (Empty Chair) เป็นเทคนิคที่ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาท ที่เกี่ยวข้องกับผู้รับคำปรึกษา กับเก้าอี้ที่ว่างเปล่าที่อยู่ตรงหน้า โดยให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการว่ามีคนนั่งอยู่ตรงเก้าอี้ บุคคลที่จินตนาการไว้นั้นจะเป็นบุคคลที่ผู้รับคำปรึกษาที่มีความขัดแย้งอยู่ หรือมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีด้วย และให้ผู้รับคำปรึกษาพูดกับเก้าอี้ที่ว่างเปล่า เพื่อที่จะดูอารมณ์ความรู้สึก และเจตคติของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองและตัดสินใจด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

3. การใช้กระจกสะท้อน (Mirroring) เป็นเทคนิคที่ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาท กับสมาชิกในกลุ่ม โดยคนหนึ่งจะเป็นเสมือนกระจกที่จะเลียนแบบ หรือแสดง

พฤติกรรมของเพื่อนสมาชิกที่มีปัญหา เพื่อให้สมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มได้เห็น จากนั้นก็จะให้สมาชิกคนอื่นๆแสดงความคิดเห็นจากสิ่งที่เห็น และให้สมาชิกที่มีปัญหาได้ยอมรับในความคิดเห็นเหล่านั้น

4. การซักซ้อมบทบาท (Rehearsal) เป็นเทคนิคที่ให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงบทบาทสมมติ หรือซักซ้อมบทบาทในสิ่งตนเองไม่กล้าทำ หรือไม่กล้าพูด เพื่อลดความวิตกกังวลและความไม่แน่ใจ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ที่สามาถกระทำได้และนำไปใช้ในชีวิตรจริงได้

5. การพูดรอบวง (Making The Round) เทคนิคนี้เป็นเทคนิคที่ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาเดินไปรอบๆวงท่ามกลางสมาชิกกลุ่ม แล้วพูดประโยคที่ตนเองไม่กล้าพูด เพราะบางทีสมาชิกอาจไม่ไว้วางใจสมาชิกกลุ่มด้วยกัน ก็จะเป็นการเปิดเผยตนเองมากขึ้นและรู้สึกปลอดภัยมากขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่ม

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคจินตนาการ ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence)

**2.2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory) คอเรีย (Corey.2004)** ได้อธิบายถึงธรรมชาติมนุษย์ เป้าหมาย และเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

#### 2.2.2.1 ธรรมชาติของมนุษย์

1. มนุษย์เกิดมาพร้อมกับการคิดสองแบบ คือการคิดที่สมเหตุสมผล และการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล
2. มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความคิดที่จะเข้าข้างตนเอง และสามารถคิดอย่างสมเหตุสมผล แต่บางเวลาอาจจะหลีกเลี่ยงที่จะคิดอย่างรอบคอบเพราะมีวามจำเป็นแต่อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง จึงทำให้คิดไม่สมเหตุสมผลได้ และประสบการณ์ในอดีตมีแนวโน้มที่จะทำให้มนุษย์มีความคิดตามประสบการณ์เดิมที่ได้รับมา

#### 2.2.2.2 เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถรับผิชอบในการแสดงออกและอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นสิ่งที่เข้ามารบกวนจิตใจของตนเอง หรือพฤติกรรมของตนเองอันเนื่องมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้มุมมองที่เป็นจริง จากการฝึกฝน
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์เกี่ยวกับตนเอง เกิดการยอมรับ และพึงพอใจในชีวิตของตนเอง โดยการพัฒนามุมมองที่เป็นจริง

### 2.2.2.3 เทคนิคที่สำคัญ

1. การใช้โมเดล The A - B - C - D - E - F Therapeutic Approach (A = Activating Event, B = Belief, C = Consequence, D = Disputing, E = Effect, F= Feeling) เป็นเทคนิคที่จะให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาได้พิจารณาด้วยตนเองว่า การที่ตนเองรู้สึกไม่สบายใจมีสาเหตุมาจากอะไร ซึ่งโดยส่วนใหญ่เมื่อผู้เข้ารับคำปรึกษาที่รู้สึกไม่สบายใจก็就会有ความเชื่อว่าการเกิดจากเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆที่มากกระทบกับตัวเขา ซึ่งเทคนิคนี้ใช้อธิบายในรูปของโมเดลได้ดังนี้

- A = Activating Event หมายถึง เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ
- B = Beliefs หมายถึง เรียบอกกับตัวเองว่าสถานการณ์นั้นทำให้เรารู้สึกอย่างไร
- C = Consequences หมายถึง ผลที่ตามมาจากการที่เราเชื่ออย่างนั้น
- D = Dispute หมายถึง การโต้แย้งกับตนเองเพื่อให้มีมุมมองที่แตกต่างจากที่เคยรู้สึก
- E = Effect หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นจากการที่เรามีมุมมองที่ต่างไปจากเดิม
- F = Feeling หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นใหม่

2. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Dispute Irrational Beliefs) (DIBS) เป็นเทคนิคที่จะช่วยเพิ่มความมีเหตุผลและลดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการคิดอย่างรอบคอบและตอบคำถามอย่างเหมาะสม โดยการจดบันทึกคำถามและคำตอบนั้นไว้ด้วย เพื่อเป็นการสอนให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาได้ค้นพบ มุมมองมองอย่างหลากหลายที่ให้แตกต่างจากความเชื่อเดิมๆ

3. เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา (Changing One's Language) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เพื่อปรับเปลี่ยนภาษาของผู้รับคำปรึกษาให้เหมาะสมขึ้น ซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

4. เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Humour Technique) เป็นเทคนิคที่จะช่วยแก้ไขความเชื่อที่ไร้เหตุผล เพราะการใช้อารมณ์ขันจะช่วยทำให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างในพฤติกรรมของตนเอง หรือทำให้ความหวาดกลัวหมดสิ้นไป โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามจะให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาเกิดอารมณ์ขันในความไร้เหตุผลของตนเอง และให้มีความรับผิดชอบต่อสิ่งเหล่านั้น

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคนี้ในการพัฒนาการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม (Social acceptance) และการพัฒนา การเคารพตนเอง (Self-respect)

**2.2.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม (Existential Group Counseling Theory) คอเรีย (Corey.2004)** ได้อธิบายถึงธรรมชาติมนุษย์ เป้าหมาย และเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

#### 2.2.3.1 ธรรมชาติของมนุษย์

1. มนุษย์ดำเนินชีวิตของตนตามทางเลือกที่ตนเองตัดสินใจเลือก
2. มนุษย์มีอิสระที่จะเลือก และรับผิดชอบต่อการกระทำและผลของการเลือกนั้น
3. มนุษย์แสวงหาความหมายของชีวิต

#### 2.2.3.2 เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงเสรีภาพในการเลือกสิ่งต่างๆ และมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองเลือก
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ในศักยภาพของตัวเอง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาเป้าหมายในชีวิตของตนเอง
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบตัวเองและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

#### 2.2.3.3 เทคนิคสำคัญ

1. การตระหนักรู้ (Awareness) เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เกิดความคิด ความเข้าใจตนเอง อันจะนำไปสู่การพัฒนาตนเอง การตระหนักรู้จะนำมาใช้ในการพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility)
2. การกำหนดเป้าหมายในชีวิต (Goal Setting) เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีการวางแผนในการดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบ และตามอัตภาพหรือศักยภาพของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ขอรับคำปรึกษาจะมีการวางแผนการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย เทคนิคนี้จะนำมาใช้ในการพัฒนาความพอใจในตนเอง (Self-satisfaction)

**2.2.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling Theory) คอเรีย (Corey.2004)** ได้อธิบายถึงธรรมชาติมนุษย์ เป้าหมาย และเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

#### 2.2.4.1 ธรรมชาติของมนุษย์

1. มนุษย์เป็นคนดี มีความสามารถ มีเหตุผล
2. มนุษย์มีศักดิ์ศรีเชื่อถือไว้วางใจได้
3. มนุษย์มีอิสระพร้อมที่จะนำตนเอง เปลี่ยนแปลงตนเองได้
4. มนุษย์สามารถที่จะดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีอิสระ

5. มนุษย์อาจวิตกกังวลได้หากไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ขาดความมั่นใจ มีความรู้สึกที่ไร้ค่า

#### 2.2.4.2 เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง โดยไม่ต้องขึ้นอยู่กับความคาดหวังของบุคคลอื่น
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเป็นตัวของตัวเอง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถ
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตัวตนในอุดมคติ (Ideal Self) ตัวตนที่ตนเองรับรู้ (Perceived Self) และตัวตนที่แท้จริง (Real Self) อย่างสอดคล้องกลมกลืนกัน

#### 2.2.4.3 เทคนิคที่สำคัญ

1. การฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะตั้งใจฟังสิ่งที่ผู้ขอรับคำปรึกษาได้เล่าออกมา เป็นการแสดงออกถึงความใส่ใจ และรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ของผู้รับคำปรึกษา
2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditioning Positive Regard) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาให้การยอมรับผู้ขอรับคำปรึกษาอย่างที่เขาเป็น โดยไม่มีข้อโต้แย้งในใจ และไม่มีเงื่อนไขในการยอมรับ
3. การตั้งคำถาม (Questioning) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้วิธีการที่จะให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้เล่าเรื่องราวความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ โดยที่ผู้ขอรับคำปรึกษายินดีและเต็มใจที่จะเล่า ในการตั้งคำถามนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามที่ช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาเข้าใจหรือรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น และคำถามที่ดีจะเป็นคำถามที่จูงใจหรือกระตุ้นให้ผู้ขอรับคำปรึกษาได้ระบายความในใจออกมามากที่สุด
4. การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาเข้าถึงผู้ขอรับคำปรึกษา โดยมีความเข้าใจในอารมณ์ และความรู้สึกอย่างถูกต้อง ว่าผู้มาขอรับคำปรึกษามีปัญหาอะไร กำลังคิดอะไรอยู่ โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาจะเข้าไปอยู่ในโลกของผู้รับคำปรึกษา รับรู้การตัดสินใจของผู้ขอรับคำปรึกษา และยอมรับการตัดสินใจนั้นด้วย และสุดท้ายผู้ให้คำปรึกษาจะสื่อสารให้ผู้ขอรับคำปรึกษาเข้าใจว่าตนเองเข้าใจผู้ขอรับคำปรึกษาด้วย
5. เทคนิคการสะท้อน (Reflection) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาสื่อสารให้ผู้ขอรับคำปรึกษาได้ตระหนักว่า ผู้ให้คำปรึกษาได้เข้าใจในโลกของผู้ขอรับคำปรึกษา รับรู้ในโลกภายในของผู้ขอรับคำปรึกษา การรับรู้อย่างแท้จริงจะเป็นการสะท้อนใน 3 ด้านคือ สะท้อนความรู้สึก สะท้อนเนื้อหาสาระ และสะท้อนประสบการณ์



**2.2.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) คอเรีย (Corey.2004)** ได้อธิบายถึงธรรมชาติมนุษย์ เป้าหมาย และเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษา ดังนี้

#### 2.2.5.1 ธรรมชาติมนุษย์

1. มนุษย์เกิดมาไม่ดีหรือเลวทุกอย่าง
2. พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้และจากสิ่งแวดล้อม
3. มนุษย์สามารถควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้แม้จะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม

#### 2.2.5.2 เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นว่าปัญหาของเขาคืออะไร และเขาต้องการปรับเปลี่ยนในเรื่องใด และต้องการให้บังเกิดผลอะไรและอย่างไร

#### 2.2.5.3 เทคนิคสำคัญที่นำมาใช้

1. การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อให้กำลังใจแก่ผู้รับการให้คำปรึกษา การเสริมแรงมีทั้งด้วยการใช้คำพูด และการใช้ท่าทาง เทคนิคนี้จะนำไปใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองในทุกๆด้าน และทุกครั้งที่มีการเข้ากลุ่มในการให้คำปรึกษา เพื่อเป็นการให้กำลังใจกับผู้รับคำปรึกษาที่จะได้พัฒนาตนเอง
2. การฝึกการกล้าแสดงออก (Assertive Training) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทำในสิ่งที่ตนเองไม่สามารถจะกระทำได้ในสถานการณ์หนึ่งๆ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะจำลองเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ ผู้รับคำปรึกษากลัวหรือไม่กล้ากระทำขึ้นมา จากนั้นก็จะฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาทดลองทำ จนกระทั่งสามารถทำได้ในที่สุด
3. เทคนิค The A B C theory (A = Anticident, B = Behavior, C = Consequence) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต มีผลกระทบต่อการแสดงออกพฤติกรรมอย่างไร และจากการแสดงออกอย่างนั้นเกิดผลอะไรขึ้นมาบ้าง
4. การซักซ้อมบทบาท (Behavior Rehearsal) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ โดยการทดลองสวมบทบาทในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาทำไม่ได้ หรือไม่กล้าทำ จากนั้นให้ลองพูดอาจมีการให้ข้อมูลย้อนกลับ หรือบันทึกภาพ หรือบันทึกเทป เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาดูอีกครั้ง เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการกระทำครั้งต่อไป

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการฝึกการกล้าแสดงออก ในการพัฒนาการกล้าแสดงออก (Assertion) และใช้เทคนิค The A B C Theory ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง (Self- confident)

**2.2.6. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) คอเรย์ (Corey. 2004)** ได้อธิบายถึงธรรมชาติมนุษย์ เป้าหมาย และเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

#### 2.2.6.1 ธรรมชาติมนุษย์

1. มนุษย์มีความต้องการด้านจิตใจเพียงด้านเดียว
2. มนุษย์มีความต้องการการมีเอกลักษณ์ (Identity)
3. บุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง
4. มนุษย์สามารถเลือกการกระทำได้เพื่อที่จะให้ตนเองพอใจ

#### 2.2.6.2 เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการรับผิดชอบตัวเอง
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเป็นคนที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรักและรู้สึกเป็นเจ้าของ
3. เพื่อช่วยผู้รับบริการสามารถหาทางเลือกที่ดีที่สุดเพื่อที่จะตอบสนองความต้องการของเขาเช่นความสำเร็จ ความมีอิสรภาพ การแสวงหาความสุข และการพึ่งตนเอง

#### 2.2.6.3 เทคนิคที่สำคัญ

1. เทคนิค The W D E P System เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถบอกความต้องการของตนเอง (Want) และมีแนวทางที่จะไปสู่ความต้องการของตนเองได้อย่างไร (Direct and Doing) จะมีการประเมินความต้องการของตนเองอย่างไร (Evaluation) และจะวางแผนที่จะตอบสนองต่อความต้องการของตนเองต่อไปอย่างไร (Planing) เทคนิคนี้ใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth) และการพัฒนาความพึงพอใจในตนเอง (Self-satisfaction)

2. เทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation Technique) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการเผชิญหน้ากับผู้รับคำปรึกษา ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษามีความขัดแย้งในความคิด หรือความรู้สึกของตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนประเด็นนั้นอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจในพฤติกรรมของตนเอง ในการใช้เทคนิคนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับคำปรึกษาเสียก่อนจึงจะสามารถใช้ได้

3. เทคนิคการตีความ (Interpretation Technique) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาตีความพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา หรือตีความ สีหน้า ท่าทาง คำพูดของผู้รับคำปรึกษา

เพื่อให้ผู้ขอรับคำปรึกษาเข้าใจและมองสิ่งต่างๆกว้างขึ้น เข้าใจพฤติกรรมเพิ่มมากขึ้น การตีความจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองอย่างแจ่มชัด และเป็นแรงจูงใจให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักในตนเอง

**2.2.7 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) คอเรีย (Corey. 2004)** ได้อธิบายถึงธรรมชาติมนุษย์ เป้าหมาย และเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

#### 2.2.7.1 ธรรมชาติมนุษย์

1. มนุษย์มีศักยภาพของความมีเหตุผลและไม่มีเหตุผล
2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะก่อความยุ่งยากให้กับตนเอง
3. พฤติกรรมของบุคคลมีการปฏิบัติหน้าที่ประสานกันระหว่าง ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ
4. มนุษย์มีความสามารถเข้าใจความคิดที่ไร้เหตุผล
5. มนุษย์มีแนวโน้มสร้างนิสัยที่ทำร้ายตนเอง
6. มนุษย์สามารถเปลี่ยนให้มีการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพได้ โดยการเปลี่ยนการกระทำไม่ใช่แค่ความคิด

#### 2.2.7.2 เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. เพื่อช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนความผิดพลาดของการคิด และช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษามีสติตระหนักถึงความเชื่อที่ไม่เกิดประโยชน์
2. เพื่อส่งเสริมให้มีวิธีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

#### 2.2.7.3 เทคนิคสำคัญ

1. เทคนิค The A B C Approach เป็นเทคนิคที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาว่าเมื่อมีเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง (Activating Event) จากเหตุการณ์นั้นเขามีความเชื่ออย่างไร (Belief) และจากความเชื่อนั้นมีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมอย่างไร (Emotion and Behavioral Consequence) เทคนิคนี้ใช้ในการพัฒนาการเคารพตนเอง (Self-respect) และ การพัฒนาการยอมรับตนเอง (Self-acceptance)
2. การปรับความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เกิดความกระจ่างในปัญหา และมองปัญหาเปลี่ยนไปในทางบวก โดยสามารถลด หรือลบภาพที่ไม่ดีออกไปจากความคิดของตนเอง ในการจัดการกับปัญหาโดยใช้เทคนิคนี้ บางที่อาจต้องใช้การจินตนาการ หรือการใช้บทบาทสมมติเข้าไปประยุกต์ใช้ด้วย

## 2.3 งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 2.3.1. งานวิจัยในประเทศ

เสาวภา บุรณเจริญกิจ (2546 : 68 – 69) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนห้วยถุนวิทยา อำเภอพนสนธิคม จังหวัดชลบุรี ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 จำนวน 18 คน เพื่อเข้ารับการพัฒนาด้วยโปรแกรม และการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่านักเรียนทั้งสองกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปณิศา ภาสภากา (2546 : 80 – 81) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ที่พำนักอยู่ในศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จำนวน 16 คน แยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 8 คน พบว่าเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อนุวัต ศรีพร (2546 : 58) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยมที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ที่ติดเชื้อเอดส์ วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ติดเชื้อเอดส์ในระยะที่ 2 และมีคะแนนความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 9 คน พบว่าผู้ติดเชื้อเอดส์มีความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วรวรรณ ประสิทธิธัญการ (2546 : 58 -59) ได้ศึกษาผลของการการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยมที่มีต่อเจตคติในการป้องกันโรคเอดส์ของวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยง ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้รับการสงเคราะห์ซึ่งเป็นวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน พบว่า เจตคติในการป้องกันโรคเอดส์ของวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยง ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ มีสูงขึ้นแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปริศนา ชาญวิชัย (2546 : 73) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานครจำนวน 16 คน แยกเป็นนักเรียน

ที่ใช้กิจกรรมกลุ่ม 8 คน และได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตอลท์ 8 คน พบว่า นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีวิธีเผชิญกับความโกรธที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทัศนีย์ ตระกูลศุภชัย (2547 : 74) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนปัญจพิทยาคาร อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทราจำนวน 12 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

อึ้งนันท์ ทินกระโทก (2547 : 73 – 75) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงด้วยวิธี WDEP ต่อความรับผิดชอบด้านการศึกษาเล่าเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน พบว่าหลังสิ้นสุดการทดลอง 1 สัปดาห์กลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบด้านการศึกษาเล่าเรียนเพิ่มขึ้นก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กิริณา วชิโรภาสกรณ (2547 : 73 – 74) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเพิ่มแรงจูงใจภายในด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ของมหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ พบว่านักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยจูงใจด้านการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2547 : 96 – 97) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนทุ่งศุขลาพิทยาคม จังหวัดชลบุรี ที่มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตน ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

จินตนา สนธิวงศ์เวช (2547 : 92 – 93) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชลบุรีสุขบท ปีการศึกษา 2545 ที่มีคะแนนความสุขในระดับตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 7 คน พบว่านักเรียนที่

ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีคะแนนความสุขในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรรณวิมล ภิญโญศุภสิทธิ์ (2547 : 101 – 107) ได้ศึกษาและพัฒนากการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร โดยให้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 2 และ 3 โรงเรียนในโครงการขยายโอกาสของกรุงเทพมหานคร ที่มีการใช้ชีวิตที่เหมาะสมน้อย จำนวน 12 คน พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีการใช้ชีวิตที่เหมาะสมมากขึ้นโดยรวมและรายด้านคือ ด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว และด้านกิจกรรมยามว่าง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วุฒิชัย จงคำหนึ่งสีล (2547 : 112 – 118) ได้ศึกษาและพัฒนาคูณลักษณะการเป็นผู้ประกอบการธุรกิจอุตสาหกรรมขนาดย่อม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาคูณลักษณะการเป็นผู้ประกอบการธุรกิจอุตสาหกรรมขนาดย่อม เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 หลักสูตร 4 ปี และ 5 ปี สาขาวิชาเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล และสาขาวิชาเทคโนโลยีสถาปัตยกรรม ปีการศึกษา 2547 ที่มีคะแนนคูณลักษณะการเป็นผู้ประกอบการธุรกิจอุตสาหกรรมขนาดย่อมตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 15 คน พบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้จักคิดเพื่อพัฒนาคูณลักษณะการเป็นผู้ประกอบการธุรกิจอุตสาหกรรมขนาดย่อม มีคูณลักษณะการเป็นผู้ประกอบการธุรกิจอุตสาหกรรมขนาดย่อมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

मुखีดา ผดุงยาม (2547 : 120 - 127 ) ได้ศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น : การศึกษาโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น และการประยุกต์เพื่อพัฒนานักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร จำนวน 12 คน พบว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงความคิดและพฤติกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียน มีความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนกระบวนการตัดสินใจในการเผชิญปัญหาทางการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เพ็ญนภา กุลนาคดล (2547 : 125 – 138) ได้ศึกษาและพัฒนากการปฏิบัติหน้าที่ของสมาชิกครอบครัวในครอบครัวของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกของครอบครัวผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่เข้ารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอก กลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลเมืองฉะเชิงเทรา จำนวน 10 ครอบครัว เพื่อเข้ารับการพัฒนาการปฏิบัติของสมาชิกครอบครัว โดยให้การให้คำปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีโครงสร้างของครอบครัว พบว่าการปฏิบัติหน้าที่

ของสมาชิกครอบครัวภายหลังการได้รับการให้คำปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีโครงสร้าง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชอลัดดา ขวัญเมือง (2548 : 114 - 119) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ชั้นปีที่ 1 ที่มีคะแนนความเชื่อไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน พบว่าความเชื่อไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จิตรา ดุษฎีเมธา (2548 : 122 - 128) ได้ศึกษาการลดความวิตกกังวลทางสังคม ด้วยการบำบัดความคิด พฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลทั่วไปวัยผู้ใหญ่ตอนต้น อายุระหว่าง 18 - 35 ปี ในกรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลทางสังคม ตั้งแต่ 228 คะแนนขึ้นไป จากคะแนนเต็ม 284 คะแนน พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการบำบัดความคิด พฤติกรรม มีคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน (2548 : 121 - 127) ได้ศึกษาการพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี เป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่เข้ารับการรักษาแบบผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลของรัฐในกรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนการยอมรับตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน พบว่าการยอมรับตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศราวณีย์ อันสะโก (2548 : 89 - 90) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความหวังของผู้พิการ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้พิการจากโรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา ปีการศึกษา 2547 ที่มีคะแนนความหวังต่ำจำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน พบว่าผู้พิการที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มีคะแนนความหวังสูงหลังการรับบริการให้คำปรึกษาทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พิมพ์ฉวี จันท์เพ็ญ (2548 : 96 - 97) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก กลุ่มตัวอย่างหญิงวัยรุ่นครรภ์แรกมารับบริการฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ที่มีคะแนนการปรับตัวต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 จำนวน 6 คน พบว่าหญิงวัยรุ่นครรภ์แรกที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีการปรับตัวใน

ระยะหลังการทดลองและการติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ซูวิทย์ รัตนพลแสนย์ (2459 : 132 – 137) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษาครอบครัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสมรสของคู่สมรสทหารเรือ กลุ่มตัวอย่างเป็นครอบครัวข้าราชการทหารเรือสังกัดกองทัพอากาศที่พักอาศัยอยู่บ้านพักส่วนกลางกองทัพอากาศ ในกรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนคุณภาพชีวิตสมรสตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 10 คู่ พบว่า คุณภาพชีวิตสมรสของคู่สมรสทหารเรือ ก่อนให้คำปรึกษาครอบครัว หลังให้คำปรึกษาครอบครัว และระยะติดตามผลภายหลังการให้คำปรึกษาครอบครัว ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัวกลุ่มพฤติกรรมนิยม และกลุ่มพฤติกรรมนิยมที่เน้นด้านการรู้จัก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 2.3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

เดอลูคา (De Luca. 1993 : 104 – 114) ใช้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับเด็กหญิงที่ถูกทารุณกรรมทางเพศในครอบครัว ที่มีอายุระหว่าง 10 – 12 ปี พบว่าสามารถช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และเพิ่มความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

ไรเลย์ (Riley. 1995) ได้ศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กที่มาจากครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ อายุระหว่าง 8 – 12 ปี โดยให้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้ปกครอง หลังจากนั้นพบว่าเด็กมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โอมิโซ (Omizo. 1989 :167 – 175) ได้ใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาพัฒนาความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนเชื้อชาติฮาวาย หรือเชื้อชาติผสม จำนวน 50 คน ที่มีอายุระหว่าง 8 – 11 ปี พบว่านักเรียนมีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

แอนเดอร์สัน (Anderson. 2005 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสัมพันธภาพระหว่างผู้หญิงที่แต่งงานแล้วและใช้นามสกุลของคู่สมรสกับความภาคภูมิใจในตนเอง โดยศึกษาคู่สมรสจำนวน 178 คู่ โดยให้ตอบแบบสอบถามแบบออนไลน์ พบว่าผู้หญิงที่แต่งงานแล้วแม้จะเปลี่ยนไปใช้นามสกุลของคู่สมรสก็ยังมีความภาคภูมิใจในตนเองระดับสูง

อาร์เชอร์ (Archer. 2005 : บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการที่มีต่อความภาคภูมิใจในรูปร่างของตนเอง โดยศึกษาจากผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีจำนวน 125 คน โดยได้รับความรู้และโปรแกรมทางโภชนาการ พบว่าแม้จะได้รับการควบคุมอาหารแต่ก็ไม่ได้ลดความภาคภูมิใจในรูปร่างของตนเอง

เอวิลลา (Avila.2005 :บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสัมพันธภาพระหว่างการเล่นกีฬา ความภาคภูมิใจในตนเอง ผลการเรียน และบทบาททางเพศ ของนักเรียนหญิงวัยรุ่นอเมริกันเชื้อชาติแมกซิกกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นหญิงอเมริกัน แมกซิกกัน จำนวน 100 คน อายุระหว่าง 14 –



20 ปี พบว่านักเรียนหญิงวัยรุ่นที่เล่นกีฬา จะมีความภาคภูมิใจในตนเองสูง รวมทั้งมีผลการเรียนที่ดี และมีบทบาททางเพศที่เหมาะสม มากกว่าวัยรุ่นที่ไม่มีกิจกรรมทางด้านกีฬา

แคนตู (Cantu . 2003 : บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของนักเรียนที่เป็นชนกลุ่มน้อย ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นนักเรียนที่เป็นชนกลุ่มน้อยในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 63 คน ที่มีอายุระหว่าง 15 – 18 ปี พบว่าหลังจากที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มนักเรียนมีผลการเรียนดีขึ้น

ลอเรนซ์ (Lawrence . 2003 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ในการตัดสินใจด้วยตนเองของบุคคลที่ขาดการพัฒนาตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครจำนวน 30 คนที่ได้รับการฝึกฝนในเรื่องอาชีพ และได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่าการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีประโยชน์และเพิ่มการตัดสินใจด้วยตนเองมากขึ้น

จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถพัฒนาความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองให้กับบุคคลได้ ด้วยเหตุที่ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการในการให้ความช่วยเหลือบุคคลในกลุ่ม โดยที่สมาชิกแต่ละคนได้มีโอกาสได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง รวมไปถึงการให้ความช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม อีกทั้งพลังของกลุ่ม ก็มีส่วนช่วยในการช่วยเหลือสมาชิกที่ประสบปัญหา ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้การให้คำปรึกษากลุ่มในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น

### 3. โมเดล (Model)

#### 3.1 ความหมายและชนิดของโมเดล

โมเดล มาจากคำภาษาอังกฤษว่า “Model” ภาษาไทยมีคำแปลหลายคำ เท่าที่ปรากฏก็เช่น ตัวแบบ แบบจำลอง แบบแผน รูปแบบ หุ่นจำลอง รูปหุ่น แบบตุ๊กตา เป็นต้น แต่ บางคนก็ใช้ทับศัพท์ว่า โมเดล ได้มีผู้ให้ความหมายของโมเดลให้หลากหลาย เช่น

อิงลิช และอิงลิช (English and English. 1965 : 326) ได้ให้ความหมายของโมเดลไว้ดังนี้

1. แบบจำลองเลียนแบบของจริง
2. ตัวแบบที่เป็นแบบอย่าง
3. แบบจำลองการดำเนินงานที่แสดงความสัมพันธ์ของส่วนต่างๆ ในระบบ
4. การอธิบายความสัมพันธ์ของข้อมูลในรูปของระบบสัญลักษณ์

บาร์ดิล (Bardill. 1977 : 13-16) ได้ให้ความหมายของโมเดลว่า หมายถึง กรอบในการดำเนินงาน (Framework) ประกอบด้วย แนวคิดสำคัญ เป้าหมาย และวิธีดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย โดยมุ่งเน้นสาระสำคัญที่ต้องการพัฒนา หรือปรับปรุงเปลี่ยนแปลง

ทาดาโอะ มียากาวะ (คงศักดิ์ สันติพิทักษ์วงศ์ (ผู้แปล), 1986) ได้ให้ความหมายของโมเดลว่า หมายถึง การแสดงสภาพความเป็นจริงที่เรากำลังศึกษาค้นคว้าออกมาในลักษณะหนึ่ง คือ การอธิบาย การพยากรณ์หรือการควบคุม เกี่ยวกับโครงสร้างและการเคลื่อนไหวของสภาพความเป็นจริงที่สนใจค้นคว้าอยู่

คีฟส์ (Keeves. 1988) ได้ให้ความหมายของโมเดลว่า หมายถึง แบบแผนโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

สไตเนอร์ (Steiner. 1988) ได้กล่าวถึงความหมายโดยทั่วไปของโมเดลว่า หมายถึง สิ่งของสิ่งหนึ่งที่คล้ายคลึงกับสิ่งของอีกสิ่งหนึ่ง และได้จำแนกความหมายเฉพาะของโมเดลเป็น 2 ลักษณะ คือ

### 1. โมเดลเชิงกายภาพ (Physical Models) แบ่งออกเป็นดังนี้

1.1 โมเดลของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Model – Of) เช่น โมเดลหรือแบบจำลองเครื่องบินเอฟ 16 ลำเล็กๆ ที่เราสร้างจำลองมาจากเครื่องบินเอฟ 16 เป็นต้น

1.2 โมเดลเพื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Model – For) เช่น โมเดลหรือแบบจำลองที่ออกแบบเพื่อใช้เป็นตัวแบบผลิตเครื่องบินเอฟ 16 โดยเราต้องสร้างโมเดลหรือแบบจำลองชนิดนี้ขึ้นมาก่อนเพื่อจะได้นำไปเป็นตัวแบบผลิตเครื่องบินเอฟ 16 ลำจริง เป็นต้น

### 2. โมเดลเชิงแนวคิด (Conceptual Models) แบ่งออกเป็นดังนี้

2.1 โมเดลเชิงแนวคิดของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Conceptual Model – Of) คือ โมเดลหรือแบบจำลองที่สร้างขึ้นโดยจำลองมาจากทฤษฎีที่มีอยู่แล้ว เช่น โมเดลที่สร้างมาจากทฤษฎีการคงอยู่ของนักเรียนในโรงเรียน (Theory of Student Retention) เป็นต้น

2.2 โมเดลเชิงแนวคิดเพื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Conceptual Model – For) คือ โมเดลหรือแบบจำลองที่สร้างขึ้นเพื่อใช้อธิบายทฤษฎี เช่น โมเดลที่สร้างขึ้นจากทฤษฎีการคัดเลือกตามธรรมชาติ (Theory of Natural Selection) เพื่อนำไปใช้อธิบายทฤษฎีการคงอยู่ของนักเรียนในโรงเรียน เป็นต้น

คีฟส์ (Keeves. 1994) ได้แบ่งประเภทของโมเดลตามพัฒนาการของการใช้โมเดลออกเป็น 5 ประเภท คือ

### 1. โมเดลเชิงเทียบเคียง (Analogue Models)

ส่วนใหญ่เป็นโมเดลเชิงกายภาพ ที่ใช้ทางด้านวิทยาศาสตร์กายภาพ เช่น โมเดลแสดงพัฒนาการของอะตอม เป็นต้น สร้างขึ้นโดยใช้หลักการเทียบเคียงโครงสร้างของโมเดลให้สอดคล้องกับลักษณะทางกายภาพของสิ่งที่คล้ายคลึงกัน และให้สอดคล้องกับข้อมูลหรือความรู้ที่มีอยู่ในขณะนั้นด้วย โมเดลที่สร้างขึ้นจึงต้องมีองค์ประกอบที่ชัดเจน เพื่อให้สามารถนำไปทดสอบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ได้ และสามารถนำไปใช้หาข้อสรุปของปรากฏการณ์ได้อย่างกว้างขวาง

โมเดลประเภทนี้ที่ใช้ในทางการศึกษา ก็เช่นโมเดลของจำนวนประชากรนักเรียนในโรงเรียน (Model of a School Population) สร้างขึ้นโดยการเทียบเคียงกับลักษณะของแท่งก้นน้ำ ซึ่งประกอบด้วยท่อน้ำเข้าและท่อน้ำออก กล่าวคือ จำนวนนักเรียนที่เข้าสู่ระบบโรงเรียนประกอบ ด้วยอัตราการเกิดของเด็ก อัตราการย้ายเข้าพื้นที่ และอัตราการรับเด็กอายุต่ำกว่าเกณฑ์ ส่วนจำนวนนักเรียนที่ออกจากระบบโรงเรียน ประกอบด้วยอัตราการย้ายออกจากพื้นที่ อัตราการออกจากโรงเรียนตามระเบียบ และอัตราการออกจากโรงเรียนเนื่องจากอายุพ้นเกณฑ์ จุดมุ่งหมายของโมเดลนี้ก็เพื่ออธิบายการเปลี่ยนแปลงของจำนวนประชากรนักเรียนในโรงเรียนนั่นเอง

การทดสอบโมเดลประเภทนี้ทำได้โดยการเปรียบเทียบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่เก็บรวบรวมได้ในขณะนั้น โดยอาศัยหลักการให้เหตุผลทางตรรกะ อย่างไรก็ดี โมเดลประเภทนี้มีจุดอ่อนคือไม่สามารถระบุความสัมพันธ์ของแต่ละองค์ประกอบภายในโมเดลได้ชัดเจน จึงนำไปใช้ได้อย่างจำกัด

## 2. โมเดลเชิงข้อความ (Semantic Models)

ลักษณะสำคัญของโมเดลประเภทนี้ ก็คือ การแสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ ภายในโมเดลเป็นภาษาหรือข้อความ โมเดลเชิงข้อความใช้หลักการเทียบเคียงเชิงแนวความคิด ทำให้อธิบายรายละเอียดของโมเดลได้ดี จึงให้เนื้อหาสาระได้มากกว่าโมเดลเชิงเปรียบเทียบ แต่จุดอ่อนของโมเดลประเภทนี้ก็คือ ข้อความขาดความชัดเจนแน่นอน ทำให้ยากแก่การทดสอบโครงสร้างของโมเดล อย่างไรก็ตาม โมเดลเชิงข้อความก็นำมาใช้กันแพร่หลายทางด้านการศึกษา เพราะสามารถใช้ศึกษาหรือวิจัยเกี่ยวกับปรากฏการณ์ทางการศึกษาได้ดี

## 3. โมเดลเชิงแบบแผน (Schematic Models)

ลักษณะสำคัญของโมเดลประเภทนี้ก็คือ การจัดระบบโครงสร้างความสัมพันธ์ขององค์ประกอบภายในโมเดลอย่างเป็นลำดับขั้น มีลักษณะคล้ายๆ กับแผนที่ ดังนั้นโมเดลจึงเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงระหว่างทฤษฎีกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเข้าด้วยกัน

นักจิตวิทยาได้พัฒนาโมเดลเชิงแบบแผนเพื่อใช้อธิบายเขาวงกตปัญญาของมนุษย์ เช่น โมเดลของลำดับขั้นความสามารถทางเขาวงกตปัญญา ตามทฤษฎีของเวอร์นอน (Vernon. 1960) โมเดลโครงสร้างทางเขาวงกตปัญญา (Structure of Intellect Model) ของกิลฟอร์ด (Guilford. 1967) เป็นต้น โมเดลของกิลฟอร์ด อธิบายความสามารถทางสมองของมนุษย์ในเชิงองค์ประกอบหลัก 3 ด้าน คือ ด้านปฏิบัติการ (Operations) ด้านเนื้อหา (Contents) และด้านผลผลิต (Products) จากนั้นก็แยกแต่ละองค์ประกอบหลักออกเป็นองค์ประกอบย่อย

การทดสอบโมเดลประเภทนี้ จะต้องสร้างแบบวัดแต่ละองค์ประกอบของโมเดลแล้วนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงประจักษ์ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาองค์ประกอบที่สอดคล้องกับ

โมเดลหรือไม่ โดยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อยืนยันโมเดลหรือทฤษฎี (Confirmatory Factor Analysis)

#### 4. โมเดลเชิงคณิตศาสตร์ (Mathematical Models)

โมเดลเชิงคณิตศาสตร์ได้เริ่มนำมาใช้ในทางการศึกษาในช่วงต้นของทศวรรษที่ 1960 แรกๆ นำมาใช้ทางด้านการศึกษาวิจัยก่อน ต่อมาได้นำไปใช้กับการวิจัยทางด้านการศึกษาด้านอื่นๆ ปัจจุบันมีแนวโน้มว่าจะนำไปใช้ทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ และสังคมศาสตร์เพิ่มขึ้น เพราะสามารถทดสอบโมเดลด้วยวิธีการทางสถิติได้ ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างทฤษฎีในสาขาวิชานั้น

ลักษณะสำคัญของโมเดลประเภทนี้ก็คือ การแสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบหรือตัวแปรโดยใช้สัญลักษณ์ทางคณิตศาสตร์ ซึ่ง ทัทสุโอกะ (Tatsuoka. 1968, quoted in Keeve. 1988) ศึกษาพบว่า โมเดลประเภทนี้ ส่วนใหญ่พัฒนามาจากโมเดลเชิงข้อความ (Semantic Models)

#### 5. โมเดลเชิงสาเหตุ (Causal Models)

ในช่วงต้นของทศวรรษที่ 1970 ได้มีการนำโมเดลเชิงสาเหตุมาใช้ในการวิจัยทางการศึกษา โดยเริ่มจากการนำเทคนิคการวิเคราะห์เส้นทาง (Path Analysis) ไปศึกษาเรื่องเกี่ยวกับพันธุศาสตร์ ต่อมาเบอร์ก (Burks. 1928) ได้นำแนวคิดเรื่องการวิเคราะห์เส้นทางเข้ามาใช้ในวงการศึกษาก็ไม่มีใครสนใจ จนกระทั่งพีเกอร์ (Peaker. 1971) ได้นำเอาเทคนิคการวิเคราะห์เส้นทางตามวิธีการของ บลาลอค (Blalock. 1961) มาใช้กับงานวิจัยที่ไม่ใช้การวิจัยเชิงการทดลอง ทำให้โมเดลประเภทนี้แพร่หลายในทางการศึกษา

โมเดลเชิงสาเหตุทำให้เราสามารถศึกษาโมเดลเชิงข้อความ ซึ่งตัวแปรมีความสัมพันธ์กันอย่างสลับซับซ้อนได้ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เส้นทาง แนวความคิดที่สำคัญของโมเดลสาเหตุก็คือ โมเดลต้องสร้างขึ้นจากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องหรืองานวิจัยที่มีมาแล้ว ความสัมพันธ์ของตัวแปรจะถูกเขียนออกมาเป็นสมการเส้นตรง ซึ่งแต่ละสมการแสดงความสัมพันธ์เชิงเหตุผล ระหว่างตัวแปร จากนั้นก็เก็บรวบรวมข้อมูลในสภาพธรรมชาติมาใช้ทดสอบโมเดลว่า ข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาได้สอดคล้องกับโมเดลที่สร้างขึ้นหรือไม่ ทำให้เราสามารถใช้อ้างอิงตรวจสอบเพื่อยืนยัน หรือปฏิเสธโมเดล/ทฤษฎีที่เราศึกษาได้

โมเดลเชิงสาเหตุ จำแนกอย่างกว้างๆ ได้ 2 ลักษณะ ดังนี้

1. โมเดลที่มีทิศทางของสาเหตุไปในทิศทางเดียว (Recursive Models) เป็นโมเดล ที่แสดงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุไปในทางเดียวกัน หรือไม่มีความสัมพันธ์ย้อนกลับ

2. โมเดลที่มีทิศทางของสาเหตุสองทิศทาง (Non – Recursive Models) เป็นโมเดล ที่แสดงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปร โดยทิศทางความสัมพันธ์ของตัวแปรภายในโมเดลอย่างน้อยหนึ่งตัว เป็นได้ทั้งสาเหตุและผลของตัวแปรภายในโมเดลอีกตัวหนึ่ง หรือมีทิศทางความสัมพันธ์ย้อนกลับนั่นเอง

การสร้างโมเดลก็มีจุดประสงค์เช่นเดียวกับการตั้งสมมติฐานของการวิจัย คือ ใช้เป็นแนวทางในการศึกษา หรือวิจัยในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ดังนั้น การเขียนโมเดลจึงต้องวิเคราะห์แนวความคิดหรือทฤษฎีออกมาเป็นองค์ประกอบหรือตัวแปรที่เกี่ยวข้องและเขียนโยงองค์ประกอบหรือตัวแปรออกจากประสบการณ์ของผู้ที่ศึกษา การเทียบเคียงตามหลักการของอุปมาอุปไมย ผลการศึกษาวิจัยที่ทำไว้หรือจากทฤษฎีที่มีอยู่แล้วก็ได้

### 3.2 คุณลักษณะของโมเดลที่ดี

เสรี ชัดเข้ม (2538 : 42) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของโมเดลที่ดีดังนี้

1. โมเดลควรประกอบด้วยความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างระหว่างตัวแปรมากกว่าที่จะเน้นความสัมพันธ์แบบรวมๆ ใดๆก็ดี สหสัมพันธ์และสมการถดถอยที่ใช้หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรก็สามารถนำไปใช้สร้างโมเดลได้
2. โมเดลควรนำไปสู่การทำนายผลที่ตามมา ซึ่งสามารถตรวจสอบได้ด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยเมื่อทดสอบโมเดลแล้ว ถ้าปรากฏว่าโมเดลไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โมเดลนั้นก็ถูกยกเลิกไป
3. โมเดลควรอธิบายโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุผลของเรื่องที่ศึกษาได้
4. โมเดลควรนำไปสู่การสร้างแนวคิดใหม่ของเรื่องที่ศึกษาได้

### 3.3 ข้อควรระมัดระวังในการสร้างโมเดล

เสรี ชัดเข้ม (2538 : 47) ได้กล่าวถึงข้อควรระมัดระวังในการสร้างโมเดล ดังนี้

1. การทำให้โมเดลชัดเจนเกินไป เนื่องจากการสร้างโมเดลจะต้องทำให้สิ่งที่เป็นธรรมชาติหรือสลับซับซ้อนมีความชัดเจนขึ้น เพื่อให้เห็นองค์ประกอบหรือตัวแปรที่เกี่ยวข้องได้ชัดเจน บางครั้งการพยายามทำให้โมเดลชัดเจนหรือเข้าใจง่าย โดยการกำหนดองค์ประกอบหรือตัวแปรที่เกี่ยวข้องทั้งมากและน้อยเข้ามาไว้ในโมเดล ทำให้โมเดลสลับซับซ้อนเกินไปเพราะมีจำนวนตัวแปรที่เกี่ยวข้องมาก ไม่สะดวกต่อการทดสอบโมเดล

ดังนั้น การทำให้โมเดลชัดเจน จึงต้องกำหนดขอบเขตความเกี่ยวข้องขององค์ประกอบ หรือตัวแปรให้เหมาะสม โดยกำหนดเฉพาะองค์ประกอบหรือตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันจริงๆ เท่านั้นเข้าไปในโมเดล

2. การเน้นรูปแบบหรือสัญลักษณ์ที่ใช้ในโมเดลมากเกินไป ทำให้ละเลยความสำคัญขององค์ประกอบหรือตัวแปรที่ต้องนำไปทดสอบหรือตรวจสอบ อาจทำให้มองไม่เห็นโครงสร้าง ความสัมพันธ์ที่แท้จริงขององค์ประกอบหรือตัวแปรภายในโมเดล

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและพัฒนาโมเดล อาจกล่าวได้ว่าโมเดลนั้นเป็นแบบจำลองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อแสดงถึงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่างๆ ส่วนโมเดลในการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น หมายถึงแบบจำลองในการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดย

อาศัยแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคต่างๆ โดยเป็นโมเดลเชิงแบบแผน (Schematic Models) เพื่อช่วยในการทำความเข้าใจทฤษฎีและหลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม และนำไปใช้ในการอธิบายผลที่เกิดจากการใช้ทฤษฎีและเทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่มว่านำไปสู่การพัฒนาได้อย่างไร

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน และสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
  - 2.1 แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น
  - 2.2 การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น
3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
  - 3.1 ขั้นการศึกษาองค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเอง
  - 3.2 ขั้นการดำเนินการทดลองใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 (มัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน ประกอบด้วย จังหวัดเชียงใหม่ 18,123 คน ลำพูน 6,804 คน ลำปาง 11,359 คน แพร่ 8,304 คน น่าน 10,317 คน พะเยา 9,354 คน แม่ฮ่องสอน 3,284 คน และจังหวัดเชียงราย 17,345 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 84,890 คน ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนนักเรียน ที่เป็นประชากรที่ใช้ในการวิจัยจำแนกตามจังหวัดภาคเหนือตอนบน

จังหวัด	จำนวนประชากร
1. เชียงใหม่	18,123
2. ลำพูน	6,804
3. ลำปาง	11,359
4. แพร่	8,304
5. น่าน	10,317
6. พะเยา	9,354
7. แม่ฮ่องสอน	3,284
8. เชียงราย	17,345
รวม	84,890

2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ แบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 (มัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 .ได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอน(Multistage Random Sampling) ดังนี้ ในแต่ละจังหวัดสุ่มเขต พื้นที่มาจังหวัดละ 1 เขตพื้นที่การศึกษา สุ่มโรงเรียนมา 1 โรงเรียน สุ่มห้องเรียนมาแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ได้โรงเรียนอยู่ในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน ประกอบด้วย โรงเรียนนวมินทราชูทิศ เขตพื้นที่การศึกษาเขต 2 จังหวัดเชียงใหม่ โรงเรียนส่วนบุญโญปถัมภ์ เขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 จังหวัดลำพูน โรงเรียนแม่เมาะวิทยา เขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 จังหวัดลำปาง โรงเรียนร้องกวางอนุสรณ์ เขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 จังหวัดแพร่ โรงเรียนสตรีศรีน่าน เขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 จังหวัดน่าน โรงเรียนแม่ใจวิทยาคม เขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 จังหวัดพะเยา โรงเรียนแม่ลาน้อยตรุณสิกข์ เขตพื้นที่การศึกษาเขต 2 จังหวัดแม่ฮ่องสอน และโรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ เขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 จังหวัดเชียงราย จำนวน 1,380 คน ดังแสดงในตาราง 2



ตาราง 2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง

จังหวัด	โรงเรียน (เขตพื้นที่)	ม.4		ม.5		ม.6		รวม ทั้งหมด
		ทั้งหมด	ตัวอย่าง	ทั้งหมด	ตัวอย่าง	ทั้งหมด	ตัวอย่าง	
เชียงใหม่	นวมินทรราชูทิศ (2)	370	56	334	49	326	43	148
ลำพูน	ส่วนบุญโญปถัมภ์ (1)	650	72	583	66	562	60	198
ลำปาง	แม่เมาะวิทยา (1)	107	40	64	29	74	27	96
แพร่	ร้องกวางอนุสรณ์ (1)	330	85	232	86	240	80	251
น่าน	สตรีศรีน่าน (1)	512	78	491	72	491	69	219
พะเยา	แม่ใจวิทยาคม (1)	224	69	279	60	221	55	184
แม่ฮ่องสอน	แม่ลาน้อยตรุณสิกข์ (2)	162	21	136	19	159	19	59
เชียงราย	ตำบองราษฎร์สงเคราะห์ (1)	527	81	570	76	542	68	225
รวม								1,380

## 2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนตำบองราษฎร์สงเคราะห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบในข้อ 2.1 ต่อจากนั้นจึงนำคะแนนจากการตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนโรงเรียนดังกล่าวมาเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 15 คน และผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียนในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีนักเรียนสมัครใจจำนวน 9 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 1 คน นักเรียนหญิงจำนวน 8 คนผู้วิจัยคัดเลือกได้นักเรียนหญิง จำนวน 8 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีคะแนนของความภาคภูมิใจในตนเองจากน้อยไปหามาก มาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

## การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน
2. โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ

## ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

### 1. การสัมภาษณ์เชิงลึก (Indept Interview)

ในการสัมภาษณ์เชิงลึก มีกระบวนการดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการสัมภาษณ์
  - 1.1 ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง
  - 1.2 ผู้วิจัยแจ้งจุดประสงค์ของการสัมภาษณ์
2. ขั้นการสัมภาษณ์
  - 2.1 ผู้วิจัยสัมภาษณ์ตามแบบฟอร์มการสัมภาษณ์
3. ขั้นสรุปการสัมภาษณ์
  - 3.1 ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการสัมภาษณ์ให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ฟัง
  - 3.2 ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้ให้สัมภาษณ์

### กลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์

การสัมภาษณ์มีกลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์ 2 กลุ่ม และแต่ละกลุ่มมีจุดประสงค์ในการสัมภาษณ์ที่ชัดเจน ดังนี้คือ

1. สัมภาษณ์นักเรียน มีจุดประสงค์เพื่อทราบความคิดเห็น และคุณลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองที่นักเรียนมองเห็น ตลอดจนให้รายละเอียดของความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง ในความคิดเห็นของนักเรียน ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนโรงเรียนแม่ลาววิทยาคม เขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 จังหวัดเชียงราย จำนวน 5 คน และนักเรียนจากโรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 จังหวัดเชียงราย จำนวน 5 คน

2. สัมภาษณ์ครู มีจุดประสงค์เพื่อทราบความคิดเห็น และคุณลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองที่ครูมองเห็น ตลอดจนให้รายละเอียดของความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง ในความคิดเห็นของครู ผู้วิจัยสัมภาษณ์ครูจากโรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ เขตพื้นที่

การศึกษาที่ จังหวัดเชียงราย และโรงเรียนเม็งรายมหาราช เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 จังหวัด เชียงราย จำนวน 10 คน

## 2. การสร้างแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร ทฤษฎี งานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียน และประมวลสาระที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มเป้าหมายที่ได้สัมภาษณ์มา ซึ่ง ประกอบด้วยนักเรียน ครู ดำเนินการสรุปวิเคราะห์ เพื่อเขียนนิยามศัพท์เฉพาะ

ขั้นที่ 2 ดำเนินการสร้างแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ตาม นิยามศัพท์เฉพาะ ได้ข้อคำถามจำนวน 118 ข้อ

ขั้นที่ 3 นำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไป ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วชิรญา บัวศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุฬรัตน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญพิศุทธิ์ ใจสนิท และ อาจารย์ ดร.ราชันย์ จันทิมา พิจารณาตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นด้านความเที่ยงตรง เชิงพินิจ (Face Validity) เพื่อคัดเลือกและปรับปรุงข้อความเพื่อให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะที่ กำหนดไว้ ได้ข้อคำถามที่อยู่ในเกณฑ์ จำนวน 115 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Item Objective Congruence) ตั้งแต่ 0.6 – 1.0

ขั้นที่ 4 นำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนจำนวน 115 ข้อ ไป ทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 กับนักเรียนโรงเรียนเชียงรายวิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย จำนวน 100 คน คัดเลือกข้อคำถามโดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ได้ข้อคำถาม จำนวน 100 ข้อ ที่มีค่า อำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .2341 ถึง .5854

ขั้นที่ 5 นำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนในขั้นที่ 4 มาหาค่า ความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9485 ซึ่งมีความเชื่อถือได้สูงเพียงพอที่นำไปใช้ในการศึกษา โดยมี จำนวนข้อในแต่ละด้านดังนี้

**แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง**

มีจำนวนทั้งหมด 100 ข้อ แบ่งออกเป็น 8 ด้าน ประกอบด้วย

1. ด้านความมั่นใจในตนเอง มีจำนวน 18 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.7641
2. ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง มีจำนวน 11 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.7486
3. ด้านการเคารพตนเอง มีจำนวน 13 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.8119
4. ด้านการยอมรับตนเอง มีจำนวน 10 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.7348
5. ด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง มีจำนวน 11 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.7865
6. ด้านการได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม มีจำนวน 11 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.7554
7. ด้านความพอใจในตนเอง มีจำนวน 13 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.7858
8. ด้านการกล้าแสดงออก มีจำนวน 13 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.7360

### ตัวอย่างแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

#### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัดความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ซึ่งไม่มีข้อถูกหรือผิด เป็นเพียงการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนเท่านั้น จึงขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามนี้ตามความเป็นจริง

2. แบบสอบถามนี้เป็นแบบตัวเลือก ให้นักเรียนพิจารณาว่าแต่ละตัวเลือก ตัวเลือกใดตรงกับ ความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตนเองมากที่สุด โดยในแต่ละระดับมีความหมายดังนี้

- 4 หมายถึง เป็นจริงมากที่สุดสำหรับนักเรียน
- 3 หมายถึง ค่อนข้างจริงสำหรับนักเรียน
- 2 หมายถึง ค่อนข้างไม่เป็นจริงสำหรับนักเรียน
- 1 หมายถึง ไม่จริงเลยสำหรับนักเรียน

ข้อคำถาม	ระดับความรู้สึก			
	จริงมากที่สุด	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่เป็นจริง	ไม่จริงเลย
1. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (0) ฉันรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองทุกเรื่อง (00) ฉันมีความสุขที่ได้พบเพื่อนใหม่				
2. ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (0) ฉันรู้สึกภูมิใจที่ครูมอบหมายงานให้เป็นคนเชิญธงชาติ (00) เวลาเลือกหัวหน้าห้องที่ไรฉันได้เป็นทุกที				
3. ด้านการเคารพตนเอง (0) แม้จะเสียใจสักเพียงใดฉันก็ไม่เคนทำร้ายตนเอง (00) ฉันเชื่อว่าคนเรามีความแตกต่างกันไม่เหมือนกัน				
4. ด้านการยอมรับตนเอง (0) ฉันคิดว่าคนเราไม่ได้เก่งไปเสียหมดทุกเรื่อง				

(00) ฉันคิดว่าฉันแต่งกายได้เหมาะสมกับตนเอง				
5. ด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง (0) ฉันทำงานบ้านได้โดยผู้ปกครองไม่ต้องบอก (00) ฉันทำการบ้านเสร็จตามที่ครูสั่งทุกครั้ง				
6. ด้านการได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม (0) ฉันคิดว่าครูไ้วางใจฉัน (00) ฉันมักได้รับเลือกให้เป็นหัวหน้าห้องเสมอ				
7.ด้านความพอใจในตนเอง (0) ฉันมีความสุขที่เป็นอยู่อย่างทุกวันนี้ (00) แม้รูปร่างจะเตี้ยไปนิดแต่ฉันก็พอใจในสิ่งที่พ่อแม่ให้มา				
8. ด้านการกล้าแสดงออก (0) ฉันสามารถพูดหน้าห้องได้อย่างสบายใจ (00) ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่นได้				

### เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดการให้คะแนนดังนี้

ข้อความ	จริงมากที่สุด	ค่อนข้างเป็นจริง	ค่อนข้างไม่เป็นจริง	ไม่จริงมากที่สุด
ข้อความทางบวก	4	3	2	1
ข้อความทางลบ	1	2	3	4

## 2. การสร้างโมเดล (Model)การให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

การสร้างโมเดล (Model) การให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนมีลำดับขั้นดังนี้

ขั้นที่ 1 นำองค์ประกอบที่ได้จากการศึกษาวิจัยมาสร้างกรอบแนวคิดในการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

ขั้นที่ 2 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

ขั้นที่ 3 ศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นที่ 4 ดำเนินการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง โดยบูรณาการเทคนิคจากทฤษฎีต่างๆที่เห็นว่ามีเหมาะสมและจำเป็น และสอดคล้องกับตัวแปรตาม โดยมีรายละเอียด ตามตาราง 3 ดังนี้

ตาราง 3 เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่ใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีให้คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิคที่ใช้
1.	ปฐมนิเทศ	1.ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การถาม 3. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข
2.	การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง	1.ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง  2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ 3. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การถาม 3 . การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข  1. การจินตนาการ  1. The ABC Theory
3.	การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง	1.ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง  2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญความจริง	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การถาม 3. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข  1. The WDEP System
4.	การพัฒนาการเคารพตนเอง	1.ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง  2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้จักและพฤติกรรม	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การถาม 3. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข  1. The ABC Approach
5.	การบูรณาการความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองและการเคารพตนเอง	1.ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การถาม 3. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข



ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีให้คำปรึกษา	เทคนิคที่ใช้
6.	การพัฒนาการยอมรับตนเอง	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง  2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้จักและพฤติกรรม	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การถาม 3. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข  1. The ABC Approach
7.	การพัฒนาการรับผิดชอบต่อตนเอง	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง  2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การถาม 3. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข  1. การตระหนักรู้ 2. การหาเป้าหมายชีวิต
8.	การพัฒนาการได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง  2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์พฤติกรรม	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การถาม 3. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข  1. The ABCDEF Therapeutic Approach
9.	การบูรณาการความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การเคารพตนเอง การยอมรับตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง และการได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การถาม 3. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีให้คำปรึกษา	เทคนิคที่ใช้
10.	การพัฒนาความพึงพอใจในตนเอง	1.ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง  2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญความจริง	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การถาม 3. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข  1. The WDEP System
11.	พัฒนาการกล้าแสดงออก	1.ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง  2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การถาม 3. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข  1. การฝึกการกล้าแสดงออก
12.	การบูรณาการความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การเคารพตนเอง การยอมรับตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง การได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม ความพึงพอใจในตนเอง และการกล้าแสดงออก	1.ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง  2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การถาม 3. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข  1. การจินตนาการ
13.	ปัจเจกนิเทศ	1.ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การถาม 3. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 3 พบว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ ในชั้นเริ่มต้นกลุ่มใช้ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การถาม และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ส่วนในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือแต่ละองค์ประกอบ ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling Theory) ใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Attenttion) และการแสดงความเห็นอกเห็นใจ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Theory) ใช้เทคนิคจินตนาการ (Imagination) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Group Counseling Theory) ใช้เทคนิค “ The A B C Theory” และให้เขียนแผนผังความคิด (Mind Map)

2. การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) ใช้เทคนิค “The W D E P System” โดยการค้นหาความต้องการของตนเอง การวางแผนการกระทำ และการประเมินผลในการกระทำ

3. การพัฒนาการเคารพตนเองใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด และพฤติกรรม(Cognitive Behavior Group Counseling Theory) ใช้เทคนิค “The A B C Approach” โดยอภิปรายเกี่ยวกับความเชื่อจาก เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นำไปสู่ผลของการมีอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมอย่างไร ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น การอภิปราย ละการยกตัวอย่างประกอบ

4. การพัฒนาการยอมรับตนเองใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด และพฤติกรรม(Cognitive Behavior Group Counseling Theory) ใช้เทคนิค “The A B C Approach” การอภิปราย การแสดงความคิดเห็น

5. การพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเอง ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม (Existential Group Counseling Theory) ใช้เทคนิคการตระหนักรู้ (Awareness) ความรับผิดชอบ (Responsibility) เสรีภาพในการเลือก (Choice Making) การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship) และการกำหนดเป้าหมายของชีวิต (Goal Setting)

6. การพัฒนาการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotional Behavior Group Counseling Theory)

โดยใช้เทคนิค The A B C D E F Therapeutic Approach ใช้การโต้แย้ง (Dispute) และการอภิปราย

7. การพัฒนาความพึงพอใจในตนเอง ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) ใช้เทคนิค “The W D E P System” โดยการค้นหาความต้องการของตนเอง การวางแผนการกระทำ และการประเมินผลในการกระทำ ใช้การอภิปราย

8. การพัฒนาการกล้าแสดงออก ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Group Counseling Theory) ใช้เทคนิคฝึกความกล้าในการแสดงออก (Assertive Training) ในเรื่องของการพูดแสดงความคิดเห็น การปฏิเสธ

ส่วนในชั้นยุดิกลุ่ม ผู้ให้วิจัยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยให้การเสริมแรงเพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองเมื่ออยู่นอกกลุ่ม

ขั้นที่ 5 นำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มณี รองศาสตราจารย์ ดร.เรียม ศรีทอง รองศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ไชยพันธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริบูรณ์ สายโกสุม และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ เพื่อตรวจสอบคุณภาพเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า

ขั้นที่ 6 นำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำมาแก้ไขให้เหมาะสม ก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ขั้นที่ 7 นำโมเดลแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพไปแล้ว ไปดำเนินการให้คำปรึกษากับกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นที่ 8 นำผลคะแนนของความภาคภูมิใจในตนเองก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษามาวิเคราะห์ และสรุปผล

## ตัวอย่างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1

เรื่อง           ปฐมนิเทศ  
ระยะเวลา       1.30 ชั่วโมง

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักกัน มีความสนิทสนมคุ้นเคยกัน
2. เพื่อให้นักเรียนรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักกฎระเบียบ และวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม
4. เพื่อให้นักเรียนมีการเปิดใจพร้อมที่จะมีการพัฒนาตนเอง

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม
2. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายนักเรียนและกล่าวแนะนำตนเอง และกล่าวต้อนรับนักเรียนที่มาเข้ากลุ่ม
3. จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาชวนให้นักเรียนแนะนำตัวทีละคน โดยให้บอกชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น ห้องเรียน ความรู้สึกที่ได้มาเข้ากลุ่ม และความคาดหวังจากการมาเข้ากลุ่ม
4. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงนักเรียนว่า ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป เราจะมาพบกันเป็นเวลา 13 ครั้ง โดยในแต่ละครั้งก็จะมีกิจกรรมที่ทำให้แตกต่างกันออกไป จึงขอความร่วมมือจากนักเรียนทุกคนให้เข้าร่วมทำกิจกรรมในกลุ่มตรงเวลา และขอให้มาเข้ากลุ่มทุกครั้งที่มีการนัดหมาย
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนทำกิจกรรม โดยให้นักเรียนเลือกจับคู่กับเพื่อน โดยพยายามหาเพื่อนที่มีลักษณะที่คล้ายนักเรียนให้มากที่สุด และให้ทั้งคู่ทำความรู้จักกันโดยถามคำถาม 5 คำถาม ที่ตนเองอยากรู้จากคู่ของตนเอง
6. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนแต่ละคู่ผลัดกันแนะนำคู่ของตนเอง โดยเล่าในสิ่งที่ตนเองกับคู่ของตนเองมีสิ่งๆที่เหมือนกันคืออะไร และรู้จักมากขึ้นจากคำถามที่ได้ถามไปมีอะไรบ้าง
7. ผู้ให้คำปรึกษาถามว่านักเรียนได้ถามอะไรเพื่อนบ้าง มีใครถามเหมือนกัน หรือต่างกันอย่างไร จากนั้นให้นักเรียนช่วยกันสรุปในสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ผู้ให้คำปรึกษาช่วยสรุปว่า “คนเราเมื่ออยู่ร่วมกันควรที่จะรู้จักกัน การจับคู่ที่เหมือนกันก็คล้ายกับว่าคนเราอาจมีบางอย่างที่คล้ายกัน เหมือนกัน แต่บางทีคนเราก็มีอะไรที่ต่างกัน ดังนั้น

จึงเป็นโอกาสดีของการมาเข้ากลุ่มที่เราจะได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในสิ่งที่แตกต่างกัน ได้มีโอกาสแบ่งปันประสบการณ์และช่วยเหลือกันในกลุ่ม”

8. ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม
9. ผู้ให้คำปรึกษابอกกติกาของการอยู่ในกลุ่ม (เช่นบทบาทของนักเรียน การช่วยเหลือเพื่อนนักเรียน การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ตลอดจนการเปิดเผยตนเพื่อการพัฒนา)
10. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามสิ่งที่สงสัย
11. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอใจในความร่วมมือของนักเรียน และนัดหมายการพบกลุ่มในครั้งต่อไป

## โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่2

เรื่อง การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

ระยะเวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

วิธีดำเนินการ

### 1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกนักเรียนในการเข้ากลุ่ม

### 2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของนักเรียนในสิ่งที่ได้ปฏิบัติผ่านมาในครั้งก่อน ว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงนักเรียนว่า “ในวันนี้จะมีการฝึกในเรื่องของการสร้างความเชื่อมั่น โดยในวันนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะให้นักเรียนปฏิบัติตามในสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาบอกให้นักเรียนทำเมื่อบอกอย่างไรก็ขอให้ทำตามนั้น”

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักการของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคจินตนาการ (Imagination) โดยผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนว่า “ทุกคนพร้อมที่จะปฏิบัติตามหรือยัง ถ้าพร้อมแล้วให้นักเรียนทุกคนนั่งในท่าที่สบายหลับตา ให้นักเรียนทุกคนเริ่มจินตนาการ โดยให้นักเรียนจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนมีความสุข แล้วเหตุการณ์นั้นมีรายละเอียดอย่างไร ให้นักเรียนอยู่กับเหตุการณ์นั้นประมาณ 5 นาที แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้น ต่อจากนั้นจึงให้นักเรียนเล่าให้กลุ่มฟังว่า เหตุการณ์ที่นักเรียนจินตนาการแล้วมีความสุข เป็นเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับอะไร เป็นความลับหรือไม่ นักเรียนเล่าให้เพื่อนฟังได้หรือไม่ ต่อจากนั้นจึงให้นักเรียนจินตนาการถึงเรื่องราวที่ทำให้นักเรียนรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง แล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร” เมื่อนักเรียนจินตนาการแล้วก็ให้นักเรียนผลัดกันเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง

2.4 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาก็ให้นักเรียนจินตนาการต่อไปว่า “มีเหตุการณ์ใดบ้างที่นักเรียนรู้สึกขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น ในระหว่างที่คุณครูสอน นักเรียนอยากแสดงความคิดเห็น แต่ไม่กล้า เพราะไม่มั่นใจว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับตน จากเหตุการณ์ดังกล่าว นักเรียนจะอย่างไร”

2.5 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยกับนักเรียนต่อไปว่า “จากที่นักเรียนจินตนาการนักเรียนรู้สึกอย่างไร มีใครมองนักเรียนด้วยความรู้สึกที่ไม่พอใจหรือไม่ ถ้ามีใครแสดงความรู้สึกที่ไม่พอใจ นักเรียนจะอย่างไร นักเรียนสามารถที่จะเดินไปพูดคุยกับเขาคนนั้นได้หรือไม่”

2.6 ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยกับนักเรียนต่อไปว่า “เมื่อนักเรียนได้พูดคุยกับคนที่เขารู้สึกไม่พอใจนักเรียนไปแล้ว นักเรียนรู้สึกอย่างไร เขามีปฏิกิริยาต่อนักเรียนอย่างไร นักเรียนรู้สึกดีขึ้นหรือไม่ ถ้ารู้สึกดีขึ้น หากไปเจอเหตุการณ์เช่นนี้อีก นักเรียนจะกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยความเชื่อมั่นในตนเองหรือไม่”

2.7 ผู้ให้คำปรึกษาให้เวลานักเรียนในการจินตนาการพอสมควร หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนค่อยๆ ลืมตาขึ้น

2.8 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนอภิปรายถึงสิ่งที่ตนเองได้กระทำในการจินตนาการ โดยให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

2.9 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักการของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค “The A B C Theory” (A = Anticident, B = Behavior, C = Consequence) โดยให้นักเรียนวางแผนในการปฏิบัติตน และให้ระบุผลที่จะเกิดขึ้นตามมา อันเนื่องมาจากการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนว่า “หากนักเรียนยังขาดความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ นักเรียนจะหาทางออกให้กับตนเองอย่างไร หรือนักเรียนจะปฏิบัติตัวอย่างไร โดยให้นักเรียนเขียนแผนในการปฏิบัติตนของนักเรียน ลงในใบงานที่ผู้ให้คำปรึกษาแจกให้” (ใบงานที่ 2.1)

2.10 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนแต่ละคนนำเสนอสิ่งที่ตนเองเขียนลงในใบงาน โดยมีเพื่อนๆ ร่วมแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

2.11 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์แผนผังความคิด (Mind Map) ในเรื่อง “การดำเนินชีวิตด้วยความเชื่อมั่น” โดยให้นักเรียนระบุการดำเนินชีวิตด้วยความเชื่อมั่นในด้านต่างๆ 7 ด้าน คือ ด้านการมีเสรีภาพในการแสดงออก ด้านการมีความไว้วางใจในบุคคล ด้านมีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ด้านกล้าแสดงความคิดเห็น ด้านมีความเป็นตัวของตัวเอง ด้านการมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต ด้านการมีความพยายามในการทำงานให้สำเร็จ) ว่านักเรียนคิดที่จะทำแต่ละด้านจะทำอะไร และทำอย่างไร และเมื่อนักเรียนสามารถทำได้แล้วนักเรียนจะรู้สึกอย่างไร โดยทำในใบงานที่ผู้ให้คำปรึกษาแจกให้ (ใบงานที่ 2.2)

2.12 ถ้านักเรียนไม่สามารถระบุได้ครบ 7 ด้าน ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เสนอแนะเพิ่มเติม



2.13 ผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่ม ผลัดกันให้การเสริมแรงแก่เพื่อนนักเรียนโดยการให้กำลังใจ กล่าวชมเชย ในสิ่งทีเพื่อนๆสามารถปรับเปลี่ยนความรู้สึกของตนเอง และสามารถแสดงออกด้านความเชื่อมั่นในตนเองได้

2.14 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนไปปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ แล้วนำมารายงานในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

### 3. ชั้นยุติการให้คำปรึกษา

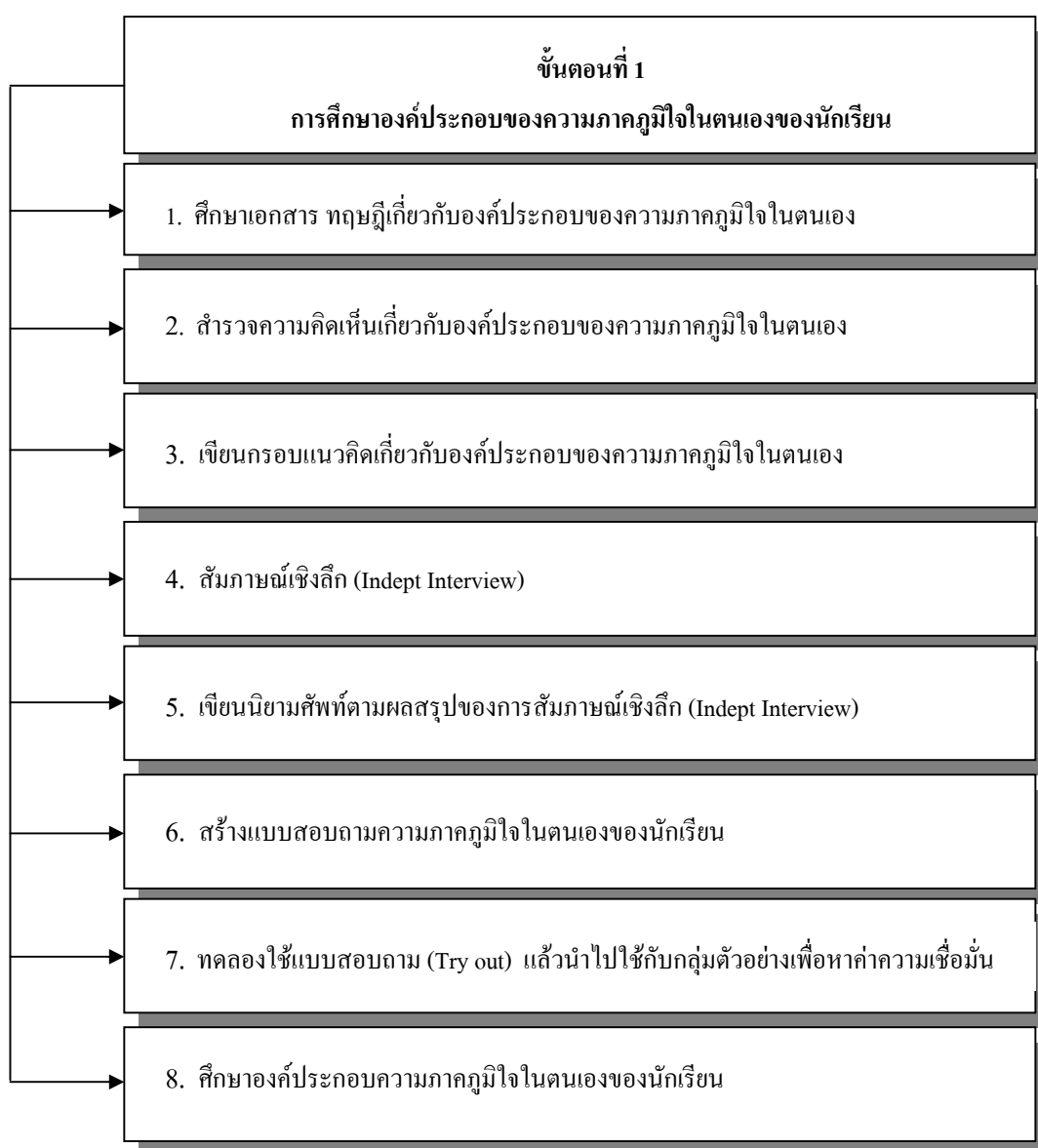
3.1 ผู้คำปรึกษาให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงผลของการมีความเชื่อมั่นในตนเอง

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาขอปบใจนักเรียนและนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป

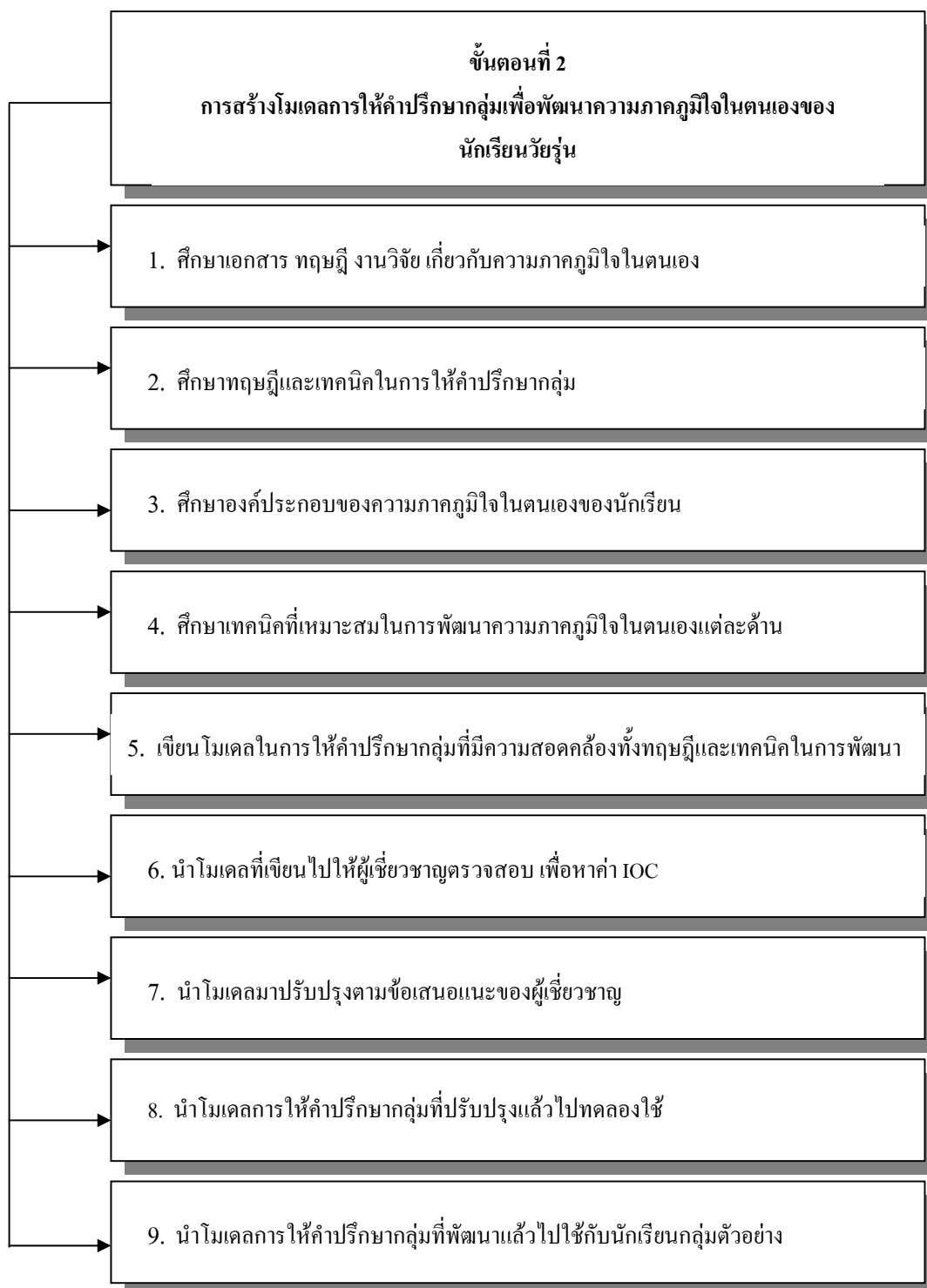
### ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

การดำเนินงานตามขั้นตอน การศึกษาและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน มีขั้นตอนดังนี้

#### ขั้นที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน



## ขั้นที่ 2 การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง



### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย ในการการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อยื่นหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังผู้บริหารโรงเรียนในเขตพื้นที่ 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน ได้แก่โรงเรียนนวมินทราชูทิศพายัพ เขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 จังหวัดเชียงใหม่ โรงเรียนแม่เกาะวิทยา เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 จังหวัดลำปาง โรงเรียนสวนบุญญูปถัมภ์ เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 จังหวัดลำพูน โรงเรียนร่องวางอนุสรณ์ เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 จังหวัดแพร่ โรงเรียนสตรีศรีน่าน เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 จังหวัดน่าน โรงเรียนแม่ใจวิทยาคม เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 จังหวัดพะเยา โรงเรียนแม่ลาน้อยจรูญสิกข์ เขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 จังหวัดแม่ฮ่องสอน และโรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 จังหวัดเชียงราย

2. นำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ไปสอบถามนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6) ใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549

3. เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างดังนี้

3.1 กลุ่มตัวอย่างจากนักเรียน ครู ที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก

3.2 นำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม กับนักเรียนโรงเรียนเชียงรายวิทยาคม จำนวน 100 คน

3.3 นำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ไปสอบถามนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6) ใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 เพื่อมาวิเคราะห์องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

3.4 นำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนไปทดลองใช้เพื่อหาข้อบกพร่อง และนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

3.5 นำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง ที่มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมาโดยการถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ได้นักเรียนจำนวน 8 คน

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยมีลำดับขั้นตอนของการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน
2. วิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงพินิจ ของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน
3. วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
4. วิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถาม
5. วิเคราะห์ความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน เพื่อให้สอดคล้องกับนิยาม และหาประสิทธิผลของโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน
6. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษาและระยะติดตามผล

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย
2. วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence) (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2545: 179)

$$IOC = \sum R / N$$

เมื่อ

IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบสอบถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
R	แทน	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ
$\sum R$	แทน	ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด
N	แทน	จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

3. สถิติสถิติวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามรายข้อ โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation :  $r_{XY}$ ) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545 : 179)

$$r_{XY} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

เมื่อ $r_{XY}$	แทน	ดัชนีอำนาจจำแนกของแบบสอบถามรายข้อ
$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนรายข้อ (item )
$\sum Y$	แทน	ผลรวมของคะแนนรวม (total ) ที่ไม่รวมข้อที่นำมาคำนวณ
$\sum X$	แทน	ผลรวมของผลคูณของคะแนน x และคะแนน y
$\sum X^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนน x
$\sum Y^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนน y
N	แทน	จำนวนคนทั้งหมดที่นำมาวิเคราะห์

4 สถิติวิเคราะห์ความเชื่อถือได้ของแบบสอบถาม

การแสดงความเชื่อถือได้ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ของครอนบัค (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545 : 227)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

$\alpha$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อถือได้
n	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
$S_i^2$	แทน	คะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ
$S_t^2$	แทน	คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถาม

5. การวิเคราะห์องค์ประกอบ เพื่อดูองค์ประกอบแต่ละด้านของแบบสอบถาม และตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis ) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป / LISREL 8.54 (Joreskog & Sorbom. 1999)

6. สถิติการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง ของความภาคภูมิใจในตนเองระหว่าง  
ก่อนการให้คำปรึกษา หลังการให้คำปรึกษา และระยะติดตามผล โดยใช้สูตร Single Group  
Repeated measurement (Steven. 1996)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	=	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
M	=	ค่าเฉลี่ย
SD	=	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$\chi^2$	=	ค่าสถิติไค-สแควร์
P	=	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน
GFI	=	ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี
AGFI	=	ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว
CFI	=	ดัชนีวัดความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ
RMR	=	ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ
RMSEA	=	ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า
$R^2$	=	ค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (Coefficient of determination)
b	=	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading)
SE	=	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error)
EST	=	ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น
CON	=	ความเชื่อมั่นในตนเอง
WOR	=	การเห็นคุณค่าในตนเอง
RES	=	การเคารพตนเอง
ACC	=	การยอมรับตนเอง
PON	=	ความรับผิดชอบต่อตนเอง
SOC	=	การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม
SAT	=	ความพอใจในตนเอง
ASS	=	การกล้าแสดงออก
K	=	จำนวนข้อ
Min	=	ค่าเฉลี่ยต่ำสุด
Max	=	ค่าเฉลี่ยสูงสุด
SS	=	ค่าความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ



### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. การศึกษาองค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ มี  
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

#### 1.1 ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1.1 จำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานด้านเพศ ระดับชั้น เขตพื้นที่  
การศึกษา จังหวัด

1.1.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง  
ของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ ที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4

1.2 การแสดงหลักฐานความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง  
ของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ

1.3 การแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงตามโครงสร้างของแบบสอบถามความ  
ภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ

2. การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของ  
นักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ตอนย่อย ได้แก่

2.1 การนำเสนอขั้นตอนการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความ  
ภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ

2.2 การสรุปทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของ  
นักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ

3. การเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือของกลุ่ม  
ทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1 การศึกษาองค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ

1.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ

1.1.1 จำนวน ร้อยละ ของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ในตอนนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 1,380 คน  
มาหาค่าจำนวน ร้อยละ ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 จำนวน ร้อยละ ของข้อมูลทั่วไปของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง (n = 1,380)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	357	32.543
หญิง	703	67.457
รวม	1380	100.00
<b>ระดับชั้น</b>		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	502	36.37
มัธยมศึกษาปีที่ 5	457	33.12
มัธยมศึกษาปีที่ 6	421	30.51
รวม	1380	100.00
<b>จังหวัดและเขตพื้นที่การศึกษา</b>		
เชียงราย เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1	148	16.30
เชียงใหม่ เขตพื้นที่การศึกษาที่ 2	225	10.73
ลำปาง เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1	251	18.18
ลำพูน เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1	198	14.35
พะเยา เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1	184	13.34
แพร่ เขตพื้นที่การศึกษาที่ 2	96	6.95
น่าน เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1	219	15.87
แม่ฮ่องสอน เขตพื้นที่การศึกษาที่ 2	59	4.28
รวม	1380	100.00

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 4 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็น เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 67.457 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 32.543

ระดับการศึกษา นักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 36.37 รองลงมากำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 33.12 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 30.51 และนักเรียนวัยรุ่น ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในจังหวัดลำปาง คิดเป็นร้อยละ 18.18 รองลงมาคือจังหวัด เชียงราย คิดเป็นร้อยละ 16.30 จังหวัดน่านคิดเป็นร้อยละ 15.87 จังหวัดลำพูนคิดเป็นร้อยละ

ละ 14.35 จังหวัดพะเยา คิดเป็นร้อยละ 13.34 จังหวัดเชียงใหม่ คิดเป็นร้อยละ 10.73 จังหวัดแพร่ คิดเป็นร้อยละ 6.95 และจังหวัดแม่ฮ่องสอน คิดเป็นร้อยละ 4.28 ตามลำดับ

1.1.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำคะแนนแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ มาหาค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยคำนวณจากวัยรุ่นไทยจำแนกตามระดับการศึกษา และจังหวัดในภาคเหนือ ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 มัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 (n = 1,380)

ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน วัยรุ่นภาคเหนือ	ระดับชั้น	K	Min	Max	M	SD
ความเชื่อมั่นใจตนเอง	ม.4	18	1.94	3.89	2.8640	.32569
	ม.5	18	2.17	3.83	2.9536	.31443
	ม.6	18	2.00	3.72	2.9598	.34401
	รวม	18	1.94	3.89	2.9231	.33054
การเห็นคุณค่าในตัวเอง	ม.4	11	1.82	3.91	2.8287	.37165
	ม.5	11	1.82	3.73	2.8748	.36366
	ม.6	11	1.73	4.00	2.8763	.38265
	รวม	11	1.73	4.00	2.8586	.37277
การเคารพตนเอง	ม.4	13	2.00	3.15	3.1773	.34859
	ม.5	13	2.15	4.00	3.2368	.35277
	ม.6	13	1.38	4.00	3.2430	.36542
	รวม	13	1.38	4.00	3.2170	.35608
การยอมรับตนเอง	ม.4	10	1.90	4.00	3.2034	.39726
	ม.5	10	1.90	4.00	3.2346	.38566
	ม.6	10	1.40	4.00	3.2534	.40434
	รวม	10	1.40	4.00	3.2290	.39577
ความรับผิดชอบต่อตนเอง	ม.4	11	1.73	4.00	2.9944	.41672
	ม.5	11	1.82	4.00	3.0817	.41460
	ม.6	11	1.64	4.00	3.0419	.39712
	รวม	11	1.64	4.00	3.0379	.41132

ตาราง 5 (ต่อ)

ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน วัยรุ่นภาคเหนือ	ระดับชั้น	K	Min	Max	M	SD
การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น	ม.4	11	1.36	4.00	2.5650	.44553
	ม.5	11	1.45	3.91	2.6370	.42761
	ม.6	11	1.00	3.82	2.5748	.42820
	รวม	11	1.00	4.00	2.5906	.43550
ความพอใจในตนเอง	ม.4	13	1.77	4.00	3.1661	.40711
	ม.5	13	1.92	4.00	3.1994	.36706
	ม.6	13	1.69	4.00	3.2147	.38519
	รวม	13	1.69	4.00	3.1920	.38766
การกล้าแสดงออก	ม.4	13	1.62	4.00	2.9378	.37100
	ม.5	13	1.85	4.00	3.0091	.31881
	ม.6	13	1.69	3.77	3.0040	.31895
	รวม	13	1.62	4.00	2.9817	.34007
รวมทุกด้าน	ม.4	100	2.01	3.88	2.9646	.26949
	ม.5	100	2.19	3.76	3.0282	.26547
	ม.6	100	1.97	3.72	3.0224	.28058
รวม	100	1.97	3.88	3.0034	.27295	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือโดยรวมทั้งฉบับของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 มีค่าเท่ากับ 3.0034 โดยในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ 3.0282 รองลงมาคือระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.0024 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.9646 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบพบว่า องค์ประกอบด้านความเชื่อมั่นในตนเองโดยรวมทุกระดับชั้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.9231 เมื่อพิจารณาตามระดับชั้นพบว่า ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 2.9598 รองลงมาคือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.9536 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.8640 ตามลำดับ

องค์ประกอบด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยรวมทุกระดับชั้นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.8586 เมื่อพิจารณาตามระดับชั้น พบว่า ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ 2.8748 รองลงมาคือระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.8763 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.8287 ตามลำดับ

องค์ประกอบด้านการเคารพตนเองโดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.2170 เมื่อพิจารณาตามระดับชั้น พบว่า ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 3.2430 รองลงมาคือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.2368 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.1773 ตามลำดับ

องค์ประกอบด้านการยอมรับตนเองโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.2290 เมื่อพิจารณาตามระดับชั้น พบว่า ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 3.2534 รองลงมาคือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.2346 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.2034 ตามลำดับ

องค์ประกอบด้านความรับผิดชอบต่อตนเองโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.0379 เมื่อพิจารณาตามระดับชั้น พบว่า ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 3.0817 รองลงมาคือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.0419 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.9944 ตามลำดับ

องค์ประกอบด้านการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคมโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.5906 เมื่อพิจารณาตามระดับชั้น พบว่า ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 2.6370 รองลงมาคือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.5748 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.5605 ตามลำดับ

องค์ประกอบด้านความพอใจในตนเองโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.1920 เมื่อพิจารณาตามระดับชั้น พบว่า ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 3.2147 รองลงมาคือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.1994 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.1661 ตามลำดับ

องค์ประกอบด้านการกล้าแสดงออกโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.9817 เมื่อพิจารณาตามระดับชั้น พบว่า ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 3.0091 รองลงมาคือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.0040 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.9378 ตามลำดับ

1.2 การแสดงหลักฐานความเชื่อถือได้ของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 1,380 คน มาหาค่าความเชื่อถือได้ของคะแนน โดยใช้สูตรความสอดคล้องภายในแบบอัลฟา ( $\alpha$ ) ของครอนบาค (Cronbach) และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัด ( $SE_m$ ) เพื่อแสดงหลักฐานว่าข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ในครั้งนี้มีความน่าเชื่อถือได้มากน้อยเพียงใด แยกคำนวณตามระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4- 6 ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 ค่าความเชื่อถือได้ของข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง  
ของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6

ความภาคภูมิใจในตนเองของ นักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ		ค่าความเชื่อถือได้ของข้อมูลที่เก็บรวบรวม			
		ม.4 (n=502)	ม.5 (n=457)	ม.6 (n=421)	รวม (n=1,380)
ความเชื่อมั่นในตนเอง	$\alpha$	0.7162	0.7126	0.7273	0.7198
	SE <sub>m</sub>	0.9138	0.8820	0.9110	0.9178
การเห็นคุณค่าในตัวเอง	$\alpha$	0.7080	0.7139	0.7233	0.7148
	SE <sub>m</sub>	0.6479	0.6203	0.6293	0.6337
การเคารพตนเอง	$\alpha$	0.7121	0.7181	0.7288	0.7198
	SE <sub>m</sub>	0.7077	0.6998	0.6950	0.7020
การยอมรับตนเอง	$\alpha$	0.7332	0.7344	0.7390	0.7354
	SE <sub>m</sub>	0.5721	0.5517	0.5674	0.5644
ความรับผิดชอบต่อตนเอง	$\alpha$	0.7423	0.7439	0.7385	0.7420
	SE <sub>m</sub>	0.6348	0.6270	0.6145	0.6273
การได้รับการยอมรับจากบุคคล	$\alpha$	0.7261	0.7312	0.7341	0.7302
	SE <sub>m</sub>	0.7564	0.6815	0.6745	0.7082
ความพอใจในตนเอง	$\alpha$	0.7311	0.7219	0.7279	0.7282
	SE <sub>m</sub>	0.7611	0.7174	0.7352	0.7394
การกล้าแสดงออก	$\alpha$	0.7118	0.6846	0.6858	0.6972
	SE <sub>m</sub>	0.7537	0.7153	0.7150	0.7303
โดยรวม	$\alpha$	0.7368	0.7376	0.7399	0.7382
	SE <sub>m</sub>	1.7319	1.7002	1.7888	1.7472

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 6 พบว่า ค่าความเชื่อถือได้ของข้อมูลจากแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ มีค่าเท่ากับ 0.7382 และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้านของวัยรุ่นไทยที่กำลังศึกษาในมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าตั้งแต่ 0.7080 - 0.7423 ค่าที่คำนวณจากมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีค่าตั้งแต่ 0.6846 - 0.7439 และค่าที่คำนวณจากมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่าตั้งแต่ 0.6858 - 0.7390 และค่าโดยรวมทุกด้านในแต่ละระดับชั้น มี

ค่าตั้งแต่ 0.7368 - 0.7399 และมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการวัด ( $SE_m$ ) ที่คำนวณจากชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 5 และ 6 เท่ากับ 1.7319 1.7002 และ 1.7888 ตามลำดับ และมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการวัดโดยรวมเท่ากับ 1.7472 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ มีความเชื่อถือได้ในระดับค่อนข้างสูง

1.3 การแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงตามโครงสร้างของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ

1.3.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ของคะแนนองค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ

การวิเคราะห์ยืนยันองค์ประกอบของคะแนนแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ ในขั้นแรกนั้น ผู้วิจัยได้นำคะแนนแต่ละองค์ประกอบทั้ง 8 องค์ประกอบ คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง (CON) การเห็นคุณค่าในตนเอง (WOR) การเคารพตนเอง (RES) การยอมรับตนเอง (ACC) ความรับผิดชอบต่อตนเอง (PON) การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม (SOC) ความพอใจในตนเอง (SAT) และการกล้าแสดงออก (ASS) จากข้อคำถามทั้งหมด 100 ข้อ มาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบย่อยของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ โดยใช้สถิติของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ซึ่งเป็นค่าสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 7

ตาราง 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ขององค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ

องค์ประกอบ	CON	WOR	RES	ACC	PON	SOC	SAT	ASS
CON	1.000							
WOR	.577*	1.000						
RES	.524*	.506*	1.000					
ACC	.430*	.394*	.631*	1.000				
PON	.417*	.420*	.559*	.431*	1.000			
SOC	.483*	.539*	.365*	.225*	.489*	1.000		
SAT	.428*	.394*	.570*	.616*	.412*	.311*	1.000	
ASS	.437*	.572*	.417*	.395*	.483*	.365*	.507*	1.000

\* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 7 พบว่า องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การเคารพตนเอง การยอมรับตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม ความพึงพอใจในตนเอง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3.2 ค่าดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ เป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผู้วิจัยได้นำค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนจากองค์ประกอบย่อยแต่ละองค์ประกอบ วิเคราะห์เพื่อทดสอบความเหมาะสมพอดีของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ด้วยการวิเคราะห์ยืนยันองค์ประกอบ ปรากฏว่าโมเดลของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือในครั้งแรกได้ค่า  $\chi^2=275.9232$  (df=20, p=0.0) ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดี (GFI) = .9508, ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) = .9114 , ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) = .9359 และค่าดัชนีอื่นบางตัว คือค่าค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) = .05160 และค่าค่าความคลาดเคลื่อนค่าเฉลี่ย (RMSEA) = .09815 แสดงว่าโมเดลไม่เหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการปรับโมเดลใหม่ ด้วยการลากเส้นความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนของคะแนนแบบวัดองค์ประกอบย่อย และวิเคราะห์ทดสอบความเหมาะสมพอดีของโมเดลอีก 8 ครั้ง จนได้โมเดลความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือที่สอดคล้องเหมาะสมพอดีกับคะแนนของแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ โดยพิจารณาค่าดัชนีปรับแต่งโมเดล (Modification indices) ตามวิธีการของโจเรสกอก และซอร์บอม (Joreskog and Sorbom. 1999 : 21) และเกณฑ์พิจารณาความเหมาะสมพอดี ควรมีค่าค่า p มากกว่า 0.01 ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดี (GFI) ควรมีค่ามากกว่า 0.90 ค่าความคลาดเคลื่อนค่าเฉลี่ย (RMSEA) ควรมีค่าต่ำกว่า 0.05 ดังผลปรากฏในตาราง 8



ตาราง 8 ค่าดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ

ดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดล	ค่าดัชนี
$\chi^2$	11.6217
P	0.4765
Df	12
ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์	0.9685
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (GFI)	0.9979
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI)	0.9937
ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI)	1.000
ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR)	0.0111
ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA) (90%)	0.000

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 8 พบว่า ผลการทดสอบความเหมาะสมพอดีของโมเดลโครงสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือมีค่า  $\chi^2$  มีค่าเท่ากับ 11.6217 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.4765 จะเห็นได้ว่า  $\chi^2$  ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative chi-square) มีค่าเท่ากับ 0.9685 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2.000 แสดงว่า โมเดลโครงสร้างมีลักษณะสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับที่น่าพอใจ (Camines & Mclver. 1981) นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพิจารณาดัชนีสอดคล้องอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดี(GFI) มีค่าเท่ากับ 0.9979 ดัชนีความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.9937 ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.000 แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.0111 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.000 ซึ่งมีค่าต่ำเป็นศูนย์ จากดัชนีดังกล่าว แสดงว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือว่ามี 8 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการเคารพตนเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง ด้านการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม ด้านความพอใจในตนเอง และด้านการกล้าแสดงออก

1.3.3 ค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ

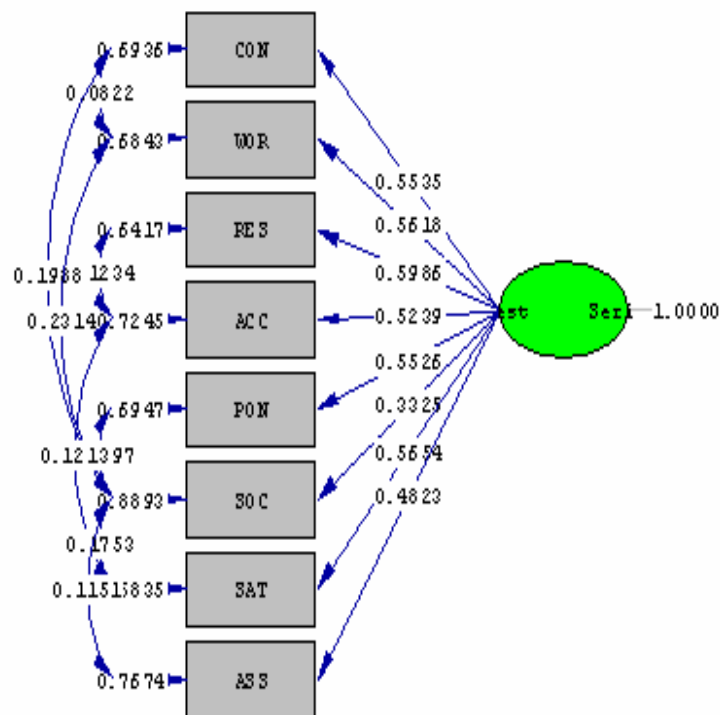
การวิเคราะห์ในขั้นนี้ เป็นการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างโดยการคำนวณหา ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) หรือค่า b และหาค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) และทดสอบนัยสำคัญทางสถิติด้วยค่า t จากนั้นได้คำนวณหาค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้างของแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ โดยพิจารณาจากค่า  $R^2$  ดังผลปรากฏในตาราง 9 และภาพประกอบ 1

ตาราง 9 ค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ

แบบสอบถามความภาคภูมิใจของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ	b	SE	t	$R^2$
ความเชื่อมั่นในตนเอง	0.5535	0.03039	18.2128**	0.3064
การเห็นคุณค่าในตัวเอง	0.5618	0.03030	18.5413**	0.3157
การเคารพตนเอง	0.5986	0.02939	20.2654**	0.5583
การยอมรับตนเอง	0.5239	0.03146	16.6534**	0.2747
ความรับผิดชอบต่อตนเอง	0.5526	0.02945	18.7619**	0.3053
การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม	0.3325	0.03668	9.0652**	0.1106
ความพอใจในตนเอง	0.5654	0.02973	19.0148**	0.3187
การกล้าแสดงออก	0.4823	0.02987	16.1451**	0.2326

ผลการทดสอบความเหมาะสม Chi-Square = 11.6766 df = 12 P = 0.4720 GFI = 0.9979  
AGFI = 0.9937 RMR = 0.000

\*\*p < .01



Chi-Square=11.62, df=12, P-value=0.47652, RMSEA=0.000

ภาพประกอบ 1 โมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ขององค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 11 และภาพประกอบ 1 พบว่า โมเดลความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น มีน้ำหนักองค์ประกอบย่อย(b)ในแต่ละด้าน มีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น สามารถวัดองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นได้ 8 องค์ประกอบ ตามกรอบความคิดเชิงทฤษฎีที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ โดยมีค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างมีค่าเป็นบวก ตั้งแต่ 0.3325 ถึง 0.5986 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.0 ทุกตัว โดยการเคารพตนเอง มีค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างมากที่สุด เท่ากับ 0.5986 รองลงมาได้แก่ ความพึงพอใจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง การยอมรับตนเอง การกล้าแสดงออก และการได้รับการยอมรับจาก

บุคคลอื่นในสังคม มีค่าเท่ากับ 0.5654, 0.5618, 0.5535, 0.5526, 0.5239, 0.4823, 0.3325 ตามลำดับ

## 2 การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ

2.1 การนำเสนอขั้นตอนการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้สร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ โดยนำกรอบแนวคิดการศึกษาองค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเอง จากแนวคิดของแบรนเดน (Branden .1997), ทาฟาโรดิและสเวน (Tafarodi และ Swan. 1995), พอลลาดีโน (Polladino . 1994), ไชมอนและชัสเตอร์ (Simon & Schuster. 1997) มาเป็นแนวทางในการศึกษาองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนและสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ โดยใช้เวลาทั้งหมด 13 ครั้ง 7 สัปดาห์ เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2550 ถึงวันที่ 10 มิถุนายน 2550

2.2 การสรุปทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ

ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคจากทฤษฎีต่างๆ ในการนำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ 3 ขั้นตอนดังนี้

2.2.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา (Initial Stage) เป็นขั้นที่สำคัญสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มทุกครั้ง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีการสร้างบรรยากาศที่ดี ให้ผู้ขอรับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย มีความรู้สึกปลอดภัย และมีการบอกถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งว่าจะพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองในเรื่องใด มีกิจกรรมที่จะนำเข้าสู่เนื้อหาที่จะพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองในแต่ละครั้ง อาจมีการทบทวนเรื่องราวที่ได้ปฏิบัติมาจากครั้งที่ผ่านมา รวมถึงทบทวนถึงการบ้านที่นำไปฝึกปฏิบัติและเปิดโอกาสให้ผู้ขอรับคำปรึกษาซักถามในส่วนที่ยังไม่กระจ่างชัดและยังเป็นที่ยังสงสัย

2.2.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา (Working Stage) เป็นขั้นตอนที่มีการกำหนดรูปแบบและวิธีการที่ชัดเจนในการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง โดยผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้เทคนิคต่างๆ อย่างหลากหลายเข้ามาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ มีการใช้เทคนิคทั่วไปเช่น การถาม การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก การตีความ การสรุปความ และเทคนิคเฉพาะของการพัฒนาในแต่ละครั้ง

2.2.3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (Ending Stage) เป็นขั้นตอนของการยุติการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง และรวมถึงถึงการยุติการให้คำปรึกษาเมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษาในครั้งสุดท้าย ในการยุติการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้ขอรับคำปรึกษาช่วยกัน

สรุปสาระ และประโยชน์จากการที่ได้มาเข้ากลุ่ม นอกจากนี้ก็จะมีการทำความเข้าใจร่วมกันของกลุ่ม การเปิดโอกาสให้ผู้ขอรับคำปรึกษาซักถามเพิ่มเติมในประเด็นปัญหาต่างๆ ที่สงสัยหรือไม่เข้าใจ นอกจากนี้ก็จะมี การให้ข้อมูลย้อนกลับในระหว่างสมาชิกด้วยกัน หรือระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้ขอรับคำปรึกษา การให้การบ้านเพื่อกลับไปฝึกเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษา มาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือในแต่ละครั้งดังนี้

#### ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ

ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling Theory) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การใช้คำถาม การฟังอย่างตั้งใจ นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การรักษาความลับของกลุ่ม การพูดถึงสมาชิกคนอื่นอย่างสร้างสรรค์ การมีความจริงใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

#### ครั้งที่ 2 การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

การพัฒนาในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการจินตนาการ (Imagination) เพื่อดูอารมณ์ความรู้สึกและเจตคติของนักเรียน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและตัดสินใจในตนเองได้อย่างเหมาะสม และใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค “The A B C Theory” (A = Anticident event, B = Behavior, C = Consequence) เพื่อให้ให้นักเรียนวางแผนในการปฏิบัติตน และให้ระบุผลที่จะเกิดขึ้น

#### ครั้งที่ 3 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

การพัฒนาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค “The W D E P System” (W = Wants, D = Directing and Doing, E = Self - Evaluation, P = Planning and Acting) เพื่อให้ให้นักเรียนได้ทราบความต้องการของตัวเอง มีแนวทางในการไปสู่ความต้องการนั้น มีวิธีประเมินแนวทางและการวางแผนเพื่อให้ประสบความสำเร็จ

#### ครั้งที่ 4 การพัฒนาการเคารพตนเอง

การพัฒนาในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค “The A B C Approach” (A = Activating Event, B = Belief, C = Emotional and Behavioral Consequence) เพื่อดูว่าเมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน นักเรียนมีความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอย่างไร และมีพฤติกรรมรวมทั้งแสดงออกทางอารมณ์อย่างไร

#### ครั้งที่ 5 การบูรณาการการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเคารพตนเอง

ในการบูรณาการเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และพัฒนาการเคารพตนเองครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การถาม และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ การประเมินตนเองจากสิ่งที่ได้รับการพัฒนา และการแสดงความคิดเห็นจากเพื่อนสมาชิกจากสิ่งที่ได้เห็นจากการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเคารพตนเอง

#### ครั้งที่ 6 การพัฒนาการยอมรับตนเอง

การพัฒนาในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค “The A B C Approach” (A = Activating Event, B = Belief, C = Emotional and Behavioral Consequence) เพื่อให้ นักเรียนได้รู้จักตัวเองเมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น นักเรียนมีความเชื่ออย่างไร และมีความรู้สึก รวมทั้งแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไร นอกจากนี้ ยังต้องให้นักเรียนรู้จักโต้แย้งกับความเชื่อที่ผิดๆ จนกว่าจะเกิดความรู้สึกที่ดีขึ้นมา

#### ครั้งที่ 7 การพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเอง

การพัฒนาในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม (Existential Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการตระหนักรู้ (Awareness) เพื่อให้ นักเรียนได้ เข้าใจในบทบาท และหน้าที่ของตนเองในปัจจุบันให้มากขึ้น และใช้เทคนิคการกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) รวมทั้งการสร้างควมรับผิดชอบ (Responsibility)

#### ครั้งที่ 8 การพัฒนาการได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม

การพัฒนาในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotional Behavior Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค

The A – B – C –D – E Therapeutic Approach (A = Activating Event, B = Belief, C = Consequence, D = Disputing, E = Effect และ F = Feeling) เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักตัวเอง เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น นักเรียนมีความเชื่ออย่างไร และมีความรู้สึกรวมทั้งแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไร นอกจากนี้ ยังต้องให้นักเรียนรู้จักโต้แย้งกับความเชื่อที่ผิดๆ จนกว่าจะเกิดความรู้สึกที่ดีขึ้นมา

ครั้งที่ 9 การบูรณาการการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การเคารพตนเอง การยอมรับตนเอง การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม และความรับผิดชอบต่อตนเอง

การบูรณาการในการพัฒนาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การถาม และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้การแสดงบทบาทสมมติ การประเมินตนเองจากสิ่งที่ได้รับการพัฒนา และการแสดงความคิดเห็นจากเพื่อนสมาชิกจากสิ่งที่ได้เห็นจากการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การเคารพตนเอง การยอมรับตนเอง การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม และความรับผิดชอบต่อตนเอง

ครั้งที่ 10 การพัฒนาความพอใจในตนเอง

การพัฒนาในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค “The W D E P System” ( W = Wants, D = Directing and Doing, E = Evaluation, P = Planning and Acting) เพื่อให้นักเรียนได้ทราบความต้องการของตัวเอง มีแนวทางในการไปสู่ความต้องการนั้น มีวิธีประเมินแนวทาง และการวางแผนเพื่อให้ประสบความสำเร็จ

ครั้งที่ 11 การพัฒนาการกล้าแสดงออกด้วยตนเอง

การพัฒนาในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคฝึกการกล้าแสดงออก (Assertive Training) เพื่อให้นักเรียนได้ลดความวิตกกังวลในสิ่งที่ตนเองไม่แน่ใจและเพื่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ และมีความกล้าในการแสดงออก

ครั้งที่ 12 การบูรณาการความคิดเพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

การพัฒนาในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟัง การให้กำลังใจ และสนับสนุนให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงโดยพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกทำกิจกรรมโดยเขียนผังความคิด เพื่อให้สมาชิกได้วางแผนในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้เกิดขึ้นกับตัวสมาชิกเอง ผู้วิจัยให้สมาชิกทำพันธสัญญาต่อกันในการที่จะพัฒนาตนเองต่อไป

นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคจินตนาการ เพื่อให้สมาชิกสำรวจตนเองอีกครั้งถึงส่วนที่ตนเองยังพัฒนาได้ไม่เต็มที่ และพยายามหาทางที่จะพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไปในอนาคต

ครั้งที่ 13 การปัจฉิมนิเทศ

ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้กำลังใจ การให้แรงเสริม ตลอดจนให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกหลังจากที่ได้เข้าร่วมกลุ่มในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

**3 การเปรียบเทียบคะแนนรวมความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และระยะติดตามผล**

3.1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นรวมทั้งฉบับของทั้งกลุ่มที่วัดก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และระยะติดตามผล มาหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงในตาราง 10



ตาราง 10 คะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น  
ภาคเหนือ (n = 8)

ระยะเวลา ทดลอง	M	SD	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
ก่อนการทดลอง	256.625	19.97811	7.063	239.923	273.327
หลังการทดลอง	283.125	13.75747	4.864	271.623	294.627
ระยะติดตามผล	298.750	23.31002	8.241	279.262	318.238

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 10 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นรวมทั้งฉบับ ที่วัดก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มมีค่าเท่ากับ 256.625 คะแนน หลังการให้คำปรึกษากลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 283.125 คะแนน และในระยะติดตามผลนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 298.750 คะแนน แสดงให้เห็นแนวโน้มว่าการให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือให้เพิ่มมากขึ้น

3.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง  
ของนักเรียนวัยรุ่น

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นรวมทั้งฉบับของทั้งกลุ่มที่วัดก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และระยะติดตามผล มาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ และถ้าพบความแตกต่างกันผู้วิจัยจะทำการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ต่อไป ดังแสดงในตาราง 11-12

ตาราง 11 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของ  
นักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ (n = 8)

Source	SS	df	MS	F	Sig.
การวัดซ้ำ	7255.750	2	3627.875	20.126	.000
ความคลาดเคลื่อน	2523.583	14	180.256		

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 11 พบว่าอัตราส่วนของความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทั้งฉบับของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ ที่ได้จากการวัดก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และระยะติดตามผล มีค่าเท่ากับ 20.126 ซึ่งมีค่าแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.000 (F = 20.126, Sig = .000) แสดงว่า

คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทั้งฉบับของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือแบบวัดซ้ำ ที่ได้จากการวัดก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และระยะติดตามผล มีค่าแตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ต่อไป ดังแสดงในตาราง 12

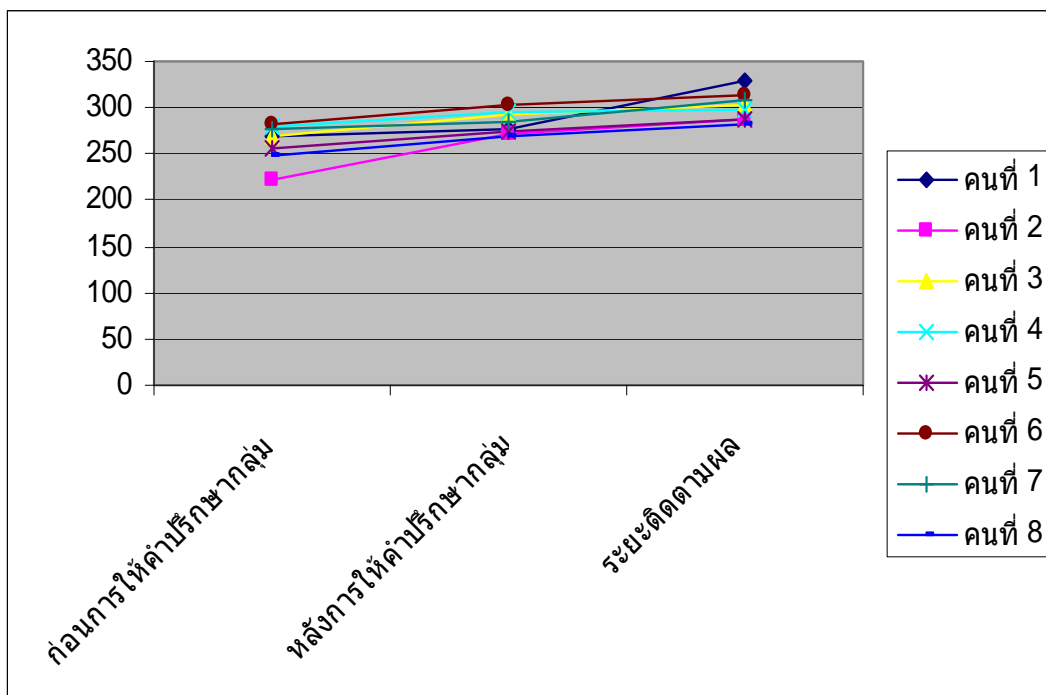
ตาราง 12 การเปรียบเทียบการวัดซ้ำของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ (n = 8)

ระยะการทดลอง	Mean Difference (I-J)	SE	Sig
หลังการทดลอง - ก่อนการทดลอง	26.500*	5.405	.002
ระยะติดตามผล - ก่อนการทดลอง	42.125*	7.852	.001
ระยะติดตามผล - หลังการทดลอง	15.625	6.657	.051

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 12 พบว่าคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มกับหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันเท่ากับ 26.500 คะแนน ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (Sig = .002) และก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มกับระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันเท่ากับ 42.125 คะแนน ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (Sig = .001) แต่ คะแนนหลังการให้คำปรึกษากลุ่มกับระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันเท่ากับ 15.625 คะแนน ซึ่งแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นให้เพิ่มมากขึ้นจากก่อนการให้คำปรึกษาอย่างชัดเจน และในระยะติดตามผลยังมีผลพัฒนาสูงขึ้นอีกเล็กน้อยแต่ไม่แตกต่างจากหลังการได้รับการให้คำปรึกษาทันที

เพื่อให้เห็นภาพของการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนอย่างชัดเจน ผู้วิจัยจึงนำเสนอกราฟเส้นของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองทั้งก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และระยะติดตามผล เป็นรายบุคคลดังภาพประกอบที่ 5



ภาพประกอบ 2 คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือรายบุคคล ทั้งก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และระยะติดตามผล

ผลการวิเคราะห์ตามภาพประกอบ 2 แสดงให้เห็นว่าคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนรายบุคคล หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และในระยะติดตามผลมีการเปลี่ยนแปลงที่สูงขึ้นมากกว่าระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างชัดเจน

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีความมุ่งหมายหลักคือ เพื่อศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ โดยมีความมุ่งหมายเฉพาะ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ
2. เพื่อสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ
3. เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และระยะติดตามผลภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม 1 เดือน

#### สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนวัยรุ่นนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเองก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และระยะติดตามผล แตกต่างกัน

#### ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนวัยรุ่นนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 (มัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน ประกอบด้วย จังหวัดเชียงใหม่ 18,123 คน ลำพูน 6,804 คน ลำปาง 11,359 คน แพร่ 8,304 คน น่าน 10,317 คน พะเยา 9,354 คน แม่ฮ่องสอน 3,284 คน และจังหวัดเชียงราย 17,345 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 84,890 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ แบ่งเป็น

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นน ซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 (มัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 ที่โรงเรียนอยู่ในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน ประกอบด้วย โรงเรียนนวมินทราชูทิศ เขตพื้นที่การศึกษาเขต 2 จังหวัดเชียงใหม่ โรงเรียนสวนบุญโญปถัมภ์ เขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 จังหวัดลำพูน โรงเรียนแม่เมาะ

วิทยา เขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 จังหวัดลำปาง โรงเรียนร่องกวางอนุสรณ์ เขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 จังหวัดแพร่ โรงเรียนสตรีศรีน่าน เขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 จังหวัดน่าน โรงเรียนแม่ใจวิทยาคม เขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 จังหวัดพะเยา โรงเรียนแม่ลาน้อยดรุณสิกข์ เขตพื้นที่การศึกษาเขต 2 จังหวัดแม่ฮ่องสอน และโรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ เขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 จังหวัดเชียงราย ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) จำนวน 1,380 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบในข้อ 2.1 ต่อจากนั้นจึงนำคะแนนจากการตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนโรงเรียนดังกล่าวมาเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 15 คน และผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียนในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีนักเรียนสมัครใจจำนวน 9 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 1 คน นักเรียนหญิงจำนวน 8 คน ผู้วิจัยคัดเลือกได้นักเรียนหญิง จำนวน 8 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีคะแนนของความภาคภูมิใจในตนเองจากน้อยไปหามาก มาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง และได้สังเคราะห์องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองจากทฤษฎีและงานวิจัย พบว่ามีกรกล่าวถึงองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองทั้งหมด 8 ด้าน ผู้วิจัยจึงนำมาเป็นตัวแปรเพื่อใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนี้

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ ประกอบด้วย

- 1.1 ความเชื่อมั่นในตนเอง
- 1.2 การเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.3 การเคารพตนเอง
- 1.4 การยอมรับตนเอง
- 1.5 ความรับผิดชอบต่อตนเอง
- 1.6 การได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม

- 1.7 ความพอใจในตนเอง
- 1.8 การกล้าแสดงออก
2. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง
  - 1.1 ตัวแปรจัดกระทำได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 1.2 ตัวแปรตามได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น
2. โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์นักเรียน และครู โดยมีลำดับขั้นตอนของการสัมภาษณ์ดังนี้

#### 1. การสัมภาษณ์เชิงลึก (Indept Interview)

ในการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียน และครู โดยมีขั้นตอนในการสัมภาษณ์ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการสัมภาษณ์
  - 1.1 ผู้วิจัยแนะนำตัวเองเพื่อให้ผู้ที่ถูกสัมภาษณ์รู้จักเป็นรายบุคคล
  - 1.2 ผู้วิจัยแจ้งจุดประสงค์ของการสัมภาษณ์เพื่อที่จะให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ทราบว่าผู้วิจัยมีความต้องการอะไร
2. ขั้นการสัมภาษณ์
  - 2.1 ผู้วิจัยสัมภาษณ์ตามแบบฟอร์มการสัมภาษณ์
3. ขั้นสรุปการสัมภาษณ์
  - 3.1 ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการสัมภาษณ์ให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ฟังเพื่อเป็นการตรวจสอบและยืนยันในสิ่งที่ได้ให้สัมภาษณ์
  - 3.2 ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้ให้สัมภาษณ์

## 2. กลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์

ในการสัมภาษณ์ครั้งนี้มีกลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์ 2 กลุ่ม และแต่ละกลุ่มมีจุดประสงค์ในการสัมภาษณ์ที่ชัดเจน ดังนี้คือ

2.1 สัมภาษณ์นักเรียน มีจุดประสงค์เพื่อทราบความคิดเห็น ในคุณลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองที่นักเรียนมองเห็น ตลอดจนให้รายละเอียดของความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง ตามความคิดเห็นของนักเรียน ผู้วิจัยได้ไปสัมภาษณ์นักเรียนจากโรงเรียนแม่ลาววิทยาคม เขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 จังหวัดเชียงราย จำนวน 5 คน และนักเรียนจากโรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 จังหวัดเชียงราย จำนวน 5 คน

2.2 สัมภาษณ์ครู มีจุดประสงค์เพื่อทราบความคิดเห็น ในคุณลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองที่ครูมองเห็น ตลอดจนให้รายละเอียดของความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง ตามความคิดเห็นของครู ผู้วิจัยเลือกสัมภาษณ์ครูจากโรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 จังหวัดเชียงราย จำนวน 5 คน และโรงเรียนเม็งรายมหาราช เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 จังหวัดเชียงราย จำนวน 5 คน

## 3. สร้างแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร ทฤษฎี งานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน และประมวลสาระที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มเป้าหมายที่ได้สัมภาษณ์มา ซึ่งประกอบด้วยนักเรียน ครู ดำเนินการสรุปวิเคราะห์ เพื่อเขียนนิยามศัพท์เฉพาะ

ขั้นที่ 2 ดำเนินการสร้างแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ตามนิยามศัพท์เฉพาะ ได้ข้อคำถามจำนวน 118 ข้อ

ขั้นที่ 3 นำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วชิรญา บัวศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุฬรัตน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญพิศุทธิ์ ใจสนิท และ อาจารย์ ดร.ราชันย์ จันทิมา พิจารณาตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นด้านความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) เพื่อคัดเลือกและปรับปรุงข้อความเพื่อให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะที่กำหนดไว้ ได้ข้อคำถามที่อยู่ในเกณฑ์ จำนวน 115 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.6 – 1.0

ขั้นที่ 4 นำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนจำนวน 115 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 กับนักเรียนโรงเรียนเชียงรายวิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย จำนวน 100 คน คัดเลือกข้อคำถามโดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ได้ข้อคำถาม จำนวน 100 ข้อ ที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .2341 ถึง .5854

ขั้นที่ 5 นำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนในขั้นที่ 4 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach)

ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9485 ซึ่งมีความเชื่อถือได้สูงเพียงพอที่นำไปใช้ในการศึกษา โดยมีจำนวนข้อในแต่ละด้านดังนี้

องค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเอง แบ่งออกเป็น 8 ด้าน ได้แก่

1. ด้านความมั่นใจในตนเอง มีจำนวน 18 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.7641
2. ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง มีจำนวน 11 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.7486
3. ด้านการเคารพตนเอง มีจำนวน 13 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.8119
4. ด้านการยอมรับตนเอง มีจำนวน 10 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.7348
5. ด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง มีจำนวน 11 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.7865
6. ด้านการได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม มีจำนวน 11 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.7554
7. ด้านความพอใจในตนเอง มีจำนวน 13 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.7858
8. ด้านการกล้าแสดงออก มีจำนวน 13 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.7360

ขั้นที่ 6 ได้แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือฉบับที่สมบูรณ์ ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วมีจำนวน 100 ข้อ โดยจำนวนข้อคำถามของแบบสอบถามในแต่ละด้านมีดังนี้

- |   |              |
|---|--------------|
| 6.1 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง              | จำนวน 18 ข้อ |
| 6.2 ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง              | จำนวน 11 ข้อ |
| 6.3 ด้านการเคารพตนเอง                     | จำนวน 13 ข้อ |
| 6.4 ด้านการยอมรับตนเอง                    | จำนวน 10 ข้อ |
| 6.5 ด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง             | จำนวน 11 ข้อ |
| 6.6 ด้านการได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม | จำนวน 11 ข้อ |
| 6.7 ด้านความพอใจในตนเอง                   | จำนวน 13 ข้อ |
| 6.8 ด้านการกล้าแสดงออก                    | จำนวน 13 ข้อ |



## 2. การสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ

การสร้างโมเดล (Model) การให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน มีลำดับขั้นดังนี้

2.1 นำองค์ประกอบที่ได้จากการศึกษาวิจัยมาสร้างกรอบแนวคิดในการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

2.2 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

2.3 ศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.4 ดำเนินการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง โดยบูรณาการเทคนิคจากทฤษฎีต่างๆที่เห็นว่ามีเหมาะสมและจำเป็น และสอดคล้องกับตัวแปรตาม

2.5 นำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มณี รองศาสตราจารย์ ดร.เรียม ศรีทอง รองศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ไชยพันธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริบูรณ์ สายโกสุม และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ เพื่อตรวจสอบคุณภาพเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) อยู่ระหว่าง 0.5 – 0.83 จากนั้นผู้วิจัยนำโมเดลที่ผ่านการตรวจแล้ว ไปปรับแก้ตามผู้ทรงคุณวุฒิเสนอแนะ

2.6 นำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำมาแก้ไขให้เหมาะสม ก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

2.7 นำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพไปแล้ว ไปดำเนินการให้คำปรึกษากับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน โดยมีการให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งสิ้น 13 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์

2.8 ภายหลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นในครั้งที่ 12 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองให้นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มในการให้คำปรึกษา ตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองอีกครั้งหนึ่ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลหลังการทดลอง

2.9 ภายหลังการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง อีกครั้งหนึ่ง ในวันที่ 13 กรกฎาคม 2550 เพื่อใช้เป็นข้อมูลในระยะติดตามผล

2.10 ผู้วิจัยนำผลคะแนนของความภาคภูมิใจในตนเอง ทั้งก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และระยะติดตามผลมาวิเคราะห์ และสรุปผล

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ชั้นการศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ

1.1 ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานทั้ง 8 แห่ง เพื่อขออนุญาต และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับงานวิจัย

1.2 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1.2.1 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในช่วงชั้นที่ 4 (มัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6) โรงเรียนเชียงรายวิทยาคม ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ได้ใช้ในการศึกษาจริงที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มที่จะศึกษา จำนวน 100 คน ในช่วงเดือน กุมภาพันธ์ 2550

1.2.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ ไปวัดกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 (มัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6) ใน 8 จังหวัดภาคเหนือ ประกอบด้วย จังหวัดเชียงราย จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำปาง จังหวัดลำพูน จังหวัดพะเยา จังหวัดแพร่ จังหวัดน่าน และ จังหวัดแม่ฮ่องสอน จังหวัดละ 1 โรงเรียน ได้แบบสอบถามทั้งสิ้น 1,380 ฉบับ

1.2.3 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามที่ตอบกลับสมบูรณ์ทั้งหมด มาวิเคราะห์ แสดงหลักฐานความเชื่อมั่นหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัด และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

2. ชั้นการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือโดยการใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบในข้อ 2.1 ต่อจากนั้นจึงนำคะแนนจากการตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนโรงเรียนดังกล่าวมาเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 15 คน และผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียนในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีนักเรียนสมัครใจจำนวน 9 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 1 คน นักเรียนหญิงจำนวน 8 คน

ผู้วิจัยคัดเลือกได้นักเรียนหญิง จำนวน 8 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีคะแนนของความภาคภูมิใจในตนเองจากน้อยไปหามาก มาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยการนำเอาโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น นำมาใช้กับกลุ่มทดลอง โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2500 ถึงวันที่ 13 มิถุนายน 2550 หลังจากยุติการให้คำปรึกษากลุ่มครบ 13 ครั้ง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เข้ากลุ่มทดลองจำนวน 8 คนทำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อนำมาเป็นคะแนนหลังการทดลอง

2.3 ภายหลังจากยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยไม่มีการให้คำปรึกษาใดๆ กับนักเรียนที่เข้ากลุ่มทดลองอีก จากนั้นผู้วิจัยได้นัดหมายพบกับนักเรียนอีกครั้งในวันที่ 13 กรกฎาคม 2550 ซึ่งเป็นระยะหลังจากการสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นเวลา 1 เดือน โดยผู้วิจัยได้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ทำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นข้อมูลในระยะติดตามผล

2.4 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มทดลอง หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และระยะติดตามผลภายหลังการให้คำปรึกษา 1 เดือน สรุปการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

### การจัดกระทำข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำกับข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS 11.5 ในการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนการได้รับคำปรึกษา หลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และระยะติดตามผล และใช้โปรแกรมสำเร็จรูป LISREL 8.54 ในการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน
2. วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545 : 179)
3. วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบพีร์สัน (Pearson Moment Correlation :  $r_{xy}$ ) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545 : 227)
4. วิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป LISREL 8.54 (Joreskog & Sorbom. 1999)

5. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และระยะติดตามผล โดยใช้สถิติการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง ความภาคภูมิใจในตนเองระหว่างก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษา ใช้สูตร Single Group Repeated measurement (Steven. 1996)

### สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผลการวิจัยสรุปได้ตามลำดับดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการนำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น โดยวิเคราะห์ค่าคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ ก่อนการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และระยะติดตามผล

#### 1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ

##### 1.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นใน 8 จังหวัดภาคเหนือ ช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6) ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 1,830 คน โดยแบ่งเป็นเพศชาย 357 คน คิดเป็นร้อยละ 32.54 เพศหญิงจำนวน 703 คนคิดเป็นร้อยละ 67.46 ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 502 คนคิดเป็นร้อยละ 36.37 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 457 คนคิดเป็นร้อยละ 33.12 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 421 คนคิดเป็นร้อยละ 30.51 เป็นนักเรียนในจังหวัดเชียงรายจำนวน 148 คนคิดเป็นร้อยละ 16.30 นักเรียนในจังหวัดเชียงใหม่จำนวน 225 คนคิดเป็นร้อยละ 10.73 นักเรียนในจังหวัดลำปางจำนวน 251 คนคิดเป็นร้อยละ 18.18นักเรียนในจังหวัดลำพูนจำนวน 198 คนคิดเป็นร้อยละ 14.35 นักเรียนในจังหวัดพะเยาจำนวน 184 คนคิดเป็นร้อยละ 13.34 นักเรียนในจังหวัดแพร่จำนวน 96 คนคิดเป็นร้อยละ 6.95 นักเรียนในจังหวัดน่านจำนวน 219 คนคิดเป็นร้อยละ 15.87 และนักเรียนในจังหวัดแม่ฮ่องสอนจำนวน 59 คนคิดเป็นร้อยละ 4.28

## 1.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ

1.2.1 ค่าความเชื่อมั่นของความสอดคล้องภายในแบบอัลฟา ( $\alpha$ ) ของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือทั้งฉบับมีค่าความสอดคล้องภายในแบบอัลฟา ( $\alpha$ ) เท่ากับ 0.7382 และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้านของนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าตั้งแต่ 0.7080 – 0.7423 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีค่าตั้งแต่ 0.6846 – 0.7439 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่าตั้งแต่ 0.6858 – 0.7390 และค่าโดยรวมทุกด้านในแต่ละระดับชั้น มีค่าตั้งแต่ 0.7168 – 0.7399 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น มีหลักฐานแสดงค่าความเชื่อมั่นในระดับสูง

## 1.3 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ

1.3.1 การทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลโครงสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นมีค่า  $\chi^2$  มีค่าเท่ากับ 11.6217 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.4765 จะเห็นได้ว่า  $\chi^2$  ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่า ข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกับโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัย เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative chi-square) มีค่าเท่ากับ 0.9685 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2.000 แสดงว่า โมเดลโครงสร้างมีลักษณะสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับที่น่าพอใจ (Carmines and McIver. 1981)

และเมื่อพิจารณาดัชนีความเหมาะสมอื่นๆ ได้แก่ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.9979 ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.9937 ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.000 แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.0111 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.000 ซึ่งมีค่าต่ำมากใกล้ศูนย์ จากดัชนีดังกล่าว แสดงว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นว่ามี 8 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการเคารพตนเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง ด้านการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม ด้านความพึงพอใจในตนเอง และด้านการกล้าแสดงออก มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถวัดองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นได้ 8 องค์ประกอบ

1.3.2 โมเดลความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น มีน้ำหนักองค์ประกอบย่อยในแต่ละด้าน มีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่าองค์ประกอบย่อยทั้ง 8 องค์ประกอบ สามารถวัดองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นได้ และ ยืนยันโมเดลความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นตามกรอบความคิดเชิงทฤษฎีที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ โดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบย่อยทั้ง 8 ตัวมีค่าเป็นบวกตั้งแต่ 0.3325 ถึง 0.5985 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.00 ทุกตัว แสดงว่าองค์ประกอบย่อยทั้ง 8 ด้าน เป็นตัวบ่งชี้สำคัญในการพิจารณาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อย พบว่า การเคารพตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด เท่ากับ 0.5986 รองลงมาได้แก่ ความพึงพอใจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง การยอมรับตนเอง การกล้าแสดงออก และการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม ตามลำดับ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.5654, 0.5618, 0.5535, 0.5526, 0.5239, 0.4823, และ 0.3325 ตามลำดับ

## 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการนำโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ

### 2.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเพศหญิง จำนวน 8 คนกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 จังหวัดเชียงราย

### 2.2 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ

2.2.1 โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) อยู่ระหว่าง 0.50 – 0.83 และได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

### 2.3 ผลการวิเคราะห์โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ เป็นจำนวน 13 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยเริ่มใช้

ตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2550 ถึงวันที่ 13 มิถุนายน 2550 โดยในแต่ละครั้งได้ใช้ทฤษฎี และเทคนิคในการให้คำปรึกษาดังนี้

2.3.1 การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling Theory) ใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Attention) และการแสดงความเห็นอกเห็นใจ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory) ใช้เทคนิคการจินตนาการ (Imagination) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Group Counseling Theory) ใช้เทคนิค “The A B C Theory” และให้เขียนแผนผังความคิด (Mind Map)

2.3.2 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) ใช้เทคนิค “The W D E P System” โดยการค้นหาความต้องการของตนเอง การวางแผนการกระทำ และการประเมินผลในการกระทำ

2.3.3 การพัฒนาการเคารพตนเองใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) ใช้เทคนิค “The A B C Approach” โดยอภิปรายเกี่ยวกับความเชื่อจาก เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นำไปสู่ผลของการมีอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมอย่างไร ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการยกตัวอย่างประกอบ

2.3.4 การพัฒนาการยอมรับตนเองใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) ใช้เทคนิค “The A B C Approach” การอภิปราย การแสดงความคิดเห็น

2.3.5 การพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเอง ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม (Existential Group Counseling Theory) ใช้เทคนิคการตระหนักรู้ (Awareness) การสร้างความรับผิดชอบ (Responsibility) รู้จักเสรีภาพในการเลือก (Choice Making) การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship) และการหาเป้าหมายของชีวิต (Goal Setting)

2.3.6 การพัฒนาการได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotional Behavior Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค The A – B – C – D – E – F Therapeutic Approach

2.3.7 การพัฒนาความพึงพอใจในตนเอง ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) ใช้เทคนิค “The W D E P System” โดยการค้นหาความต้องการของตนเอง การวางแผนการกระทำ และการประเมินผลในการกระทำ ใช้การอภิปราย

2.3.8 การพัฒนาการกล้าแสดงออก ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Group Counseling Theory) ใช้เทคนิคฝึกความกล้าในการแสดงออก (Assertive Training) ในเรื่องของการพูดแสดงความคิดเห็น การปฏิเสธ

**2.4 การเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นของกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และระยะติดตามผล ผู้วิจัยนำเสนอตามลำดับ ดังนี้**

การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น เปรียบเทียบก่อนการให้คำปรึกษา หลังการให้คำปรึกษา และระยะติดตามผล โดยใช้สถิติ Single Group Repeated measurement สามารถสรุปผลการศึกษาดังนี้

2.4.1 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม โดยเปรียบเทียบเป็นรายคู่ระหว่าง ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม กับหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม กับระยะติดตามผล พบว่าคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มกับหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันเท่ากับ 26.500 คะแนน ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (Sig = .002) และก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มกับระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันเท่ากับ 42.125 คะแนน ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (Sig = .001) ส่วนคะแนนหลังการให้คำปรึกษากลุ่มกับระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันเท่ากับ 15.625 คะแนน (Sig = .051) ซึ่งแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นให้เพิ่มมากขึ้นจากก่อนการให้คำปรึกษาอย่างชัดเจน และในระยะติดตามผลยังมีผลพัฒนาสูงขึ้นอีกเล็กน้อยแต่ไม่แตกต่างจากหลังการได้รับการให้คำปรึกษาทันที

2.4.2 เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนรายบุคคล ก่อนการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และระยะติดตามผล จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่านักเรียนทั้ง 8 คนมีคะแนนเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นระหว่างก่อนการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม กับหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มและระยะติดตามผล แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลทำให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น



## การอภิปรายผล

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัย ตามลำดับดังนี้

### 1. ผลการศึกษาองค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น

จากการศึกษาองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นทั้งสิ้น 8 องค์ประกอบ ได้แก่

- 1) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง
- 2) ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 3) ด้านการเคารพตนเอง
- 4) ด้านการยอมรับตนเอง
- 5) ด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง
- 6) ด้านการได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม
- 7) ด้านความพึงพอใจในตนเอง
- 8) ด้านการกล้าแสดงออก

ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป LISREL 8.54 ผู้วิจัยได้ทดสอบความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ปรากฏว่าโมเดลของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นในครั้งแรก ไม่กลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการปรับโมเดลใหม่ ด้วยการลากเส้นความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนของคะแนนแบบวัดองค์ประกอบย่อย และวิเคราะห์ทดสอบความกลมกลืนของโมเดลอีก 8 ครั้ง จนได้คะแนนของแบบวัดสอดคล้องกลมกลืนกับโมเดลความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น จนสามารถตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นได้

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง คือ โมเดลองค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบย่อย มีค่า  $\chi^2$  มีค่าเท่ากับ 11.6217 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.4765 จะเห็นได้ว่า  $\chi^2$  ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่า ข้อมูลเชิงประจักษ์มีความเหมาะสมพอดีกับโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัยสอดคล้องกับคำกล่าวของ นางลักษณะ วิรัชชัย (นางลักษณะ วิรัชชัย. 2537 : 45 ; อ้างอิงจาก Joreskog and Sorbom. 1989 : 23-28) ที่กล่าวว่า ถ้าค่าไค-สแควร์มีค่าต่ำมาก ยิ่งมีค่าใกล้ศูนย์มากเท่าไร แสดงว่า โมเดลสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิง

ประจักษ์ นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative chi-square) มีค่าเท่ากับ 0.9685 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2.000 แสดงว่า โมเดลโครงสร้างมีลักษณะเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับที่น่าพึงพอใจ (Camines & McIver. 1981) และดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) เป็นดัชนีที่เปรียบเทียบระดับความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.9979 ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.9937 ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.000 แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2537 : 45 ; อ้างอิงจาก Joreskog and Sorbom. 1989 : 26-27) รวมถึงการพิจารณาค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) และ ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) พบว่า ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.001 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.0111 ซึ่งมีค่าต่ำมากใกล้ศูนย์ แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังคำกล่าวของ นงลักษณ์ วิรัชชัย (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2537 : 45 ; Joreskog and Sorbom. 1989 : 26-27) ที่กล่าวว่า ค่าดัชนี RMR และ ค่าดัชนี RMSEA ยิ่งเข้าใกล้ศูนย์ แสดงว่าโมเดลมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าวมานี้ เป็นวิธีการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ เนื่องจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเป็นวิธีการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างที่ดีวิธีหนึ่ง เพราะค่าสถิติที่ช่วยตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถทดสอบได้ว่า องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น มี 8 องค์ประกอบ คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การเคารพตนเอง การยอมรับตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม ความพึงพอใจในตนเอง และการกล้าแสดงออก สอดคล้องกับ นอกจากนี้จากผลการศึกษา พบว่า องค์ประกอบที่มีน้ำหนักมากที่สุด คือ องค์ประกอบด้านการเคารพตนเอง

## 2. ผลการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นโดยใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยได้ใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ทั้งโดยรวมและในแต่ละด้านเพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบก่อนการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจใน

ตนเองของนักเรียนวัยรุ่น สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นได้จริง ผู้วิจัยได้ให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่มาเข้ากลุ่ม นับแต่ครั้งแรกโดยการสัมภาษณ์เพื่อถามความสมัครใจ ผู้วิจัยจะสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียน แนะนำให้นักเรียนรู้จักกัน ตลอดจนทราบถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม ประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม ระยะเวลา สถานที่ จุดมุ่งหมายของขั้นตอนนี้เพื่อสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้นักเรียนรู้สึกปลอดภัย สบายใจ รวมทั้งรับฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของนักเรียนทุกคน ผู้วิจัยใช้เทคนิคเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การเรียบ การให้กำลังใจ และการสรุปความ

ขั้นตอนในการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา เช่น การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การใช้คำถามปลายเปิด การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ รวมทั้งใช้เทคนิคตามแนวทฤษฎีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งในการพัฒนาแต่ละด้านผู้วิจัยทำดังนี้

### 2.1 การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

ในการเริ่มต้นให้คำปรึกษาผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ และการแสดงความเห็นอกเห็นใจ ส่วนในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนั้น ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคจินตนาการ คือให้นักเรียนจินตนาการถึงเรื่องที่ตนเองไม่มั่นใจและรู้สึกอย่างไร และผู้วิจัยให้นักเรียนจินตนาการต่อในสิ่งที่ตนเองไม่มั่นใจนั้นให้สามารถเกิดความมั่นใจ จากนั้นก็ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนเองจินตนาการเล่าให้เพื่อนฟัง ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ถามนักเรียนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นจากนั้นผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค “The A B C Theory” โดยให้นักเรียนวางแผนในการปฏิบัติตน และระบุผลที่จะเกิดขึ้นตามมาหากขาดความเชื่อมั่นในตนเอง โดยผู้วิจัยถามนักเรียนว่านักเรียนขาดความเชื่อมั่นในเรื่องอะไร และจะทำอย่างไรต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อทำแล้วจะรู้สึกอย่างไร และถ้าทำไม่ได้นักเรียนจะแก้ไขอย่างไรต่อไป เมื่อนักเรียนทำเสร็จก็มีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน สุดท้ายผู้วิจัยได้ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดในเรื่องการดำเนินชีวิตด้วยความเชื่อมั่น เพื่อให้นักเรียนรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น

### 2.2 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ในการเริ่มต้นให้คำปรึกษาผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ และการแสดงความเห็นอกเห็นใจ ส่วนในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิค “The W D E P System” โดยผู้วิจัยให้นักเรียนได้ค้นหาว่าตนเองรู้สึกว่าคุณค่ามีคุณค่าในเรื่องใดบ้าง หรือเคยทำอะไรแล้วรู้สึกมีคุณค่า และจะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างไร ให้นักเรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยได้ให้

นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ต่อไปว่าถ้าเรารู้สึกมีคุณค่า เราจะแสดงออกอย่างไร จากนั้นผู้วิจัยได้ให้นักเรียนสร้างการเห็นคุณค่าให้เกิดขึ้นกับตนเองเพิ่มมากขึ้นตามเทคนิค The WDEP System โดยให้นักเรียนวางแผนว่าต้องการที่จะพัฒนาการเห็นคุณค่าของตนเองในเรื่องใดบ้าง โดยให้บอกแนวทางในการพัฒนา แนวทางการประเมินผลในสิ่งที่ตนเองพัฒนา และรู้จักการวางแผนที่จะพัฒนาการเห็นคุณค่าให้มากขึ้นต่อไป

### 2.3 การพัฒนาการเคารพตนเอง

ในการเริ่มต้นให้คำปรึกษาผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ และการแสดงความเห็นอกเห็นใจ และในการพัฒนาการเคารพตนเองผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้จักคิดและพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค “The A B C Approach” ในการพัฒนาการเคารพตนเอง โดยผู้วิจัยสร้างประเด็นให้นักเรียนช่วยกันคิดว่า คนที่เคารพตนเองกับคนที่ไม่เคารพตนเองมีลักษณะอย่างไรบ้าง และคนที่เคารพตนเองมีลักษณะเด่นอย่างไร จากนั้นให้นักเรียนเขียนลงในแผนภูมิแกงปลาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน โดยผู้วิจัยได้พยายามให้นักเรียนได้มองเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมีผลมาจากความเชื่อ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นำไปสู่ผลของการมีอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมอย่างไร โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และยกตัวอย่างประกอบเพื่อพัฒนาให้นักเรียนเกิดการพัฒนาการเคารพตนเองมากขึ้น

### 2.4 การพัฒนาการยอมรับตนเอง

ในการเริ่มต้นให้คำปรึกษาผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ และการแสดงความเห็นอกเห็นใจ ในการพัฒนาการยอมรับตนเองนั้นผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้จักคิดและพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค “The A B C Approach” โดยผู้วิจัยถามนักเรียนว่านักเรียนยอมรับตนเอง และไม่ยอมรับตนเองในเรื่องอะไรบ้าง จากนั้นก็ให้นักเรียนได้เล่าเรื่องของตนเองแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิก ผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงลำดับเรื่องที่ต้องการจะพัฒนาในการยอมรับตนเอง และให้คิดต่อไปว่าจะพัฒนาอย่างไร โดยผู้วิจัยพยายามให้นักเรียนพิจารณาการยอมรับตนเองในด้านต่างๆ ทั้ง 5 ด้าน คือด้านรูปร่างและสติปัญญา ด้านการยอมรับผลในการทำงาน ด้านความเชื่อและศรัทธาในความสามารถของตนเอง ด้านการยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการกระทำของตนเอง และด้านการยอมรับในความบกพร่องของตนเอง เพื่อให้เกิดการพัฒนาในด้านการยอมรับตนเองให้มากยิ่งขึ้น

### 2.5 การพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเอง

ในการเริ่มต้นให้คำปรึกษาผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจและการแสดงความเห็นอกเห็นใจ และในการพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเองนั้นผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม โดยใช้เทคนิคการตระหนักรู้ การสร้างความรับผิดชอบ รู้จักเสรีภาพในการเลือก การสร้างสัมพันธภาพ และ

การหาเป้าหมายของชีวิต โดยผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้คือ ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนช่วยกันคิดว่าบุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองนั้นมีลักษณะอย่างไร และเขาปฏิบัติตัวอย่างไร แล้วให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่กันแล้วพิจารณาว่าบุคคลที่มีความรับผิดชอบและขาดความรับผิดชอบมีลักษณะอย่างไร ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็น จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันคิดว่าความรับผิดชอบส่งผลต่อตัวเองอย่างไรบ้าง และถ้าขาดความรับผิดชอบส่งผลต่อตนเองอย่างไร ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าจากประสบการณ์ของตนหรือจากสิ่งที่พบเห็น ผู้วิจัยให้นักเรียนวางแผนในเรื่องของความรับผิดชอบว่านักเรียนจะมีความรับผิดชอบต่อครอบครัว สังคมและการเรียนอย่างไร หลังจากนั้นให้ผลัดกันเล่าและเสนอแนะแก่กัน สุดท้ายผู้วิจัยให้นักเรียนให้กำลังใจซึ่งกันและกันโดยการพูดคนละ 1 ประโยค เพื่อให้นักเรียนมีกำลังใจที่จะพัฒนาความรับผิดชอบของตนเองให้ดีขึ้น

**2.6 การพัฒนาการได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม** ในการเริ่มต้นให้คำปรึกษาผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ และการแสดงความเห็นอกเห็นใจ ในการพัฒนาการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคมผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมโดยใช้เทคนิค The A – B – C – D – E – F Therapeutic Approach โดยผู้วิจัยให้นักเรียนตอบคำถามว่า นักเรียนรู้สึกชื่นชมใครเป็นพิเศษหรือไม่ และคนที่นักเรียนชื่นชมนั้นเขามีลักษณะอย่างไร และในขณะที่เดียวกันมีใครที่ชื่นชมนักเรียนเป็นพิเศษบ้างหรือไม่ เขาชื่นชมอย่างไร ผู้วิจัยพยายามให้นักเรียนได้ร่วมกันอภิปรายในประเด็นคำถามที่ตั้งขึ้น จากนั้นผู้วิจัยพยายามที่จะให้นักเรียนได้โต้แย้งกับความคิดของตนเองในกรณีที่ไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น รวมไปถึงการตรวจสอบ การแยกแยะประเด็นความเชื่อที่ผิดๆจากการที่ไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม นอกจากการโต้แย้งกับความคิดของตนเองแล้ว ผู้วิจัยยังกระตุ้นให้นักเรียนได้โต้แย้งกับความเชื่อที่ผิดๆของเพื่อนๆสมาชิกในกลุ่ม จากการที่ไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม สุดท้ายผู้วิจัยให้นักเรียนหาทางเลือกว่าเราจะมีวิธีการที่จะให้บุคคลอื่นในสังคมยอมรับเราได้อย่างไร สุดท้ายนักเรียนก็จะได้แนวทางในการพัฒนาตนเองเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นในสังคม

**2.7 การพัฒนาความพึงพอใจในตนเอง** ในการเริ่มต้นให้คำปรึกษาผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ และการแสดงความเห็นอกเห็นใจ และในการพัฒนาความพึงพอใจในตนเอง ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญความจริง ใช้เทคนิค “The W D E P System” โดยผู้วิจัยเริ่มต้นถามนักเรียนว่า นักเรียนรู้สึกชื่นชมตัวเองเป็นพิเศษหรือไม่อย่างไร และเมื่อชื่นชมตัวเองในเรื่องต่างๆแล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร จากนั้นผู้วิจัยได้ให้เป็นต้นนักเรียนในการแสดงความคิดเห็นว่า ถ้าเรามีความสามารถไม่เท่าเทียมกับเพื่อนๆ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร เป็นสุขหรือ

เป็นทุกข์ จากนั้นผู้วิจัยได้ให้นักเรียนสำรวจความพอใจในตนเองเกี่ยวกับเรื่องความสามารถของตนเอง ความเป็นอยู่ของตนเอง ข้อเด่นข้อด้อยของตนเอง รูปร่างหน้าตาความคิด และการตัดสินใจของตนเอง จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนการค้นหาคำความต้องการในการพัฒนาความพึงพอใจของตนเอง โดยสามารถบอกได้ว่าจะทำอะไร แนวทางการประเมินผลในการกระทำ และให้มีการวางแผนการกระทำต่อไปหากว่ากระทำไม่สำเร็จ ทั้งนี้เพื่อเป็นการเพิ่มความพึงพอใจในตนเองให้เกิดขึ้น

**2.8 การพัฒนาการกล้าแสดงออก** ในการเริ่มต้นให้คำปรึกษาผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ และการแสดงความเห็นอกเห็นใจ และในการพัฒนาการกล้าแสดงออกผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคฝึกความกล้าในการแสดงออก โดยผู้วิจัยเริ่มต้นอย่างง่ายๆ โดยให้นักเรียนไปแลกที่นั่งกับเพื่อนโดยบอกเพื่อนว่าอยากเปลี่ยนที่นั่ง และเพื่อนก็ต้องพยายามที่จะปฏิเสธ ผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักเรียนที่เป็นคนขอแลกที่นั่งกับนักเรียนที่ปฏิเสธว่ามีความรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่ได้พูดออกไป ผู้วิจัยพยายามที่จะชี้ให้นักเรียนเห็นถึงการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน ว่าเราสามารถที่จะบอกความต้องการที่แท้จริงของเราให้เพื่อนได้หรือไม่ ผู้วิจัยให้สถานการณ์นักเรียนได้พิจารณาว่าในสถานการณ์ใดที่นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติได้เช่น การแสดงความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับเพื่อน การปฏิเสธเมื่อถูกชักจูง การรักษาสีทิวของตนเอง การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น และการแสดงออกในความสามารถของตนเอง และเมื่อปฏิบัติไม่ได้รู้สึกอย่างไร มีผลเสียอะไรตามมา และสุดท้ายผู้วิจัยให้นักเรียนคิดพิจารณาด้วยตนเองว่ามีแนวทางในการแก้ไขและพัฒนาต่อไปอย่างไร เพื่อเป็นการพัฒนาการกล้าแสดงออกให้ดีขึ้น

ขั้นสรุปและยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนที่เกิดขึ้นเมื่อปัญหาของนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มได้รับการแก้ไขและพัฒนาให้ดีขึ้น นักเรียนเกิดความเข้าใจ และพึงพอใจในการกระทำของตนเอง เกิดการเรียนรู้ว่าสิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำ และทำอย่างไรจะไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นปัญหากลับมาอีก รวมทั้งตัวนักเรียนสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาสมาชิกในกลุ่มอีกต่อไป โดยผู้วิจัยได้วางแผนร่วมกับนักเรียนในการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการใช้โมเดลการคำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นในครั้งนี้ การที่นักเรียนทั้ง 8 คน เข้าร่วมกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ และมีพัฒนาการในเรื่องของความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองดีขึ้น เนื่องมาจาก

1. นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้เป็นนักเรียนจากโรงเรียนเดียวกัน เพศเดียวกัน และระดับชั้นเดียวกันทั้งหมด คือเป็นนักเรียนเพศหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ซึ่งมีขนาดกลุ่มที่เหมาะสมสอดคล้องกับคอเรย์ (Corey. 2006 :116 - 117) ที่กล่าวถึงข้อควรพิจารณาในการให้คำปรึกษากลุ่มว่า ใน

กลุ่มเด็กวัยรุ่นควรมีขนาด 6 – 8 คน อาจใช้เวลาพบกันมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลา 1 ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมง

2. การสร้างสัมพันธภาพ ความคุ้นเคยกับสถานที่และความไว้วางใจซึ่งกันและกันของนักเรียนจึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยง่าย อีกทั้งผู้วิจัยเป็นผู้สอนในโรงเรียนนี้จึงมีผลต่อความรู้สึกปลอดภัยในการที่จะพูดแสดงความคิด ความรู้สึกจึงเกิดขึ้นได้ง่ายเช่นกัน การสร้างสัมพันธภาพในครั้งแรกเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะสร้างเจตคติที่ดีให้กับนักเรียน และในระยะของการให้คำปรึกษาดังที่ แฮนเซน วอร์เนอร์ และสมิธ (Hansen, Warner and Smith. 1976 : 6) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตน แล้วพยายามแก้ไขปรับปรุงทัศนคติ และพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น นอกจากนี้บรรยากาศในกลุ่มก็เป็นเรื่องสำคัญ เนื่องจากว่านักเรียนอยู่ในโรงเรียนเดียวกันทั้งหมด ความคุ้นเคยอาจมีก่อนหน้านี้บ้างทำให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างราบรื่น และประสบผลสำเร็จ ซึ่งแฮนสันและคนอื่นๆ (Hanson and other. 1976 : 229 – 309) ที่พูดถึงอิทธิพลของบรรยากาศในกลุ่มว่า การสร้างบรรยากาศภายในกลุ่ม ให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย มีความไว้วางใจ ให้ความเคารพความคิดเห็นของกันและกัน อดทนต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้สมาชิก รู้สึกว่าตนมีความสำคัญเป็นเจ้าของกลุ่ม จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนากลุ่ม

3. สถานที่ในการพบกลุ่ม ผู้วิจัยได้เลือกห้องให้คำปรึกษาที่อยู่ในห้องแนะแนวของโรงเรียน ซึ่งเป็นห้องที่มิดชิด มีเครื่องปรับอากาศ ตลอดจนมีหนังสือให้อ่านเพื่อคอยเวลาในกรณีที่สมาชิกยังไม่ครบ ดังที่คอเรย์ (Corey. 2006 : 118) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า ห้องให้คำปรึกษาควรเป็นห้องส่วนตัวที่มิดชิดที่สมาชิกจะรู้สึกปลอดภัย รวมไปถึงการจัดบรรยากาศในห้อง มีที่นั่งที่เหมาะสม และสามารถจัดที่นั่งเป็นรูปวงกลมได้ ซึ่งจะทำให้สมาชิกได้มองเห็นหน้ากันทุกคน แต่สมาชิกก็มีอิสรภาพในการเคลื่อนไหว และมีความเป็นตัวของตัวเองได้ และโอเฮน (Ohlsen. 1970 : 29; Mahler. 1969 : 58 – 89) ได้ให้ข้อเสนอแนะเรื่องสถานที่ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วน และมีขนาดพอเหมาะกับจำนวน เก้าอี้ควรมีลักษณะที่นั่งได้สบายและจัดเป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นอย่างทั่วถึง พื้นห้องควรสะอาด และพร้อมที่จะให้สมาชิกนั่งกับพื้นได้ ถ้าสมาชิกต้องการที่จะเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง ด้วยเหตุที่ห้องให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยใช้นี้สอดคล้องกับหลักการ จึงทำให้การดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นไปด้วยความราบรื่น และสมาชิกได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าโดยส่วนใหญ่นักเรียนจะมานั่งคอย และในการนัดหมายล่วงหน้า แต่ครั้งผู้วิจัยนัดเพียงครั้งเดียวเมื่อถึงเวลานักเรียนก็จะมาตรงตามวันและเวลาที่กำหนด ทุกครั้ง แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความตั้งใจที่จะพัฒนาตนเอง รวมทั้งเห็นประโยชน์จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม และในครั้งสุดท้ายเมื่อผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนบอกถึงความรู้สึกของการที่

ได้เข้าร่วมกลุ่ม นักเรียนทุกคนรู้สึกพึงพอใจ รู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์ และรู้สึกว่าตนเองได้รับการพัฒนา

4. เทคนิคต่างๆ ที่ได้ใช้ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้เช่น เทคนิคจินตนาการ เป็นเทคนิคที่ทำให้สมาชิกได้มีโอกาสทบทวนเรื่องราว อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และต่างได้สะท้อนความคิดความรู้สึกที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ตรงกับหลักการของการให้คำปรึกษากลุ่มที่ว่า บุคคลจะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มจะต้องรับรู้และยอมรับว่ามีความต้องการที่จะรับคำปรึกษา จะต้องพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตนจะแก้ไขและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ได้รับคำปรึกษาจากกลุ่ม นอกจากนี้ สมาชิกให้การยอมรับตัวเองจะเป็นผลให้บุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย ผลสุดท้ายเมื่อสมาชิกให้การยอมรับตัวเอง จะเป็นผลให้บุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 97)

เทคนิค The WDEP System เป็นเทคนิคที่ทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ว่าเขาต้องการอะไร ทำอย่างไรจึงจะไปถึงความต้องการนั้นได้ จะมีการวางแผนอย่างไร ในระหว่างการใช้เทคนิคนี้ นักเรียนได้มีการพูดถึงความต้องการของตนเองอย่างกว้างขวาง สมาชิกมีการรับฟังข้อเสนอแนะของคนอื่น มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับเคมปี (วิญญู พูลศรี. 2523 : 10 – 11; อ้างอิงมาจาก Kemp. 1970) เสนอแนะว่าการที่สมาชิกนำสิ่งที่เรียนรู้ใหม่จากประสบการณ์ในกลุ่มไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ จะเป็นสิ่งสำคัญ

เทคนิค The A B C D E F Approach เป็นเทคนิคที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีโอกาสทบทวนความคิด ความรู้สึก ตลอดจนความเชื่อที่ผิดๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในหลายๆเรื่อง ในขั้นตอนของการใช้เทคนิคนี้ สมาชิกได้มีโอกาสอภิปราย และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันอย่างกว้างขวาง ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสปรับเปลี่ยนความคิดตนเองใหม่ พัฒนาไปสู่ความคิดความเชื่อที่ถูกต้อง ซึ่งเกิดจากมุมมองในประสบการณ์ที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับมาร์เลอร์ (Mahler. 1969 : 9 – 10) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่เน้นความสัมพันธ์ของสมาชิกที่มีต่อกันตลอดเวลา โดยที่สมาชิกในกลุ่มจะทำงานร่วมกับผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้ว โดยการร่วมกันสำรวจปัญหาความรู้สึกและ ความคิดเห็นของกันและกันเพื่อหาทางแก้ไข ปรับปรุงในการพัฒนาตนเอง

จะเห็นได้ว่าการใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มเกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีอย่างแท้จริงสอดคล้องกับคำกล่าวของ ดินค์เมเยอร์ (Dinkmeyer. 1968 : 36) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งแต่ละคนในกลุ่มจะมีโอกาสช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ร่วมกันสำรวจปัญหา ความรู้สึก ทศนคติและค่านิยมที่จะทำให้เกิดความเข้าใจและสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดี และ คอเรย์ (Corey. 2004 : 5) ยังได้กล่าวถึง



การให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่ให้ความสำคัญกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม บรรยากาศกลุ่มทำให้สมาชิกมีความเห็นอกเห็นใจ มีความไว้วางใจ ทำให้เกิดการพัฒนาทักษะในการจัดการกับปัญหาของพวกเขาได้ และวัตถุประสงค์ที่สำคัญประการหนึ่งของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือการช่วยให้สมาชิกเกิดการพัฒนาทักษะทางสังคม และสามารถแก้ไขปัญหาก็เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสัมพันธภาพทางสังคม

นอกจากนี้ คอเรีย (Corey. 2006 : 219) พูดถึงความสำเร็จของพลังกลุ่มในการให้คำปรึกษาว่า สมาชิกจะยอมรับในสิ่งที่เขาต่อต้าน แต่ก็พยายามที่จะพัฒนาตัวเอง นอกจากนี้ ก็จะพัฒนาการพึ่งพาคนอื่นไปสู่การพึ่งพาตนเอง และที่สำคัญ สมาชิกยังเรียนรู้ที่จะเผชิญในการจัดการกับปัญหารวมทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม สุดท้ายสมาชิกจะจัดการกับความขัดแย้งในใจ มากกว่าที่จะนิ่งเฉย ที่จะไม่แก้ปัญหา

ผลจากการที่นักเรียนมีพัฒนาการในเรื่องของความภาคภูมิใจในตนเองที่เปลี่ยนไป ก็เนื่องจากเกิดความตระหนักรู้ ในตนเอง และยอมรับตนเองมากขึ้น มากกว่าที่จะคิดว่าเป็นปัญหาที่เกิดจากสิ่งอื่น และสุดท้ายนักเรียนก็เรียนรู้ที่จะเปิดเผยตนเองและพร้อมที่จะรับฟังคนอื่น เพื่อให้เกิดการพัฒนาที่ดียิ่งขึ้นไป ซึ่งเฮดจ์ (Hedges. 1983:109) ได้กล่าวว่าสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม จะช่วยเป็นเสมือนกระจกสะท้อนภาพของแต่ละบุคคล ทำให้เกิดการพัฒนาตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของความภาคภูมิใจในตนเอง

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น และโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ สามารถนำไปปรับใช้ตามความเหมาะสมได้ดังนี้

1.1 แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ สามารถนำไปปรับใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยในครั้งนี้ได้

1.2 โมเดลในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ ผู้ที่จะนำโปรแกรมนี้ไปใช้ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนมีทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างดี และก่อนนำไปใช้ควรมีการทดลองใช้ และปรับปรุงให้เหมาะกับบริบทต่างๆที่เกี่ยวข้อง

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการศึกษาร้อยครั้งต่อไป ควรมีการติดตามผลความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนภาคเหนือทุก 3 เดือน หรือ 6 เดือน

2.2 ควรมีการศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ที่ศึกษาในโรงเรียนสังกัดอื่นๆ เช่น โรงเรียนการศึกษาพิเศษ หรือนักเรียนที่เรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษา

**บรรณานุกรม**

## บรรณานุกรม

- กรองกาญจน์ ใจซื่อตรง. (2548). **องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในการศึกษา ระดับบัณฑิตศึกษา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล**. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- กุลวรรณ วิทยาวงศ์รุจิ. (2526) **ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการปรับตัว**. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร
- กิรณา วชิโรภาสกรณ. (2548). **ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเพิ่มแรงจูงใจภายในด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์**. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2526). **Self – Esteem & ความรัก**. กรุงเทพฯ : โปรเฟสชั่นแพลนพับลิชชิ่ง
- คมเพชร ฉัตรสุภกุล.(2521). **การแนะแนวเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์.
- \_\_\_\_\_. (2521). **กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน**. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- \_\_\_\_\_.(2547). **ทฤษฎีการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ.
- จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. (2532). **ผลของการจัดโปรแกรมความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จิตรา ดุษฎีเมธา. (2548). **การลดความวิตกกังวลทางสังคมด้วยการบำบัดความคิด-พฤติกรรม**. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- จินตนา สนธิวงศ์เวช. (2547). **ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา**. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์. (2549). **การให้คำปรึกษาครอบครัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสมรสของคู่สมรสทหารเรือ**. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

- ชอลัดดา ขวัญเมือง. (2548). การศึกษาและการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2525). การสร้างโมเดลการสอนแบบกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สำหรับเด็กด้อยสัมฤทธิ์. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ทองเรียน อมรชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2520.
- \_\_\_\_\_. เทคนิคเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา . พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : อักษรไทย, 2524.
- ทัศนีย์ ระเบียบดี. (2531. มิถุนายน - กันยายน). “การพัฒนาการความภาคภูมิใจในตนเอง”. วารสารศึกษาศาสตร์. ฉบับพิเศษ : 12.
- ทัศนีย์ ตระกูลสุขชัย. (2547). ผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2547). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลต์ต่อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน. (2548). การพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- นภาพร พุ่มพุกษ์. (2529). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ ลพบุรี. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2521). การวัดและประเมินผลการศึกษา : ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุรณา ไตรรัตน์. (2545). ผลของการชี้แนะโดยการจินตภาพที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลวัดหนองม่วง อำเภอนองม่วง จังหวัดลพบุรี. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- ปณิศรา ภาสกากร. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีทวินาม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณีพันธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ประภัสสร วงษ์ศรี. (2541). การรับรู้อัตสมรรถนะ ความภาคภูมิใจในตนเอง กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม. ปรินญาณีพันธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- ปราณี เกลิงพล. การแนะแนวและการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2520.
- ปรารธนา ช้อนแก้ว. (2542). การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดยะลา โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ. ปรินญาณีพันธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีศนา ชาญวิชัย. (2546). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อวิธีเผชิญความโกรธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณีพันธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- เปรมจิต ทศตะ. (2516). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินค่าตน ลักษณะความเป็นผู้นำ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสามารถในการแก้ปัญหาโดยใช้หลักการ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินญาณีพันธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา) กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์.(2529). การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : บัณฑิตการพิมพ์.
- พิมพ์ฉวี จันทร์เพ็ญ. (2548). โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก. ปรินญาณีพันธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2543) . ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : พัฒนาศึกษา.
- เพ็ญนภา กุลนภาดล. (2547). การศึกษาและการพัฒนา การปฏิบัติหน้าที่ของสมาชิกครอบครัวในครอบครัวผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. ปรินญาณีพันธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- มะลิ อุดมภาพ. (2538). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินญาณีพันธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- มุกข์ดา ผดุงยาม. (2547). ความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น : การศึกษาโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร  
ระจิดรแก้ว เล็กอุทัย. (2542). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตคณะ  
แพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยา  
การศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่าย  
เอกสาร.
- วรรณนา พรหมบุรมย์. “วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม”. *แนะแนว*. 56(3) : 25 – 26 ; เมษายน –  
พฤษภาคม 2523.
- วรรณวิมล ภิญญาณิพนธ์. (2547). การศึกษาและพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นใน  
กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต  
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- วรรณวรรณ ประสิทธิ์ธัญการ. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบกวนิยมที่มีต่อเจตคติ  
ในการป้องกันโรคเอดส์ของวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยงในสถานคุ้มครองและพัฒนาบ้าน  
เกร็ดตระการ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- วรวิภา เจริญวิภา. (2546). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความภาคภูมิใจในตนเอง  
ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขาช่างอุตสาหกรรม. ปรินญาณิพนธ์ วท.  
ม. (เทคโนโลยีวิจัยการศึกษา). ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- วัชร ทรัพย์มี. (2531). การแนะแนวโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- วิญญู พูลศรี. (2523). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ความวิตก  
กังวลในการเรียน นิสัย และทัศนคติทางการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตร  
วิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยครูเชียงใหม่ . วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ :  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ถ่ายเอกสาร.
- วุฒิชัย จงคำนิ่งศีล. (2547). การศึกษาและพัฒนาคุณลักษณะการเป็นผู้ประกอบการธุรกิจ  
อุตสาหกรรมขนาดย่อม. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ศศิگانต์ ธนะโสธร. (2529). ผลของการมีตำแหน่งเป็นหัวหน้าห้องต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าใน  
ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา)  
กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.ถ่ายเอกสาร.
- สถิต ภัศระ. (2532). ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลวัยรุ่น.  
ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนคริน  
ทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร

- สุจิตรา เพื่อนอารีย์. (2533). ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและรูปแบบผล  
ย้อนกลับในคอมพิวเตอร์ช่วยสอนที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ ค.ม. ( ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , ถ่ายเอกสาร.
- สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์. (2532). การใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อการเพิ่มความรู้สึกเห็น  
คุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การวิจัย  
การศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , ถ่ายเอกสาร.
- สุพรรณิ จันทรวีเศษ. (2539). การวิเคราะห์องค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต  
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สมพิศ ไชยกิจ. (2536). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนราธิวาส.  
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรี  
นครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- เสรี ชัดรัมย์. (2537). “โมเดลและการสร้างโมเดล” วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา.  
ชลบุรี : 9(2) ; พ.ย. – มี.ค.
- เสาวภา บุรณเจริญกิจ. (2546). ผลของการใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและ  
การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความ  
เชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการ  
แนะแนว). ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- โสรัจ โป้แก้ว. (2536). เอกสารคำสอนวิชา 4117.742 การศึกษาเชิงจิตวิทยาวิhid. กรุงเทพฯ :  
ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรวณีย์ อันสะโก. (2548). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อความหวัง  
ของผู้พิการ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรินทร์ ทินกระโทก. (2547). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความ  
จริงด้วยวิธี WDEP ต่อความรับผิดชอบด้านการศึกษาเล่าเรียนของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การแนะแนวและให้คำปรึกษา). ขอนแก่น :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- อัมพร ทองจรรยา. (2547). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของครูศูนย์การเรียน  
ชุมชน ศูนย์การศึกษาออกโรงเรียนกรุงเทพมหานคร 1 . วิทยานิพนธ์ กศ.ม.  
(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสาน  
มิตร. ถ่ายเอกสาร.



- อุทุมพร จามรมาน. (2541). “โมเดล” *วารสารวิชาการ*. 1(3) ; 22 – 26.
- อนุวัต ศรีพร. (2546). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยมที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อเอดส์ วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- อรอุมา สงวนญาติ. (2544). การศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบความภาคภูมิใจในตนเอง ที่มีรูปแบบการตอบและวิธีวิเคราะห์ต่างกัน. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (วัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- อุษา ศรีจินดารัตน์. (2533). พัฒนาการของเอกลักษณ์แห่งอีโก้ที่เกี่ยวกับการรับรู้คุณค่าของการทำงานและการรับรู้คุณค่าของศาสนาในวัยรุ่นไทยภาคใต้. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- Abeldabasi Abedalhafiz. (2004,June). **The Relationship between Psychological Activity and Self-Esteem in Arab-American Students**, “Dissertation Abstracts International”. 64/42 : 4403.
- Albrencht, S.L. (1979). **Social Psychology**. 2<sup>nd</sup> ed. New Jersey : Prentice – Hall , Inc.
- Anderson , Andrea. (2005,July). **The Relationship Between Wives’ Marital Last name Style and Husbands’ Self-Esteem, Locus of Control, Gender Role and Perception of Power within Their Marriage**, “Dissertation Abstracts International”, 66/01 : 540.
- Archer, Kimberley J. (2006,February). **Effect of Nutrition Education and Body Image Curriculum for Female College Students on Improved Body Image and Self-Esteem**, “Dissertation Abstracts International”, 66/08 : 2847.
- Atwater, Eastwood. (1979). **Psychology of Adjustment** : Personal Growth in A Changing World. New Jersey : Prentice – Hall.
- Avila, Monalisa Chacon. (2005,September). **Mexican American Adolescent Girls : The Relationship between Sports Participation and Self-Esteem, Grade Point Average, Sexual Activity, and Acculturation from A Relational Perspective**, “Dissertation Abstracts International”, 66/03 : 1752.
- Bardill, Donald R. (1997). **“A Concept of Models” in The Relational Systems Model for Family Therapy**. New York : The Haworth Press.
- Bandura, A. (1979). **Social Foundations of Thought and Action : A social cognitive theory**. New jersey : Englewood Cliff, N.J. : Prentice – Hall

- Barry, P.D. (1988). **Mental Health and Mental Illness**.(5<sup>th</sup> ed.). Philadelphia : J.B. Lippincott.
- Bass, B.M (1960). **Leadership, Psychology and Organizational Behavior**. London : Harper & Row , Ltd.
- Branden, N.(1969). **The Psychology of Self-Esteem**. Los Angeles: Nash Publishing.
- \_\_\_\_\_. (1981). **The Psychosocial of Self – Esteem**. 15<sup>th</sup> . ed. New York : Bantoom Book inc.
- \_\_\_\_\_. (1994). **The Six Pillars of Self-Esteem**. New York: Bantam Books.
- \_\_\_\_\_. (1994). **Working with Self-Esteem in Psychotherapy**. (Online)
- Brewer B. Malylilynn and Miles Hewstone. (2004). **Self and Social Identity**. Australia : Blackwell Publishing Ltd.
- Cantu , Gloria. (2005,May). **The Effect of Group Counseling on Minority High School Student Performance**, “Dissertation Abstracts International”, 65/11 : 4112.
- Coopersmith, S. (1967). **The Antecedents of Self – Esteem**. San Francisco : Freeman.
- Corey, Gerald. (2004). **Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy**. USA : Thomson Brooks/Cole.
- Corey, Gerald and Marinne Schneider Corey. (2006). **Groups Process and Practice**. USA : Thomson Brooks/Cole.
- Dryden, Windy. (1998). **Developing Self-Acceptance**. England : John Wiley & Son Ltd.
- French, Sabine Elizabeth. (2002,October). **The Development of Racial and Ethnic Identity and Its Relationship to Self-Esteem among Urban Adolescents**, “Dissertation Abstracts International”. 63/04 : 2089.
- Gawry, John Jr. and Bruce O. Brown. **Group Guidance and Counseling in Schools**. New York : McGraw-Hill Book Company, 1970.
- Gazda, G.M. , J.A. Ducan and M.E. Meadows. “**Group Counseling and Group Procedures : Reported of A Survey**,” Counselor Education and Supervision. 6 : 305 – 310 ; 1967.
- Good, Carter Victor. (1973). **Dictionary of Education**. New York : McGraw – Hill Company, Inc.
- Gurney, Peter W. (1988). **Self – Esteem in Children with Special Educational Needs**. London : Routledge.
- Hamacheck, Don E. (1978). **Encounters with the Self**. 2<sup>nd</sup> ed. New York L Holt, Rinchart and Winston
- Hansan, James C., Richard Warner and Elsie M. Smith. **Group Counseling : Theory and Process**. Chicago : Rand McNally College Publishing Company, 1976.

- Hong, Zuway-R (2002,July). **An Investigation of Self-Esteem and School Achievement of Taiwanese Secondary Students**, *"Dissertation Abstracts International"*, 63/01 : 82.
- James Battle, **Promoting Self-Esteem, Achievement and Well Being: An Effective Instructional Curriculum for All Levels** (Edmonton, Alberta: James Battle and Associates, 1994), p.13.
- Joseph, J.M. (1994). **The Resilient Child : Preparing Today's Youth for Tomorrow's World**, Insight Books, New York.ZOnline)
- Kalellis, P.M. (1982). **A New Self – Restoring : A Positive Sense of Self**. Texas : Argus Communication.
- Kelman , H.C. **"The Role of the Group in the Education of Therapeutic Change,"** *International Journal of Group Psychotherapy*. 13 : 399 – 432, 1963.
- Lawrence , Daniel Howard. (2003,September). **The Effect of Reality Therapy Group Counseling on The Self-Determination of Persons with Developmental Disabilities**, *"Dissertation Abstracts International"*, 64/03 : 811.
- Mahler, Clarence A. **Group Counseling in the School** . New York : Houghton Mifflin Company, 1969.
- Malhi,Ranjit Singh. (2006) **Self-Esteem and Academic Achievement**. (Online).
- Maslow, Abraham M. (1970). **Motivation and Personality**. 2<sup>nd</sup> New York : Harper & Row
- McKay, Matthew and Patrick Fanning. (2000). **Self – Esteem**. Canada : Raincoast Books.
- McNeil, Joseph. (1975). **The Psychology of Being Human**. San Francisco, California : Canfield Press.
- Mussen and others. (1969). **Child Development and Personality**. 3<sup>rd</sup> ed. New York : Harper & Row Publishers.
- Newman, B.M (1986). **Adolescent Development**. Columbia Merrill Publishing Company.
- Ohlsen, Merle M. **Group Counseling**. New York : Holt Rinehart and Winston, Inc., 1970.
- \_\_\_\_\_. **Group Counseling**. 2<sup>nd</sup> ed. New York : Holt Rinehart and Winston, Inc., 1977.
- Page, G. Terry and Thomas, J.B. (1977). **International Dictionary of Education**. London : Kogan Page Limited
- Patington Kimberley.(2004,October). **The Impact of Self-Esteem on Academic Achievement and Aspirations of Urbun Minority Adolescents**, *"Dissertation Abstracts International*. 65/40 : 2128.
- Pape, J.W. (1988). **Self – Esteem Enhancemant with Children and Adolescents**. New York : Prentice – Hall.

- Podasta, Connie. (2001). **Self – Esteem and The 6 –second Secret**. California : Corwin Press Inc.
- Purkey W. (1970). **Self-Concept and School Achievement**. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Rao, Narayams S. **Conseling Psychology**. New Delhi : Tata McGrow – Hill, 1981.
- Rice, Phillip F. (1996). **The Adolescent : Development Relationship, and Culture**. New Jersey : Prentice – Hall.
- Reasoner ,Robert . (2006). **The True Meaning of Self-Esteem**. (Online).
- Rogers, Carl R. (1959). **Psychotherapy and Personality Change**. Chicago : University Press.
- Sarokon, S.C. (1986, February). **Student Self – Esteem : A Goal Administrators Can Help to Achieve**. NASSP Bulletin, 70, 210.
- Sasse, Connie R. (1978). **Person**. San Francisco : Chas A . Bemnett.Co.Inc.
- Sharf S. Richard. (2000). **Theories of Psychotherapy & Counseling**. USA : Wadworth Brooks/Cole.
- Shertzer, Bruce and Shelly C. stone. (1971). **“Group Counseling” in Fundamentals of Counseling** . New York : Houghton Mifflin Company.
- Shorch, Sharon A.,& Coscarelli, William C.C. (1989). **Criterion – referenced Test Development**. Massachusetts : Addison – Wesley.
- Stagner, Ross. (1961). **Psychology of Personality**. New Jersey : Prentice – Hall.
- Tafarodi ,Romin W. and William B. Swann (1995). **“Two-Dimensional Self-Esteem and Reactions to Success and Failure”**,*Journal of Personality Assessment*,Vol.65 No.2,
- Thompson A. Rosemary. (2000). **Counseling Technique**. New York : Taylor and Francis Books Inc.
- White, Robert W. (1972). **The Enterprise of Living : Growth and Organization in Personality**. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- William ,James Herbert. (2003,December). **Understanding the High Self-Esteem of Black Adolescent**, *“Dissertation Abstracts International”*, 64/06 : 2255.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.  
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

### รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม

- |  |  |
|--|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วชิรญา บัวศรี       | สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย<br>ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญพิศุทธิ์ ใจสนิท | คณะครุศาสตร์<br>สถาบันราชภัฏเชียงใหม่                |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์   | คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ         |
| 4. อาจารย์ ดร.พาสณา จุลรัตน์                 | คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ         |
| 5. อาจารย์ ดร.ราชันย์ จันธิมา                | สำนักทดสอบทางการศึกษา<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  |

### รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม

- |  |  |
|--|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.เรียม ศรีทอง          | คณะครุศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร                    |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริบูรณ์ สายโกสุม    | คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยรามคำแหง                      |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ไชยพันธ์       | คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยขอนแก่น                       |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.อารีย์ พันธุ์มณี      | ศูนย์พัฒนาศักยภาพชีวิตและการทำงาน<br>มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ | คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ               |

**ภาคผนวก ข.**

**แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน**



## แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัดความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ซึ่งไม่มีข้อถูกหรือผิด เป็นเพียงการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนเท่านั้น จึงขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามนี้ตามความเป็นจริง

2. แบบสอบถามนี้เป็นแบบตัวเลือก โดยในแต่ละตัวเลือกจะมีระดับความคิดเห็น 4 ระดับ ให้นักเรียนพิจารณาว่าแต่ละตัวเลือก ว่าตัวเลือกใดตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด แล้วทำเครื่องหมาย  $\surd$  ลงในช่องที่ตรงกับตนเองมากที่สุด โดยในแต่ละระดับมีความหมายดังนี้

- 4 หมายถึง เป็นจริงมากที่สุดสำหรับนักเรียน
- 3 หมายถึง ค่อนข้างจริงสำหรับนักเรียน
- 2 หมายถึง ค่อนข้างไม่เป็นจริงสำหรับนักเรียน
- 1 หมายถึง ไม่จริงเลยสำหรับนักเรียน

ข้อที่	ข้อความคำถาม	ระดับความรู้สึก			
		จริงมากที่สุด	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่เป็นจริง	ไม่จริงเลย
1	ถ้าฉันโกรธฉันก็จะบอกเพื่อนตามตรงว่าฉันกำลังโกรธ				
2	ไม่ใช่เรื่องแปลกถ้าฉันจะร้องไห้เมื่อรู้สึกเสียใจ				
3	ฉันคิดว่าฉันมีเสรีภาพในการพูดหรือแสดงออก				
4	ไม่ใช่เรื่องยากที่จะบอกคนอื่นว่าฉันคิดหรือรู้สึกอย่างไร				
5	ใครต่อใครมักชมว่าฉันเข้ากับคนได้ง่าย				
6	ฉันมีความสุขที่มีเพื่อนใหม่ๆเพิ่มขึ้น				
7	ฉันสามารถบอกเพื่อนได้ว่าอะไรคือสิ่งที่ถูกหรืออะไรคือสิ่งที่ผิด				
8	การอภิปรายหน้าชั้นเรียนเป็นสิ่งที่ฉันชอบมาก				
9	ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นตามที่ฉันรู้สึกได้				
10	ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นแม้ว่าความคิดเห็นนั้นจะแตกต่างจากเพื่อน				
11	ถ้าฉันไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของครูฉันก็กล้าโต้แย้ง				
12	ไม่ว่าจะทำอะไรฉันก็มั่นใจในความคิดเห็นของตนเอง				
13	ฉันปฏิบัติตามความคิดเห็นของตนเองมากกว่าที่จะทำตามคนอื่น				
14	ฉันจะคิดก่อนทำเสมอ				

ข้อที่	ข้อความคำถาม	ระดับความรู้สึก			
		จริงมากที่สุด	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่เป็นจริง	ไม่จริงเลย
15	ฉันมีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่แน่นอน				
16	ไม่ว่าจะทำอะไรฉันจะต้องทำให้สำเร็จ				
17	ไม่ว่าจะใช้เวลาลึกเพียงไรฉันต้องพยายามทำงานให้สำเร็จ				
18	แม้ว่างานบางอย่างฉันไม่ถนัดฉันก็จะพยายามทำงานสำเร็จ				
19	ฉันสามารถบอกได้ว่าฉันเก่งด้านไหน				
20	แม้ฉันไม่เก่งด้านการเรียนแต่ฉันก็มีความสามารถทางด้านกีฬา				
21	ฉันรู้ตัวดีว่าฉันต้องทำอะไรจึงจะตรงกับความสามารถของฉัน				
22	ฉันมีความสุขที่ได้ทำประโยชน์ให้กับทุกคนโดยไม่หวังผลตอบแทน				
23	ฉันถือว่าการทำงานทุกอย่างมีผลต่อจิตใจของฉัน				
24	ฉันรู้สึกภูมิใจที่ครูขอให้ช่วยงานของโรงเรียน				
25	ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายที่ได้รับเลือกเป็นหัวหน้าห้อง				
26	เพื่อนบอกฉันว่ารู้สึกสบายใจที่ได้ทำงานกับฉัน				
27	การที่ได้เป็นตัวแทนของโรงเรียนไปแข่งทักษะเป็นเรื่องที่มีความหมายสำหรับฉัน				
28	เมื่อฉันเสนอความคิดเห็นอะไรเพื่อนจะรับฟังความคิดเห็นของฉัน				
29	เมื่อเพื่อนทะเลาะกันและฉันเข้าไปห้ามเพื่อนจะหยุดทันที				
30	แม้จะรู้สึกโกรธหรือโมโหอย่างไรฉันก็ไม่เคยคิดที่จะทำร้ายตัวเอง				
31	เมื่อฉันทำผิดฉันจะไม่เสียใจ แต่จะเริ่มต้นทำใหม่				
32	ถ้างานที่ได้รับมอบหมายไม่เสร็จฉันจะเป็นคนที่กินไม่ได้นอนไม่หลับ				
33	แม้ว่าเพื่อนจะเก่งกว่าแต่ก็ไม่ได้ทำให้ฉันรู้สึกท้อถอย				
34	ฉันก็เก่งไม่ด้อยไปกว่าเพื่อนเพียงแต่เราเก่งกันคนละด้านเท่านั้นเอง				
35	ฉันจะไม่เอาจุดเด่นของเพื่อนมาเปรียบเทียบกับตัวเองแล้วทำให้รู้สึกแย่ลง				

ข้อที่	ข้อความคำถาม	ระดับความรู้สึก			
		จริงมากที่สุด	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่เป็นจริง	ไม่จริงเลย
36	แม้จะไม่ได้เกรด4ทุกวิชาแต่ฉันก็ภูมิใจในเกรดของตนเองที่ได้รับ				
37	ฉันรู้สึกภูมิใจในสิ่งดีๆที่ตนเองสามารถทำได้				
38	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตนเองได้				
39	ฉันชอบฟังการอภิปรายเพราะได้ความรู้ที่หลากหลาย				
40	การได้ไปทัศนศึกษาเป็นสิ่งที่ฉันชอบมากเพราะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ				
41	ก่อนทำอะไรลงไปฉันจะคิดก่อนเสมอว่ามีผลดีต่อตนเองหรือไม่				
42	เป็นเรื่องธรรมดาที่ฉันจะต้องเลือกทำในสิ่งที่ถูกต้องและมีผลดีต่อชีวิตฉัน				
43	ฉันพอใจในตัวเองที่เป็นอยู่ทุกวันนี้เพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่พ่อแม่ให้มา				
44	แม้ว่าฉันจะไม่ใช้คนที่เรียนเก่งแต่ฉันก็ไม่เคยสอบตก				
45	ไม่ทำงานจะออกมาอย่างไรฉันก็ยอมรับในผลงานนั้นๆ				
46	ไม่ว่าผลการเรียนจะออกมาอย่างไรฉันก็ยอมรับได้				
47	แม้จะมีคนบอกว่าฉันทำงานไม่เรียบร้อยฉันก็พอใจในผลงานของฉัน				
48	ฉันเชื่อมั่นในตนเองว่าฉันสามารถทำงานได้หลายอย่าง				
49	ถ้ามีคนอื่นที่มีความคิดที่ดีกว่าฉันก็ยอมรับได้				
50	ฉันพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองและยอมรับผลการเปลี่ยนแปลงนั้นได้				
51	บางครั้งฉันอาจทำผิดแต่ก็ยอมรับความผิดพลาดนั้นได้				
52	ความบกพร่องของคนเราต้องมีบ้างฉันก็เป็นหนึ่งในนั้นเช่นกัน				
53	ฉันไม่เคยไปโรงเรียนสาย				
54	ฉันทำการบ้านตามที่ครูสั่ง				
55	ฉันเป็นคนที่ตั้งใจเรียน				
56	ฉันไม่เคยบกพร่องในงานที่ได้รับมอบหมาย				
57	ฉันแยกแยะได้ว่าเวลาไหนควรเล่นเวลาไหนควรเรียน				
58	ฉันไม่เคยบกพร่องในงานที่พ่อแม่มอบหมายให้ทำ				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก			
		จริงมากที่สุด	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่เป็นจริง	ไม่จริงเลย
59	ฉันปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพ่อแม่				
60	ฉันรักษาชื่อเสียงของวงศ์ตระกูลของฉัน				
61	การได้ช่วยเหลือเพื่อนเป็นสิ่งที่ฉันรู้สึกมีความสุข				
62	เมื่อครูขอความช่วยเหลือในเรื่องใดฉันจะให้ความช่วยเหลือทันที				
63	ฉันปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียน				
64	พ่อแม่มักชมว่าฉันเก่ง				
65	พ่อแม่เชื่อใจและไว้วางใจในตัวฉัน				
66	เวลาจะไปเที่ยวที่ไหนฉันมักได้รับมอบหมายให้เป็นคนคิด				
67	เมื่อฉันแสดงความคิดเห็นในการจัดบ้านทุกคนก็จะยอมรับและทำตาม				
68	เพื่อนๆในห้องยอมรับในความสามารถของฉัน				
69	ฉันมีเพื่อนมากกว่าศัตรู				
70	เพื่อนๆชมว่าฉันสอนการบ้านได้เข้าใจดี				
71	ฉันมักได้รับเลือกให้เป็นตัวแทนของห้องไปแสดงความสามารถ				
72	ครูมักจะยกตัวอย่างฉันในเรื่องการทำความดี				
73	หนึ่งในผู้บำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อโรงเรียนจะมีฉันเสมอ				
74	ครูมักมอบหมายให้ฉันดูแลห้องเมื่อครูติดภาระกิจ				
75	ฉันพอใจในความสามารถของฉันเท่าที่มีอยู่				
76	แม้ว่าครอบครัวฉันจะไม่ร่ำรวยแต่ฉันพอใจในความเป็นอยู่ของตนเอง				
77	ฉันพบว่าความสุขที่แท้จริงเกิดไม่ยากถ้าเรารู้จักพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่				
78	ไม่ว่าชีวิตจะเป็นอย่างไรฉันก็พอใจในชีวิตของฉัน				
79	เพื่อนๆมักล้อเลียนปมด้อยของฉันแต่ฉันไม่รู้สึกละอาย				
80	เวลาแข่งขันกีฬาแม้ว่าแพ้ฉันยอมรับได้กับผลที่ออกมา				
81	แม้ว่าเสียงร้องของฉันไม่ดีเท่าที่ร้องแต่ฉันก็สามารถร้องเพลงจนจบได้				
82	ไม่ว่าใครจะตำหนิรูปร่างฉันอย่างไรแต่ฉันก็พอใจที่เป็นอย่างนี้				

ข้อที่	ข้อคำถาม	ระดับความรู้สึก			
		จริงมากที่สุด	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่เป็นจริง	ไม่จริงเลย
83	รูปร่างของฉันดูสมส่วนดี				
84	ฉันเชื่อในความคิดของตนเองว่าดีแล้ว				
85	แม้ว่าความคิดฉันจะไม่ดีเลิศแต่ฉันก็พอใจในความคิดนั้น				
86	แผนการเรียนที่เรียนอยู่ทุกวันนี้ฉันคิดว่าฉันตัดสินใจดีแล้วและพอใจด้วย				
87	แม้ใครจะว่าฉันแต่งตัวไม่เหมาะกับตัวเองแต่ฉันก็พอใจในการตัดสินใจเลือกใส่ชุดนั้น				
88	ฉันคิดว่าการที่ฉันแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากเพื่อนเป็นเรื่องธรรมดา				
89	ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นแม้ว่าความคิดเห็นของฉันจะแตกต่างจากเพื่อน				
90	เมื่อเพื่อนเสียงดังฉันสามารถบอกเพื่อนได้ว่าขอให้ลดเสียงให้เบาๆหน่อย				
91	ถ้าใครมาเอาเปรียบฉัน ะบอกทันทีว่าอย่ามาเอาเปรียบกันมากจนเกินไป				
92	บางทีฉันก็ไม่รู้ว่าจะปฏิเสธเพื่อนได้อย่างไร				
93	เพื่อนๆมักพูดว่าฉันเป็นคนที่ชวนไปไหนยากมาก				
94	ฉันไม่ละเลยที่จะไปลงคะแนนเสียงเลือกประธานนักเรียนเพราะฉันถือว่าการรักษาสิทธิของตนเอง				
95	เมื่อถึงคราวคับขันฉันสามารถแก้ปัญหาได้				
96	ถ้าลืมเอาเงินค่าอาหารมาโรงเรียนฉันสามารถหาทางออกโดยยืมจากเพื่อน				
97	ฉันคิดว่าฉันเคารพสิทธิของผู้อื่น				
98	เพื่อนๆมักต่อว่า ว่าฉันทำอะไรไม่ค่อยเกรงใจคนอื่น				
99	ฉันชอบฟังการอภิปรายเพราะได้รับฟังความคิดเห็นที่ต่างกััน				
100	ฉันไม่เคยรือรอที่จะบอกเพื่อนว่าฉันทำการบ้านข้อที่ยากได้				

ภาคผนวก ค.

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

## ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ข้อ	ค่าที่ได้	ข้อ	ค่าที่ได้	ข้อ	ค่าที่ได้	ข้อ	ค่าที่ได้
1	.259	26	.4509	51	.3178	76	.4800
2	.3260	27	.5922	52	.2940	77	.5155
3	.300	28	.3596	53	.2897	78	.4686
4	.3800	29	.5034	54	.4127	79	.3431
5	.3527	30	.5572	55	.5854	80	.3057
6	.3230	31	.3249	56	.4592	81	.2810
7	.2908	32	.4654	57	.5877	82	.4179
8	.4396	33	.4621	58	.4514	83	.4032
9	.4454	34	.4880	59	.4210	84	.4841
10	.3597	35	.3410	60	.3774	85	.4370
11	.3001	36	.4119	61	.4794	86	.5232
12	.2802	37	.5091	62	.4388	87	.3311
13	.3323	38	.4591	63	.5458	88	.4550
14	.3015	39	.3859	64	.3516	89	.4826
15	.4553	40	.5184	65	.3957	90	.3794
16	.3674	41	.4191	66	.3682	91	.3931
17	.3361	42	.5070	67	.3563	92	.2766
18	.2893	43	.3712	68	.2595	93	.2702
19	.3120	44	.3606	69	.3143	94	.4161
20	.3879	45	.3953	70	.2341	95	.4016
21	.3860	46	.3237	71	.3211	96	.4236
22	.2855	47	.4054	72	.3424	97	.2605
23	.4349	48	.2885	73	.3652	98	.2441
24	.3228	49	.4891	74	.3298	99	.3605
25	.4036	50	.3178	75	.4336	100	.2658

ภาคผนวก ง.

โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง



โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม  
เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น

## โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1

เรื่อง

ปฐมนิเทศ

ระยะเวลา

1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักกัน มีความสนิทสนมคุ้นเคยกัน
2. เพื่อให้นักเรียนรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักกฎระเบียบ และวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม
4. เพื่อให้นักเรียนมีการเปิดใจพร้อมที่จะมีการพัฒนาตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนหนึ่งเป็นวงกลม
2. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายนักเรียนและกล่าวแนะนำตนเอง และกล่าวต้อนรับนักเรียนที่มาเข้ากลุ่ม
3. จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาชวนให้นักเรียนแนะนำตัวทีละคน โดยให้บอกชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น ห้องเรียน ความรู้สึกที่ได้มาเข้ากลุ่ม และความคาดหวังจากการมาเข้ากลุ่ม
4. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงนักเรียนว่า ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป เราจะมาพบกันเป็นเวลา 13 ครั้ง โดยในแต่ละครั้งก็จะมีกิจกรรมที่ทำให้แตกต่างกันออกไป จึงขอความร่วมมือจากนักเรียนทุกคนให้เข้าร่วมทำกิจกรรมในกลุ่มตรงเวลา และขอให้มาเข้ากลุ่มทุกครั้งที่มีการนัดหมาย
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนทำกิจกรรม โดยให้นักเรียนเลือกจับคู่กับเพื่อน โดยพยายามหาเพื่อนที่มีลักษณะที่คล้ายนักเรียนให้มากที่สุด และให้ทั้งคู่ทำความรู้จักกันโดยถามคำถาม 5 คำถาม ที่ตนเองอยากรู้จากคู่ของตนเอง
6. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนแต่ละคู่ผลัดกันแนะนำคู่ของตนเอง โดยเล่าในสิ่งที่ตนเองกับคู่ของตนเองมีสิ่งๆที่เหมือนกันคืออะไร และรู้จักมากขึ้นจากคำถามที่ได้ถามไปมีอะไรบ้าง
7. ผู้ให้คำปรึกษาถามว่านักเรียนได้ถามอะไรเพื่อนบ้าง มีใครถามเหมือนกัน หรือต่างกันอย่างไร จากนั้นให้นักเรียนช่วยกันสรุปในสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ผู้ให้คำปรึกษาช่วยสรุปว่า “คนเราเมื่ออยู่ร่วมกันควรที่จะรู้จักกัน การจับคู่ที่เหมือนกันก็คล้ายกับว่าคนเราอาจมีบางอย่างที่คล้ายกัน เหมือนกัน แต่บางทีคนเราก็มีอะไรที่ต่างกัน ดังนั้นจึงเป็นโอกาสดีของการมาเข้ากลุ่มที่เราจะได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในสิ่งที่แตกต่างกัน ได้มีโอกาสแบ่งปันประสบการณ์และช่วยเหลือกันในกลุ่ม”
8. ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม

9. ผู้ให้คำปรึกษาบอกรัตติกขาของการอยู่ในกลุ่ม (เช่นบทบาทของนักเรียน การช่วยเหลือเพื่อนนักเรียน การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ตลอดจนการเปิดเผยตนเพื่อการพัฒนา)
10. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามสิ่งที่สงสัย
11. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอใจในความร่วมมือของนักเรียน และนัดหมายการพบกลุ่มในครั้ง

ต่อไป

## โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่2

เรื่อง การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

ระยะเวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

วิธีดำเนินการ

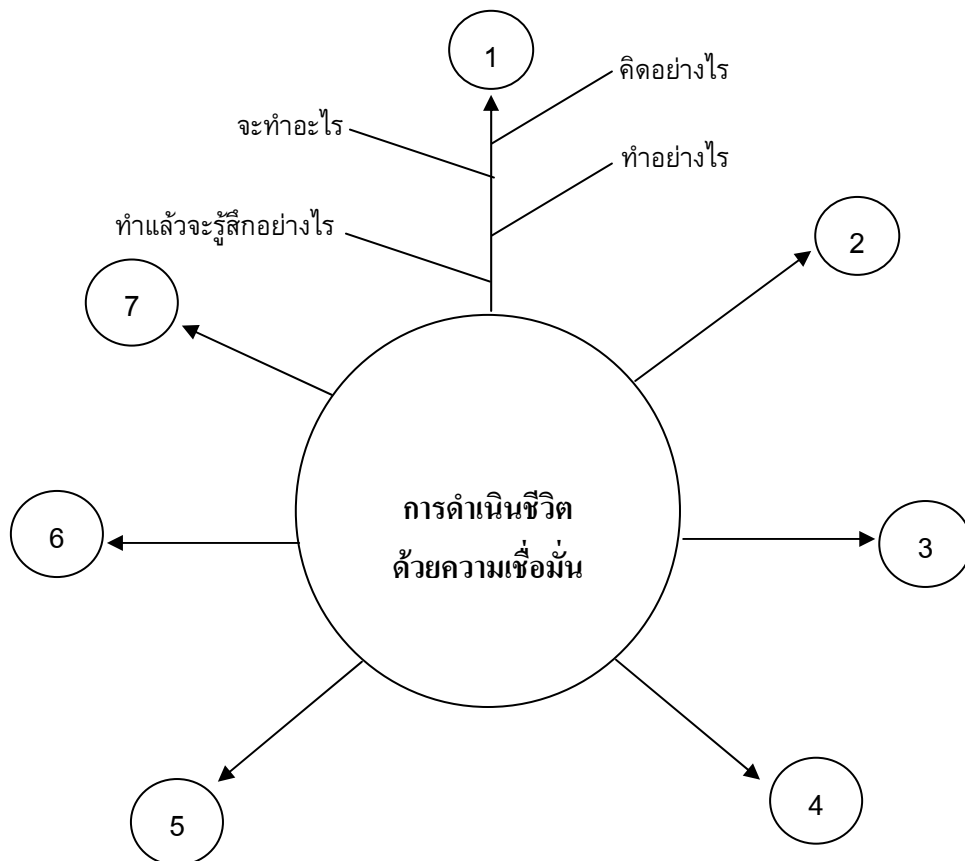
1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
  - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน
  - 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกนักเรียนในการเข้ากลุ่ม
2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา
  - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของนักเรียนในสิ่งที่ได้ปฏิบัติผ่านมาในครั้งก่อน ว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง
  - 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงนักเรียนว่า “ในวันนี้จะมีการฝึกในเรื่องของการสร้างความเชื่อมั่น โดยในวันนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ให้นักเรียนปฏิบัติตามในสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาบอกให้นักเรียนทำ เมื่อบอกอย่างไรก็ขอให้ทำตามนั้น”
  - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักการของทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) โดยใช้เทคนิคจินตนาการ (Imagine) โดยผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนว่า “ทุกคนพร้อมที่จะปฏิบัติตามหรือยัง ถ้าพร้อมแล้วให้นักเรียนทุกคนนั่งในท่าที่สบาย หลับตา ให้นักเรียนทุกคนเริ่มจินตนาการ โดยให้นักเรียนจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนมีความสุข แล้วเหตุการณ์นั้นมีรายละเอียดอย่างไร ให้นักเรียนอยู่กับเหตุการณ์นั้นประมาณ 5 นาที แล้วค่อยๆลืมตาขึ้น ต่อจากนั้นจึงให้นักเรียนเล่าให้กลุ่มฟังว่า เหตุการณ์ที่นักเรียนจินตนาการแล้วมีความสุข เป็นเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับอะไร เป็นความลับหรือไม่ นักเรียนเล่าให้เพื่อนฟังได้หรือไม่ ต่อจากนั้นจึงให้นักเรียนจินตนาการถึงเรื่องราวที่ทำให้นักเรียนรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง แล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร” เมื่อนักเรียนจินตนาการแล้วก็ให้นักเรียนผลัดกันเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง
  - 2.4 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาก็ให้นักเรียนจินตนาการต่อไปว่า “มีเหตุการณ์ณ์ใดบ้างที่นักเรียนรู้สึกขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น ในระหว่างที่คุณครูสอน นักเรียนอยากแสดงความคิดเห็น แต่ไม่กล้า เพราะไม่มั่นใจว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับตน จากเหตุการณ์ดังกล่าว นักเรียนจะทำอย่างไร”
  - 2.5 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาพูดกับนักเรียนต่อไปว่า “จากที่นักเรียนจินตนาการ นักเรียนรู้สึกอย่างไร มีใครมองนักเรียนด้วยความรู้สึกที่ไม่พอใจหรือไม่ ถ้ามีใครแสดงความรู้สึกที่ไม่พอใจ นักเรียนจะทำอย่างไร นักเรียนสามารถที่จะเดินไปพูดกับเขาคอนนั้นได้หรือไม่”

- 2.6 ผู้ให้คำปรึกษาพูดกับนักเรียนต่อไปว่า “เมื่อนักเรียนได้พูดกับคนที่เขารู้สึกไม่พอใจนักเรียนไปแล้ว นักเรียนรู้สึกอย่างไร เขามีปฏิกิริยาต่อนักเรียนอย่างไร นักเรียนรู้สึกดีขึ้นหรือไม่ ถ้ารู้สึกดีขึ้น หากไปเจอเหตุการณ์เช่นนี้อีก นักเรียนจะกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยความเชื่อมั่นในตนเองหรือไม่”
  - 2.7 ผู้ให้คำปรึกษาให้เวลานักเรียนในการจินตนาการพอสมควร หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนค่อย ๆ ลืมตาขึ้น
  - 2.8 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนอภิปรายถึงสิ่งที่ตนเองได้กระทำการจินตนาการ โดยให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
  - 2.9 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักการของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavior Therapy) โดยใช้เทคนิค “The A B C Theory” (A = Anticident, B = Behavior, C = Consequence) โดยให้นักเรียนวางแผนในการปฏิบัติตน และให้ระบุผลที่จะเกิดขึ้นตามมา อันเนื่องมาจากการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนว่า “หากนักเรียนยังขาดความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ นักเรียนจะหาทางออกให้กับตนเองอย่างไร หรือนักเรียนจะปฏิบัติตัวอย่างไร โดยให้นักเรียนเขียนแผนในการปฏิบัติตนของนักเรียน ลงในใบงานที่ผู้ให้คำปรึกษาแจกให้” (ใบงานที่ 2.1)
  - 2.10 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนแต่ละคนนำเสนอสิ่งที่ตนเองเขียนลงในใบงาน โดยมีเพื่อน ๆ ร่วมแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
  - 2.11 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์แผนผังความคิด (Mind Map) ในเรื่อง “การดำเนินชีวิตด้วยความเชื่อมั่น” โดยให้นักเรียนระบุการดำเนินชีวิตด้วยความเชื่อมั่นในด้านต่าง ๆ 7 ด้าน คือ ด้านการมีเสรีภาพในการแสดงออก ด้านการมีความไว้วางใจในบุคคล ด้านมีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ด้านกล้าแสดงความคิดเห็น ด้านมีความเป็นตัวของตัวเอง ด้านการมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต ด้านการมีความพยายามในการทำงานให้สำเร็จ ว่านักเรียนคิดที่จะทำแต่ละด้านจะทำอะไร และทำอย่างไร และเมื่อนักเรียนสามารถทำได้แล้วนักเรียนจะรู้สึกอย่างไร โดยทำในใบงานที่ผู้ให้คำปรึกษาแจกให้ (ใบงานที่ 2.2)
  - 2.12 ถ้านักเรียนไม่สามารถระบุได้ครบ 7 ด้าน ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เสนอแนะเพิ่มเติม
  - 2.13 ผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่ม ผลัดกันให้การเสริมแรงแก่เพื่อนนักเรียน โดยการให้กำลังใจ กล่าวชมเชย ในสิ่งที่เพื่อน ๆ สามารถปรับเปลี่ยนความรู้สึกของตนเอง และสามารถแสดงออกด้านความเชื่อมั่นในตนเองได้
  - 2.14 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนไปปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ แล้วนำมารายงานในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป
3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา
    - 3.1 ผู้คำปรึกษาให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงผลของการมีความเชื่อมั่นในตนเอง
    - 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาขอป้อนใจนักเรียนและนัดหมายการพบกันอีกครั้งต่อไป

**ใบงานที่ 2.1**  
**การวางแผนการสร้างเชื่อมั่นในตนเอง**

ไม่เชื่อมั่นอะไร	จะทำอย่างไร	ทำแล้วจะรู้สึก อย่างไร	ถ้าทำไม่ได้จะแก้ไข อย่างไร
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

ใบงานที่ 2.2  
การวางแผน “การดำเนินชีวิตด้วยความเชื่อมั่น”



### โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่3

เรื่อง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ระยะเวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
  - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน
  - 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาถามความคิดเห็นนักเรียนจากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
  - 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับหัวข้อที่ว่า มีสิ่งใดบ้างที่ทำให้นักเรียนรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 1.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนช่วยกันสรุปความหมายและความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา
  - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับแนวทางที่จะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนจะอย่างไร โดยให้นักเรียนนำเสนอในกลุ่ม
  - 2.2 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนค้นหาคุณค่าในตนเอง โดยมีประเด็นให้นักเรียนทำดังนี้
    - 2.2.1 ให้นักเรียนค้นหาตนเองว่านักเรียนรู้สึกมีคุณค่าในเรื่องใดบ้าง
    - 2.2.2 นักเรียนเคยทำอะไรที่ทำให้นักเรียนรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าบ้าง
    - 2.2.3 นักเรียนจะอย่างไรที่จะเพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง
  - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อดังกล่าวข้างต้น และช่วยกันสรุป
  - 2.4 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษา ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ต่อไปว่า “ถ้าเราคิดว่าเราไม่มีคุณค่า เราจะรู้สึกอย่างไร และจะแสดงออกอย่างไร” ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย
  - 2.5 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนคิดต่อไปอีกว่า “ถ้าเราคิดว่าเราเป็นคนที่มีคุณค่า เรา จะรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร” ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย
  - 2.6 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนช่วยกันสรุปว่าคนที่มีความคุณค่าในตนเอง ควรจะประกอบด้วยอะไรบ้าง โดยให้สรุปลงในใบงาน (ใบงานที่ 3.1)

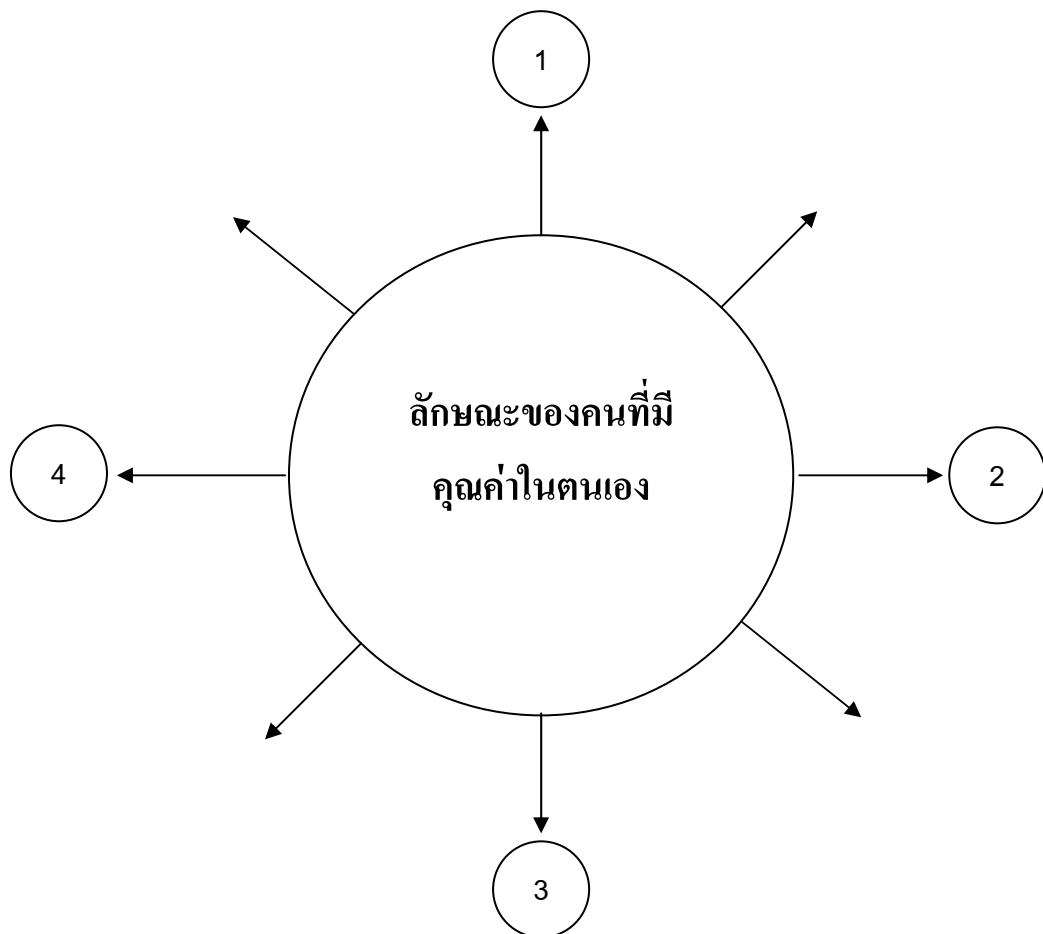


- 2.7 ผู้ให้คำปรึกษาพูดกับนักเรียนว่า “จากคุณลักษณะที่ระบุในใบงานที่ 3.1 นักเรียนจะพัฒนาให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างไร”
- 2.8 ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักการของทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality Therapy) โดยใช้เทคนิค “The W D E P System” ( W = Wants, D = Directing and Doing, E = Evaluation, P = Planning and Acting) โดยผู้ให้คำปรึกษาพูดกับนักเรียนว่า
- “นักเรียนต้องการที่จะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในเรื่องใด (Wants)
  - “นักเรียนจะมีแนวทางในการพัฒนาอย่างไรและจะได้อย่างไร” (Directing and Doing)
  - “เมื่อทำเช่นนี้แล้วนักเรียนจะประเมินตนเองอย่างไร” (Evaluation)
  - “และนักเรียนจะวางแผนที่จะพัฒนาตนเองให้เห็นคุณค่าในตนเองในด้านอื่นๆต่อไปอย่างไร” (Planning) ลงในใบงาน (ใบงานที่ 3.2)
- 2.9 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเสนอแนะสิ่งที่ตนเองจะกระทำ (Acting) จากใบงานที่ 3.2 โดยให้แต่ละคนเล่าให้เพื่อนๆในกลุ่มฟัง จากนั้นสมาชิกในกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

### 3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

- 3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปถึงคุณค่าของการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาช่วยสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายนักเรียนในครั้งต่อไป

ใบงานที่ 3.1  
วิเคราะห์ผลของการรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง



**ใบงานที่ 3.2**  
**การวางแผนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง**

ต้องการพัฒนาด้านใด	แนวทางการพัฒนา	วิธีการประเมิน	การวางแผน

## โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4

เรื่อง การพัฒนาการเคารพตนเอง

ระยะเวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนเคารพตนเองมากขึ้น

วิธีดำเนินการ

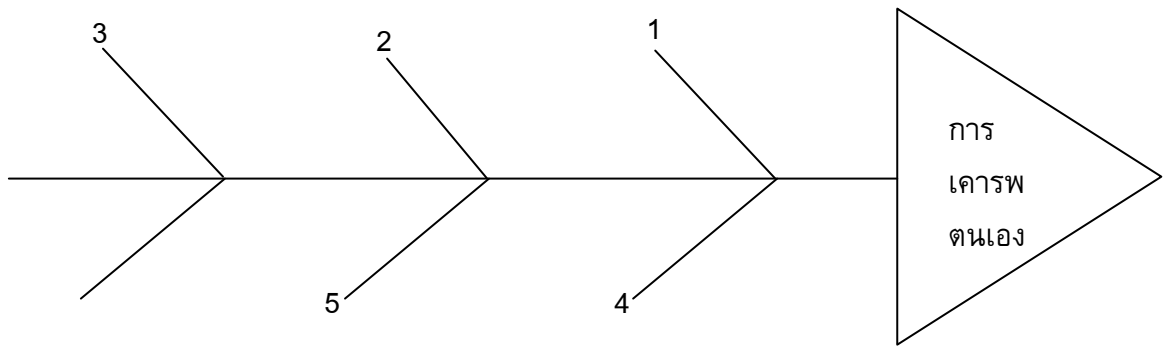
1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
  - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน
  - 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาถามความคิดเห็นนักเรียนจากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
  - 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนว่า “มีใครเคยเห็นคนที่ไม่เคารพตนเองบ้าง แล้วเขาแสดงออกอย่างไร” และ “การที่เขาแสดงออกเช่นนั้น เพราะเขาคิดเกี่ยวกับตนเอง หรือเชื่อเกี่ยวกับตนเองอย่างไร จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาถามต่อไปอีกว่าความคิด หรือความเชื่อของเขาส่งผลต่อความรู้สึกของเขา ทั้งที่รู้สึกว่าจะไม่เคารพตนเองเป็นอย่างไร และเขาแสดงออกอย่างไร เราสามารถที่จะปรับความคิด หรือความเชื่อของเขาได้อย่างไร”
  - 1.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนอภิปรายในประเด็นดังกล่าวข้างต้น
2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา
  - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนช่วยกันเสนอความคิดเห็นว่า คนที่เคารพตนเองควรมีลักษณะเด่นอย่างไร โดยผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเขียนลงในแผนภูมิแกงปลา (ใบงานที่ 4.1)
  - 2.2 หลังจากที่นักเรียนได้ทำแผนภูมิแกงปลาเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาเสนอประเด็นปัญหา เพื่อให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายว่า “คนที่พยายามฆ่าตัวตายเขาเคารพตนเองหรือไม่ หรือเขาประสบปัญหาอะไร”
  - 2.3 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนอภิปรายต่อไปว่าคนที่พยายามฆ่าตัวตายนั้นเป็นเพราะอะไร (ใบงานที่ 4.2) เช่น
    - 2.3.1 เขาทำร้ายตนเองเพราะไม่รักตนเอง
    - 2.3.2 เขาทำร้ายตนเองเพราะนำมาตรฐานของคนอื่นมาเป็นเครื่องตัดสิน
    - 2.3.3 เขาทำร้ายตนเองเพราะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง หรือไม่ภูมิใจในตนเอง
    - 2.3.4 เขาทำร้ายตนเองเพราะไม่หาโอกาสแสวงหาความรู้
    - 2.3.5 เขาทำร้ายตนเองเพราะไม่สามารถเลือกกระทำ
  - 2.4 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักการของทฤษฎีพฤติกรรมรู้คิด(Cognitive Behavior Therapy) โดยใช้เทคนิค “The A B C Approach” (A = Activating Event, B = Belief, C = Emotional and Behavioral Consequence) โดยให้นักเรียนแสดง

ความคิดเรื่องการเคารพตนเองว่า “คนที่เคารพตนเองควรมีลักษณะอย่างไร และ เขามีความรู้สึกอย่างไร และพฤติกรรมที่เขาแสดงออกนั้นเป็นอย่างไร”

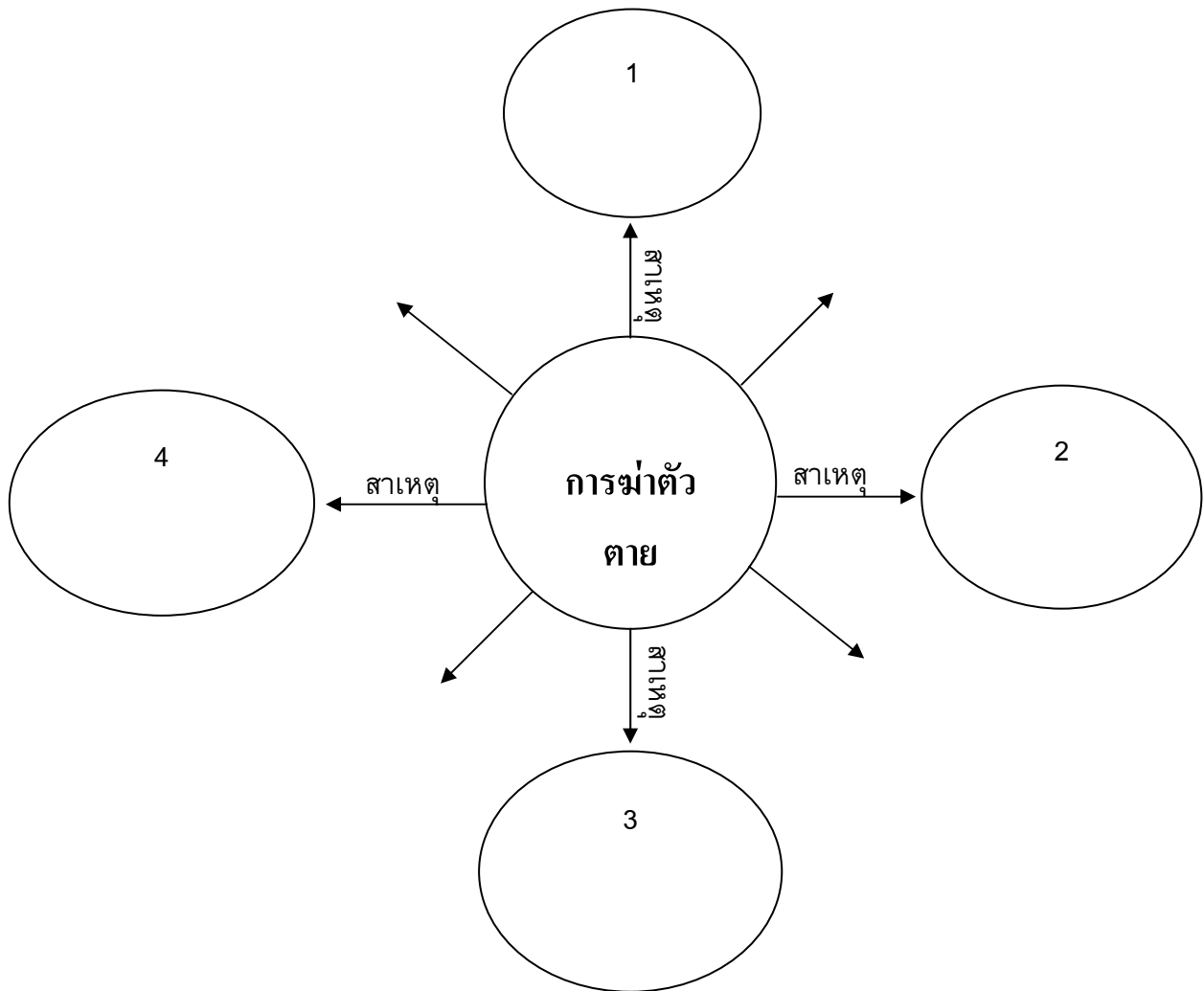
3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

- 3.1 ผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนช่วยกันสรุปแนวทางในการพัฒนาการเคารพตนเอง
- 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนวางแผนการพัฒนาการเคารพตนเองและนำมาเสนอในครั้งต่อไป
- 3.3 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายนักเรียน

ใบงานที่ 4.1  
แผนภูมิแก้งปลากการเคารพตนเอง



ใบงานที่ 4.2  
การวิเคราะห์การฆ่าตัวตาย



## โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5

เรื่อง การบูรณาการความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเคารพตนเอง

ระยะเวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจและมีพัฒนาการในเรื่องของความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และเคารพตนเองมากขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
  - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน
  - 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามความคิดเห็นนักเรียนจากการที่ได้เข้ากลุ่มมาเป็นระยะเวลาหนึ่ง
2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา
  - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาคุยกับนักเรียนเพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนในเรื่องที่ได้รับคำปรึกษาไป ในเรื่องของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเคารพตนเอง
  - 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาถามถึงกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ทำให้นักเรียนรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และเคารพตนเองหลังจากที่ได้รับคำปรึกษาไปแล้ว โดยให้นักเรียนเล่าให้สมาชิกในกลุ่มฟัง และให้สมาชิกในกลุ่ม แสดงความคิดเห็นต่อสิ่งที่ได้รับฟังจากเพื่อนสมาชิก (Feedback)
  - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษาชมเชย ให้กำลังใจที่นักเรียนมีพัฒนาการในตนเองมากขึ้น มีความมั่นใจกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น สามารถบอกความรู้สึกดีๆ ที่ตนเองได้รับให้เพื่อนฟังได้
  - 2.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนจับคู่ แล้วให้เวลาพูดกับคู่ของตนเองคนละ 4 นาที 2 นาทีแรกพูดถึงความประทับใจที่เพื่อนพัฒนาใน 3 ด้านนั้น แตกต่างจากเดิมไปในทางบวกอย่างไร ส่วนอีก 2 นาทีให้บอกเพื่อนว่าตนเองได้พัฒนาใน 3 ด้านนั้น มากน้อยเพียงใด และได้ทำอะไร ทำอย่างไร ที่ทำให้ตนเองได้พัฒนามากขึ้น
  - 2.5 หลังจากที่นักเรียนและสมาชิกได้พูดและได้ฟังไปแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียน อภิปรายถึงความรู้สึกและประสบการณ์ที่ได้รับจากการพัฒนา 3 ด้าน คือความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเคารพตนเอง
3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา



- 3.1 ผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนช่วยกันสรุปว่าความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการยอมรับตนเอง มีประโยชน์ หรือมีคุณค่าต่อการพัฒนาตนเองอย่างไร
- 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปในส่วนที่ขาดเหลือ ให้กำลังนักเรียนที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นต่อไป
- 3.3 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายนักเรียนในครั้งต่อไป

## โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6

เรื่อง การพัฒนาการยอมรับตนเอง

ระยะเวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนเกิดการยอมรับตนเองมากขึ้น

วิธีดำเนินการ

4. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
  - 4.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน
  - 4.2 ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลจากเรื่องที่ได้มอบหมายในครั้งที่ผ่านมา และให้นักเรียนช่วยกันสรุปอีกครั้งหนึ่ง
5. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา
  - 5.1 ผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนว่า “นักเรียนยอมรับตนเองในเรื่องอะไรบ้าง โดยให้เขียนลงในใบงาน” (ใบงานที่ 6.1)
  - 5.2 หลังจากที่นักเรียนเขียนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนพิจารณาเรียงลำดับความสำคัญในสิ่งที่นักเรียนเขียนนั้น ว่าประเด็นใดสำคัญที่สุดไปจนถึงสำคัญน้อยที่สุดตามลำดับ โดยให้เขียนลงในใบงาน ที่ 6.1
  - 5.3 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนนำเสนอสิ่งที่ตนเองเขียนลงในใบงานให้เพื่อนๆ ฟัง
  - 5.4 ผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนต่อไปอีกว่า “นักเรียนไม่ยอมรับตนเองในเรื่องอะไรบ้าง โดยให้เขียนลงในใบงาน” (ใบงานที่ 6.2)
  - 5.5 หลังจากที่นักเรียนเขียนเรียบร้อยแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนจัดลำดับใหม่ว่า “ในสิ่งที่นักเรียนเขียนไปนั้น เรื่องใดที่นักเรียนต้องการแก้ไข ต้องการการคำปรึกษามากที่สุด เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย”
  - 5.6 เมื่อนักเรียนจัดเรียงลำดับความต้องการในเรื่องที่ต้องการแก้ไขไปแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนต่อไปว่า นักเรียนจะอย่างไรกับเรื่องที่ต้องการแก้ไข
  - 5.7 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเสนอความคิดต่อกลุ่มและให้เพื่อนร่วมแสดงความคิดเห็น
  - 5.8 ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักการของทฤษฎีพฤติกรรมรู้คิด (Cognitive Behavior Therapy) โดยใช้เทคนิค “The A - B - C Theory of Personality” (A = Activating Event, B = Belief, C = Emotional and Behavioral Consequence, D = Disputing intervention, E = Effect, F = New Feeling) โดยให้นักเรียนช่วยกันพิจารณาว่าการยอมรับตนเองในด้านต่างๆ ทั้ง 5 ด้าน (ด้านรูปร่างและสติปัญญา ด้านการยอมรับผลในการทำงาน ด้านความเชื่อและศรัทธาใน

ความสามารถของตนเอง ด้านยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการกระทำของตนเอง และด้านการยอมรับในความบกพร่องของตนเอง) นักเรียนจะมีวิธีการพัฒนาการยอมรับตนเองอย่างไร ถ้าทำไม่ได้ นักเรียนจะอย่างไรต่อไป โดยให้นักเรียนพยายามที่จะโต้แย้งทางความคิด เพื่อให้สามารถหาทางออกและมีความรู้สึกที่ดีเกิดขึ้นมา

6. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

- 6.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปถึงแนวทางในการพัฒนาการยอมรับตนเอง จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อเสนอแนะและให้กำลังใจ
- 6.2 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายนักเรียน

**ใบงานที่ 6.1**  
**การยอมรับตนเอง**

การยอมรับตนเอง	ลำดับ ความสำคัญ
1. ฉันยอมรับตนเองในเรื่อง _____.	
2. ฉันยอมรับตนเองในเรื่อง _____.	
3. ฉันยอมรับตนเองในเรื่อง _____.	
4. ฉันยอมรับตนเองในเรื่อง _____.	
5. ฉันยอมรับตนเองในเรื่อง _____.	
6. ฉันยอมรับตนเองในเรื่อง _____.	
7. ฉันยอมรับตนเองในเรื่อง _____.	
8. ฉันยอมรับตนเองในเรื่อง _____.	
9. ฉันยอมรับตนเองในเรื่อง _____.	
10. ฉันยอมรับตนเองในเรื่อง _____.	

**ใบงานที่ 6.2**  
**การไม่ยอมรับตนเอง**

การไม่ยอมรับตนเอง	ลำดับ ความสำคัญ
1. ฉันไม่ยอมรับตนเองในเรื่อง _____.	
2. ฉันไม่ยอมรับตนเองในเรื่อง _____.	
3. ฉันไม่ยอมรับตนเองในเรื่อง _____.	
4. ฉันไม่ยอมรับตนเองในเรื่อง _____.	
5. ฉันไม่ยอมรับตนเองในเรื่อง _____.	
6. ฉันไม่ยอมรับตนเองในเรื่อง _____.	
7. ฉันไม่ยอมรับตนเองในเรื่อง _____.	
8. ฉันไม่ยอมรับตนเองในเรื่อง _____.	
9. ฉันไม่ยอมรับตนเองในเรื่อง _____.	
10. ฉันไม่ยอมรับตนเองในเรื่อง _____.	

## โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7

เรื่อง การพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเอง

ระยะเวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
  - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน และติดตามผลจากการที่ได้รับการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
  - 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจนักเรียนที่ได้พัฒนาตนเองขึ้น
2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา
  - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนว่า “นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองในเรื่องอะไรบ้าง และปฏิบัติตนอย่างไร”
  - 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนจับคู่กัน แล้วช่วยกันระดมความคิดว่า “บุคคลที่มีความรับผิดชอบ และบุคคลที่ขาดความรับผิดชอบมีลักษณะอย่างไร” แล้วให้เขียนลงในใบงานที่แจกให้ (ใบงานที่ 7.1)
  - 2.3 จากการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนแต่ละคู่เล่าในสิ่งที่คู่ของตนเองระดมความคิดเห็นได้ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง และให้คู่อื่นๆฟัง และสามารถเขียนเพิ่มในใบงานของตนเองได้
  - 2.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้แต่ละคู่นำเสนอในส่วนที่เพิ่มเติมจากการรับฟังในสิ่งที่เพื่อนนำเสนอ
  - 2.5 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนช่วยกันสรุปอีกครั้งว่า “บุคคลที่มีความรับผิดชอบและขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร”
  - 2.6 ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักการของทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม (Existential Therapy) โดยใช้เทคนิคที่ทำให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ในเรื่องของความรับผิดชอบ เข้าใจในคำว่าเสรีภาพในการเลือก วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในการดำรงชีวิตอยู่ การหาเป้าหมายของชีวิต โดยเสนอประเด็นว่า “การมีความรับผิดชอบส่งผลดีต่อตนเองอย่างไร และถ้าขาดความรับผิดชอบ จะมีผลเสียในด้านต่อไปนี้อย่างไรบ้าง”
    - ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียน
    - ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านครอบครัว
    - ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านสังคม
 โดยให้เขียนในใบงานที่แจกให้ (ใบงานที่ 7.2)

- 2.7 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายจากสิ่งที่ตนเองเขียน จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนต่อไปว่า จากสิ่งที่นักเรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น นักเรียนคงเห็นแล้วว่า การมีความรับผิดชอบมีผลดีอย่างไร และการขาดความรับผิดชอบมีผลเสียอย่างไร ดังนั้นนักเรียนควรจะมีควมรับผิดชอบต่อตนเองในด้านการเรียน ครอบครัว และสังคมอย่างไร และจะทำอย่างไร โดยผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเขียนลงในใบงานที่แจกให้ (ใบงานที่ 7.3)
- 2.8 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนผลัดกันเล่าในสิ่งที่ตนเองเขียนให้เพื่อนๆ ฟังจนครบทุกคน
- 2.9 หลังจากทีแต่ละคนเล่าจบ ผู้ให้คำปรึกษาให้เพื่อนๆ ในกลุ่มได้พูดให้กำลังใจเพื่อนคนที่เล่าคนละ 1 ประโยค โดยลุกขึ้นจากที่นั่งและเดินไปยืนข้างหน้าเพื่อน และพูดประโยคที่แสดงถึงการให้กำลังใจคนละ 1 ประโยค เช่น “ฉันเชื่อว่าเธอสามารถทำได้อย่างที่พูด ฉันจะเป็นกำลังใจให้เธอทำให้สำเร็จ”

### 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

- 3.1 ผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อดีของความรับผิดชอบต่อตนเอง
- 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนไปทบทวนในสิ่งที่ตนเองจะปฏิบัติแล้วนำมาเล่าสู่ในครั้งต่อไป

ใบงานที่ 7.1  
ความรับผิดชอบ

ลักษณะของบุคคลที่มีความรับผิดชอบ	ลักษณะของบุคคลที่ขาดความรับผิดชอบ
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.



**ใบงานที่ 7.2**  
**การวิเคราะห์ความรับผิดชอบ**

ผลดี	ผลเสีย
1. การมีความรับผิดชอบต่อการเรียน	1. การขาดความรับผิดชอบต่อการเรียน
2. การมีความรับผิดชอบต่อครอบครัว	2. การขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัว
3. การมีความรับผิดชอบต่อสังคม	3. การขาดความรับผิดชอบต่อสังคม

**ใบงานที่ 7.3**  
**การวางแผนในการพัฒนาความรับผิดชอบ**

สิ่งที่จะทำ	จะทำดังนี้
1. ด้านการเรียน	
2. ด้านครอบครัว	
3. ด้านสังคม	

## โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8

เรื่อง การพัฒนาการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม

ระยะเวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
  - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษาทักทายนักเรียนและให้นักเรียนนำแผนที่ตนเองจะปฏิบัติในครั้งที่ผ่านมา และได้นำไปปรับปรุงมาแล้วให้เพื่อนฟัง
  - 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้แรงเสริมให้นักเรียนสามารถปฏิบัติตามแผนให้บรรลุผลสำเร็จ
2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา
  - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนว่า “นักเรียนรู้สึกชื่นชมใครเป็นพิเศษ คนๆนั้นมีลักษณะอย่างไรที่นักเรียนชื่นชม นักเรียนอยากมีลักษณะเช่นนั้นหรือไม่ นักเรียนจะทำอะไรจึงจะเป็นเหมือนคนๆนั้นได้”
  - 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนแต่ละคนเล่าในประเด็นที่ผู้ให้คำปรึกษาได้ยกขึ้นมาจนครบทุกคน
  - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนช่วยกันคิดว่า “นักเรียนรู้สึกว่าใครมีใครมาชื่นชมนักเรียนเป็นพิเศษ เหมือนนักเรียนชื่นชมคนอื่นนั้นหรือไม่ ถ้ามีบุคคลเหล่านั้นเป็นใครบ้าง และเขาชื่นชมนักเรียนอย่างไร และบุคคลต่อไปนี้ เขาเคยชื่นชมนักเรียนบ้างหรือไม่ เขาชื่นชมนักเรียนอย่างไร” (ใบงานที่ 8.1)
  - 2.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเล่าให้เพื่อนฟังจนครบทุกคน
  - 2.5 ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักการของทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotional Behavior Therapy) โดยใช้เทคนิค The A – B – C – D – E Theory of Personality (A = Activating Event, B = Belief, C = Consequence, D = Disputing, E = Effect และ F = Feeling) ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาพยายามที่จะให้นักเรียนเกิดการโต้แย้ง (Dispute) เพื่อให้การโต้แย้งกับตนเองนั้นสามารถตรวจสอบความเชื่อที่ผิดๆเกี่ยวกับการไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม (Detecting) การแยกแยะความเชื่อที่ผิดๆ จากการที่ไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม (Discriminating) และการโต้แย้งกับความเชื่อที่ผิดๆ (Debate) ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนโต้แย้งความคิดความเชื่อของเพื่อนๆ ในสาเหตุของการไม่ได้รับการยอมรับ จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาพูดว่า “เราจะมีวิธีการให้บุคคลอื่นๆยอมรับนักเรียนได้อย่างไรบ้าง”
  - 2.6 ผู้ให้คำปรึกษาแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มให้พิจารณาดังนี้

กลุ่มที่ 1 วิเคราะห์ว่าการที่เราไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลในครอบครัวเป็นเพราะอะไร

กลุ่มที่ 2 วิเคราะห์ว่าการที่เราไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนเป็นเพราะอะไร

กลุ่มที่ 3 สร้างสถานการณ์โดยสมมติว่า ถ้านักเรียนจะไม่ได้รับการยอมรับจากครูจะเป็นเพราะเกิดจากสาเหตุใดบ้าง ให้นักเรียนวิเคราะห์

ผู้ให้คำปรึกษาให้เวลาแต่ละกลุ่มคิดวิเคราะห์ และนำเสนอความคิดต่อกลุ่มใหญ่ กลุ่มที่เหลือให้ช่วยกันแสดงความคิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะ

2.7 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนแต่ละคนบอกเพื่อนว่า “ตนเองจะปฏิบัติตนเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของแต่ละบุคคลในสังคมคนใดบ้าง เช่น พ่อ แม่ เพื่อน พี่ น้อง คุณครู และนักเรียนจะทำอย่างไร” โดยให้บอกทีละคน

### 3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนช่วยกันสรุปผลดีของการเป็นที่ยอมรับของบุคคลในสังคม

3.2 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวให้กำลังใจนักเรียน และนัดหมายครั้งต่อไป

**ใบงานที่ 8.1**  
**บุคคลที่ชื่นชมนักเรียน**

บุคคลที่ชื่นชมนักเรียน	เหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่เขาชื่นชม
1. บุคคลในครอบครัว (ระบุ)	
2. คุณครู	
3. เพื่อน	

## โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9

**เรื่อง** การบูรณาการในเรื่องของความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การเคารพตนเอง การยอมรับตนเอง การได้รับการยอมรับจากคนอื่นในสังคม และความรับผิดชอบต่อตนเอง

**ระยะเวลา** 1.30 ชั่วโมง

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้นักเรียนได้เกิดการพัฒนาในเรื่องของความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การเคารพตนเอง การยอมรับตนเอง การได้รับการยอมรับจากผู้อื่นในสังคม และความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น

**วิธีดำเนินการ**

### 1. ชั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษาทักทายนักเรียนและถามความคิดเห็นจากการที่ได้รับคำปรึกษา ผ่านไปแล้ว 6 ด้าน คือความเชื่อมั่นในตนเอง การมองเห็นคุณค่าในตนเอง การเคารพตนเอง การยอมรับตนเอง การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม และความรับผิดชอบต่อตนเอง ว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร
- 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเล่าถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเอง จากการที่ได้นำไปปฏิบัติ โดยให้เล่าทีละคน
- 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้แรงเสริมแก่นักเรียนที่สามารถนำสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มไปปฏิบัติ และพัฒนาตนเองให้ดียิ่งๆขึ้น

### 2. ชั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

- 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาสมมติสถานการณ์ว่า ในวันไหว้ครูที่กำลังจะมาถึงนี้ ผู้ให้คำปรึกษาสมมติว่านักเรียนเป็นสมาชิกในห้องเรียนเดียวกัน ให้ช่วยกันวางแผนว่าจะดำเนินการจัดงานวันไหว้ครูอย่างไร
- 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนนำเสนอแผนการดำเนินงานในการจัดงานวันไหว้ครู
- 2.3 ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของนักเรียนแต่ละคนที่ได้รับมอบหมายให้ทำงานในด้านต่างๆ ว่ามีความรู้สึกอย่างไร ที่ได้รับมอบหมายให้ทำงานด้านนั้นๆ
- 2.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนแต่ละคนวิเคราะห์ให้กลุ่มทราบว่า งานแต่ละอย่างที่นักเรียนได้รับมอบหมายนั้น
  - 2.4.1 นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากน้อยเพียงใด
  - 2.4.2 นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองมากน้อยเพียงใด
  - 2.4.3 นักเรียนมีความเคารพในตนเองมากน้อยเพียงใด
  - 2.4.4 นักเรียนยอมรับตนเองมากน้อยเพียงใด
  - 2.4.5 นักเรียนได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคมมากน้อยเพียงใด
  - 2.4.6 และนักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากน้อยเพียงใด

โดยให้นักเรียนวิเคราะห์ทีละด้าน แล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่ม

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนช่วยกันสรุปว่า พัฒนาการทั้ง 6 ด้านที่นักเรียนได้รับการพัฒนา มีความสำคัญต่อชีวิตตนเองอย่างไร

3.2 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายนักเรียนในครั้งต่อไป

## โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10

เรื่อง การพัฒนาความพึงพอใจในตนเอง

ระยะเวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนเกิดความพึงพอใจในตนเองมากขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
  - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน
  - 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกนักเรียนที่ได้เข้ากลุ่ม
2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา
  - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยกับนักเรียนว่า “ในครั้งที่ผ่านมา ผู้ให้คำปรึกษาได้ถามนักเรียนว่านักเรียนรู้สึกชื่นชมใครเป็นพิเศษ แต่ในครั้งนี่ ผู้ให้คำปรึกษาอยากทราบว่า ตัวนักเรียนเองรู้สึกชื่นชมตัวเองเป็นพิเศษในเรื่องอะไรบ้าง และเมื่อเราชื่นชมตนเองในเรื่องต่างๆแล้ว ตัวนักเรียนรู้สึกมีความสุขหรือไม่อย่างไร” ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น
  - 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนต่อไปว่า “ ถ้าตัวนักเรียน เรียนหนังสือไม่เก่งเหมือนเพื่อนๆ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร จะมีความสุขหรือไม่ ถ้าไม่มีความสุขนักเรียนจะอยู่อย่างมีความสุขในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ได้อย่างไร” ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
  - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษาบอกนักเรียนว่า “ความสุขที่เกิดจากการชื่นชมตนเองเป็นผลมาจากการที่นักเรียนรู้สึกว่าตนเองพอใจในตนเอง ถ้าเรารู้จักคำว่าพอใจในตนเองก็จะทำให้เราอยู่อย่างมีความสุขได้ แต่ความพอใจในตนเองมิได้หมายความว่า ความสามารถเรามีเท่าไร หรือทำได้เท่าไร เราก็คงหยุดแค่นั้น ความพอใจในตนเอง เป็นการรับรู้ว่าเป็นอย่างไร และต้องพยายามทำต่อไปในสิ่งที่บกพร่อง เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ต่อไป”
  - 2.4 ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักการของทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality Therapy) โดยใช้เทคนิค “The W D E P System” ( W = Wants, D = Directing and Doing, E = Evaluation, P = Planning and Acting) โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม และให้นักเรียนตรวจสอบว่า “ตนเองพอใจและไม่พอใจในตนเองในเรื่องต่อไปนี้หรือไม่”
    - กลุ่มที่ 1 เรื่องของความสามารถของตนเอง และความเป็นอยู่ของตนเอง
    - กลุ่มที่ 2 เรื่องข้อเด่นและข้อด้อยของตนเอง และผลการกระทำของตนเอง
    - กลุ่มที่ 3 เรื่อง รูปร่างหน้าตา, ความคิดอุดมการณ์ และการตัดสินใจของตนเอง )
 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์ความต้องการของตนเองที่จะ



สร้างความพอใจ (Wants) เลือกวิธีการที่จะทำ (Directing and Doing) มีวิธีประเมินความพอใจอย่างไร (Evaluation) และมีวิธีการที่จะวางแผน (Planing) เพื่อดำเนินการต่อไปอย่างไร (Acting) เพื่อให้เกิดความพึงพอใจแก่ตนเอง ในประเด็นที่กลุ่มของตนเองได้รับมอบหมาย แล้วให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในประเด็นดังกล่าวให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง

- 2.5 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเลือกในสิ่งที่ตนเองไม่พอใจมากที่สุด และอยากบอกเพื่อนๆ ในกลุ่มว่าตนเองไม่พอใจตนเองในด้านใด และเพราะเหตุใดโดยให้เล่าทีละคน
- 2.6 เมื่อคนแรกเล่าจบ ผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนว่าสิ่งที่เพื่อนเล่า มีใครในกลุ่มที่มีประเด็นเหมือนกัน มีสาเหตุที่เหมือนกันหรือไม่ ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่มีประเด็นเหมือนกันแสดงความคิดเห็น
- 2.7 ผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนคนอื่นๆว่า “จากสิ่งที่เพื่อนๆเล่ามา เราจะช่วยเพื่อนให้มีมุมมองที่ดีได้อย่างไร เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี มีความพอใจและรู้สึกเป็นสุข” ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนคนอื่นๆร่วมแสดงความคิดเห็น
- 2.8 เมื่อจบในประเด็นแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาให้โอกาสนักเรียนคนอื่นๆได้บอกถึงสิ่งที่ตนเองไม่พอใจ และถามนักเรียนคนอื่นๆว่ามีประเด็นที่เหมือนกันหรือไม่ ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการเหมือนประเด็นที่ผ่านมา
- 2.9 ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงานให้นักเรียน (ใบงานที่ 10.1) สสำรวจตนเองอีกครั้ง แล้วให้คำพูดต่อหน้าแต่ละด้าน ที่จะแสดงให้เห็นว่าจะพัฒนาความพอใจในตนเองได้อย่างไร เช่น “ฉันทราบดีว่าความสามารถทางด้านการศึกษาของฉันจะไม่เท่าเทียมคนอื่นๆ แต่ฉันก็ไม่ได้ทำตัวนอกกลุ่มนอกรทาง สิ่งที่ฉันจะพยายามต่อไปก็คือ ตั้งใจเรียนอย่างเต็มความสามารถ โดยทบทวนการเรียนและไม่ลืมทำการบ้าน”
- 2.10 ผู้ให้คำปรึกษาให้โอกาสนักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆ
- 2.11 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวชื่นชมนักเรียนที่มีความตั้งใจ

### 3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

- 3.1 ผู้ให้คำปรึกษาบอกนักเรียนว่า “การดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุข คือการที่เรารู้จักพอใจในตนเอง รู้สึกมีความสุขกับสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ แต่ก็ยังคงพัฒนาตนเองต่อไปตามศักยภาพ และมีความสุขกับสิ่งที่ได้พัฒนาแล้ว”
- 3.2 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายนักเรียนในครั้งต่อไป

**ใบงานที่ 10.1**  
**แนวทางการพัฒนาความพอใจในตนเอง**

ด้าน	สิ่งที่อยากบอก	สิ่งที่จะทำต่อไป	วิธีการที่จะทำ
1.	ฉันทราบว่า.....	ฉันจะ.....	ฉันจะทำดังนี้.....
2.	ฉันทราบว่า.....	ฉันจะ.....	ฉันจะทำดังนี้.....
3.	ฉันทราบว่า.....	ฉันจะ.....	ฉันจะทำดังนี้.....

## โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 11

เรื่อง การพัฒนาความกล้าแสดงออก

ระยะเวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้สึกกล้าแสดงออกมากขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
  - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน
  - 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา
  - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักการของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavior Therapy) โดยใช้เทคนิค Assertive Training โดยถามนักเรียนว่า “ถ้าให้นักเรียนเลือกที่นั่งใหม่ในกลุ่ม นักเรียนจะเลือกที่นั่งที่ใด เพราะเหตุใด” ผู้ให้คำปรึกษาให้เวลานักเรียนคิดสักครู่หนึ่ง
  - 2.2 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนว่า “ใครจะเป็นคนแรกที่จะบอกความต้องการของตนเองให้คนอื่นทราบ”
  - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนคนนั้นลุกขึ้นและเดินไปยังเก้าอี้ที่ตนเองอยากนั่ง และบอกกับเจ้าของเก้าอี้ว่าต้องการที่จะนั่งเก้าอี้ตัวนั้น
  - 2.4 เจ้าของเก้าอี้ให้พยายามที่จะพูดปฏิเสธไม่ให้เก้าอี้ของตนเอง
  - 2.5 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนปฏิบัติอย่างนี้ทุกคน ดูว่าจะมีการพูดอย่างไรในการบอกความต้องการของตนเอง หรือสามารถพูดปฏิเสธได้อย่างไร
  - 2.6 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนที่ออกไปบอกความต้องการของตนเองว่ารู้สึกอย่างไรที่ได้พูดความต้องการของตนเองออกไป และคนที่ถูกขอเก้าอี้รู้สึกอย่างไรที่ต้องพูดปฏิเสธ
  - 2.7 ผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนว่า “ในชีวิตประจำวัน นักเรียนสามารถบอกความต้องการของตนเองได้หรือไม่ หรือสามารถพูดปฏิเสธคนอื่น ๆ ได้หรือไม่”
  - 2.8 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนดูว่าสิ่งต่อไปนี้ นักเรียนปฏิบัติได้หรือไม่ได้ (ใบงานที่ 11.1)
  - 2.9 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนคิดต่อไปว่า “ข้อที่ตนเองปฏิบัติไม่ได้ ตนเองรู้สึกอย่างไร มีผลเสียอะไรเกิดขึ้น และมีวิธีการที่จะแก้ไขหรือพัฒนาต่อไปอย่างไร” (ใบงานที่ 11.2)
  - 2.10 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนตอบคำถามในประโยคดังต่อไปนี้
    - “ถ้าเพื่อนยืมสมุดการบ้านแล้วไม่คืน นักเรียนจะพูดกับเพื่อนอย่างไร”
    - “ถ้ามีเพื่อนมาชวนไปเที่ยวกลางคืน นักเรียนจะพูดปฏิเสธกับเพื่อนอย่างไร”
    - “ ถ้านักเรียนลืมเอางานมาส่งครู นักเรียนจะพูดกับครูอย่างไร”

- “ถ้าเพื่อนๆในห้องแสดงความคิดเห็นอยากไปเที่ยวทะเลกัน แต่นักเรียนไม่ยอมไปนักเรียนจะแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากเพื่อนได้อย่างไร”

จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนบอกกับเพื่อนในห้องในทุกๆประเด็นจนครบทุกคน

2.11 ผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนว่ารู้สึกอย่างไรที่ได้พูดตอบประโยคดังกล่าว ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย

2.12 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนอภิปรายเกี่ยวกับ

- การแสดงความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับคนอื่น
- การบอกความต้องการให้ผู้อื่นรับรู้
- การปฏิเสธการถูกชักจูง
- การรักษาสิทธิของตนเอง
- การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
- การไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น
- การรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น
- การแสดงออกในความสามารถของตนเอง

ว่านักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร โดยให้ผลัดกันเล่า แต่ละคนอาจจะไม่ครบทุกด้าน จากนั้นสมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็นและช่วยเสนอแนะแนวทางในการปฏิบัติ

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

3.3 ผู้ให้คำปรึกษาบอกนักเรียนว่า “การอยู่ร่วมกันในสังคม เราจะต้องกล้าที่จะบอกความคิดความรู้สึกของเราให้คนอื่นทราบ และกล้าที่จะปฏิเสธ แม้บางทีความคิดนั้นอาจจะไม่ตรงกับผู้อื่นก็ตาม แต่การแสดงออกดังกล่าวต้องมีวิธีการ มีการใช้คำพูด ใช้ภาษาที่จะไม่ให้ผู้รับฟังรู้สึกเสียใจด้วย”

3.4 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายนักเรียนในครั้งต่อไป

ใบงานที่ 11.1  
พฤติกรรมกรรมการแสดงออก

พฤติกรรม	ปฏิบัติได้	ปฏิบัติไม่ได้
1. แสดงความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับผู้อื่น		
2. บอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้		
3. สามารถปฏิเสธการถูกชักจูง		
4. สามารถรักษาสีทริของตนเอง		
5. สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้		
6. ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น		
7. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นได้		
8. สามารถแสดงออกในความสามารถที่มีอยู่		

## ใบงานที่ 11.2

### การวิเคราะห์การแสดงออก

สิ่งที่ฉันทำไม่ได้	ผลเสียที่เกิดขึ้น	รู้สึกอย่างไร	จะแก้ไขอย่างไร
1. แสดงความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับผู้อื่น			
2. บอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้			
3. สามารถปฏิเสธการถูกชักจูง			
4. สามารถรักษาสិทธิของตนเอง			
5. สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้			
6. ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น			
7. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นได้			
8. สามารถแสดงออกในความสามารถที่มีอยู่			

## โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 12

เรื่อง การบูรณาการความคิดเพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

ระยะเวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
  - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน และสอบถามความรู้สึกของนักเรียนที่เข้ากลุ่มมาเป็นระยะเวลานาน สอบถามถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน และเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงแล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร และอยากพัฒนาเพิ่มเติมต่อไปอย่างไร
  - 1.2 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษากล่าวชมเชย ให้กำลังใจ และสนับสนุนให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงโดยพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น
2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา
  - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาแจกผังความคิด (Mind Map) ให้กับนักเรียนทุกคน (ใบงานที่ 12.1) แล้วให้นักเรียนเขียนว่าจะทำอย่างไรจึงจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
  - 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนระบุว่าคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองควรจะประกอบด้วยอะไรบ้าง (เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การเคารพตนเอง การยอมรับตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม ความพอใจในตนเอง และการกล้าแสดงออก) และถ้าจะให้เกิดความภาคภูมิใจในด้านนั้นๆ นักเรียนจะทำอย่างไร
  - 2.3 หลังจากที่นักเรียนเขียนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนแลกเปลี่ยนกันนำเสนอผังความคิดของตนเอง ในการพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง โดยให้นำเสนอทีละคนจนครบทุกคน
  - 2.4 ขณะที่คนใดคนหนึ่งนำเสนอผังความคิดในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองอยู่นั้น นักเรียนคนที่เหลือให้ตั้งใจฟัง และแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม ว่ามีวิธีการที่จะเสนอแนะเพิ่มเติมอย่างไร เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองมากยิ่งขึ้น
  - 2.5 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนทำพันธสัญญาต่อผู้ให้คำปรึกษา และกับเพื่อนนักเรียนคนอื่นๆ ว่าตนเองจะพยายามพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จ และให้กำหนดระยะเวลาที่สำเร็จด้วย
  - 2.6 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเสริมแรงซึ่งกันและกัน โดยให้ลุกจากที่นั่งทีละคน แล้วไปจับมือ หรือสัมผัสที่แขน หรือสัมผัสที่ไหล่เบาๆ กับเพื่อนในกลุ่มทีละคน พร้อมกับ

กล่าวประโยคที่คิดว่าจะทำให้เพื่อนมีความรู้สึกที่ดี มีกำลังใจ และเกิดความมั่นใจในการพัฒนาตนเอง

2.7 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักการของเกสตัลท์ (Gealtalt Therapy) โดยใช้เทคนิคจินตนาการ (Imagine) โดยผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนทุกคนนั่งในท่าที่สบาย หลับตาสูดลมหายใจเข้าออกให้ลึกๆ 2 – 3 ครั้ง จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาพูดกับนักเรียนว่า “ให้นักเรียนจินตนาการดูว่าในขณะที่นักเรียนรู้สึกภูมิใจในตนเองในเรื่องอะไรบ้าง หรือรู้สึกภูมิใจในตนเองในด้านใดบ้าง ผู้ให้คำปรึกษาบอกให้นักเรียนอยู่กับความรู้สึกที่เป็นสุข ในสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจนั้นๆ จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาพูดกับนักเรียนต่อไปว่ามีด้านใดที่นักเรียนยังไม่รู้สึกภูมิใจในตนเอง ให้นักเรียนจินตนาการว่า นักเรียนจะอย่างไร ที่จะรู้สึกภาคภูมิใจในเรื่องนั้นๆมากขึ้น เมื่อนักเรียนทำได้แล้ว นักเรียนรู้สึกอย่างไร แล้วให้นักเรียนอยู่กับความรู้สึกนั้นอีกครั้ง” จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนค่อยๆลืมตาขึ้น

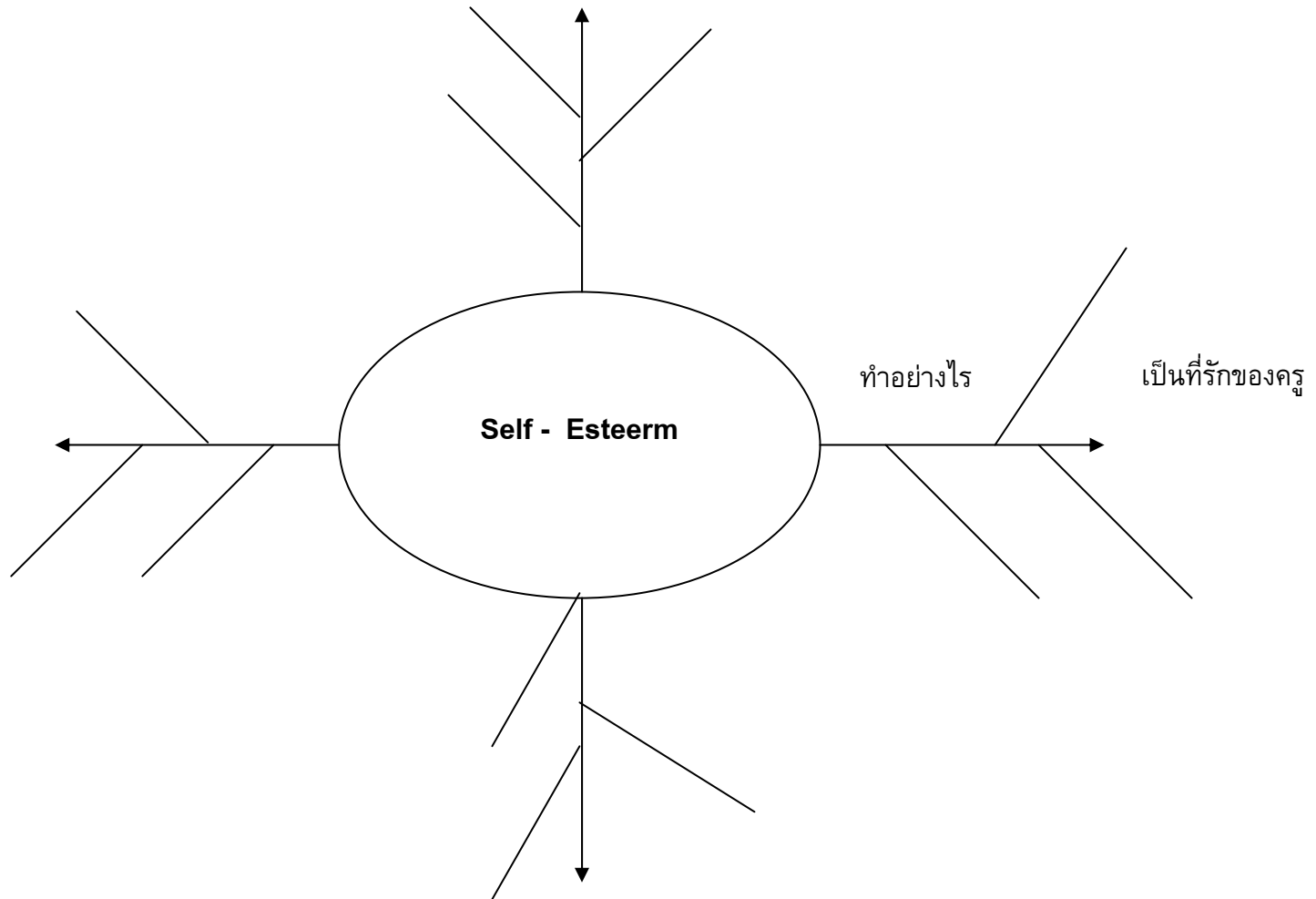
2.8 ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกหลังจากที่นักเรียนได้จินตนาการ

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปถึงการทำกิจกรรมในวันนี้ ให้กำลังใจ และนัดหมายนักเรียนในครั้งต่อไป



ใบงานที่ 12.1  
ผังความคิดในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง



## โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 13

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

ระยะเวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา
2. เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีต่อกันหลังการได้รับการให้คำปรึกษา
3. เพื่อสร้างกำลังใจและให้การเสริมแรงซึ่งกันและกัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียนและสอบถามความรู้สึกที่ได้เข้ากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเขียนความรู้สึกจากการได้เข้ากลุ่มลงในกระดาษการ์ดที่ผู้ให้คำปรึกษาแจกให้
3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษการ์ดให้นักเรียนคนละ 8 ใบ และของจดหมายคนละ 8 ซอง โดยแต่ละซองให้นักเรียนเขียนชื่อของเพื่อน ที่มาทำกิจกรรมร่วมกัน ส่วนซองที่ 8 ให้นักเรียนเขียนถึงผู้ให้คำปรึกษา
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเขียนความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนแต่ละคน รวมทั้งเขียนให้กำลังใจ หลังจากเขียนเสร็จให้นักเรียนนำกระดาษการ์ดใส่ซองจดหมาย และนำไปให้เพื่อนจนครบทุกคน
5. ส่วนซองที่เขียนถึงผู้ให้คำปรึกษา ให้นักเรียนเขียนความรู้สึก และสิ่งที่นักเรียนอยากบอกผู้ให้คำปรึกษาเป็นพิเศษ เมื่อเขียนเสร็จให้นักเรียนส่งให้ผู้ให้คำปรึกษา
6. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนอ่านการ์ดที่เพื่อนๆเขียนให้ตนเอง
7. ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกนักเรียนและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม
8. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนทำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง
9. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวคำขอบคุณ และให้กำลังใจแก่นักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการเข้ากลุ่ม และแสดงความปรารถนาดีที่จะช่วยเหลือนักเรียนในโอกาสต่อไป
10. ผู้ให้คำปรึกษานัดนักเรียนมาพบกันอีก 1 เดือนข้างหน้า โดยนัดวัน เวลา และสถานที่ที่ชัดเจน

ภาคผนวก จ.  
สรุปการให้คำปรึกษากลุ่ม

## สรุปผลการใช้โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของ นักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ

ผู้วิจัยได้สรุปผลจากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น โดยได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นจำนวน 13 ครั้ง เป็นเวลา 7 สัปดาห์ โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2550 ถึงวันที่ 13 มิถุนายน 2550 ผลจากการสังเกตพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม สรุปได้ดังนี้

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ วันที่ 1 พฤษภาคม 2550 เวลา 08.00 – 09.30

ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการกล่าวแนะนำตัวเอง กล่าวต้อนรับ และให้สมาชิกแนะนำตัวทีละคน โดยให้บอก ชื่อ – สกุล ห้อง และชื่อเล่น เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและไว้วางใจกันมากขึ้น ผู้วิจัยให้สมาชิกบอกชื่อของสมาชิกทีละคนในกลุ่มให้ครบ (ชื่อเล่นสมาชิก เมย์ พิม แอน มิน ฝ่าย แป้ง อ้อม นก) เมื่อสมาชิกสามารถจดจำชื่อเพื่อนๆ ที่เข้ากลุ่มได้ครบแล้ว ผู้วิจัยถามความรู้สึกของสมาชิกที่ได้มาเข้ากลุ่มในระยะแรก สมาชิกค่อนข้างนั่งเงิบ รู้สึกเกร็ง ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการกระตุ้นโดยถามทีละคน สมาชิกจึงเริ่มพูด ผู้วิจัยพยายามสร้างบรรยากาศด้วยการยิ้มรับฟังในสิ่งที่สมาชิกพูดเพื่อการถึงความคาดหวัง สมาชิกส่วนใหญ่คาดว่าจะไม่ได้คาดหวังจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ จากนั้น ผู้วิจัยเริ่มทำกิจกรรมตามที่ได้กำหนดไว้ สมาชิกก็ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี สุดท้ายผู้วิจัยได้กล่าวสรุปถึงการเข้ากลุ่ม กฎกติกาของการอยู่ในกลุ่ม วัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มซึ่งสมาชิกก็ให้การยอมรับกฎกติกาเป็นอย่างดี

ช่วงสุดท้าย ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามในสิ่งที่ข้อสงสัย และนัดหมายการพบกลุ่มในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง วันที่ 9 พฤษภาคม 2550 เวลา 13.00 น. – 14.30 น.

ผู้วิจัยรอสมาชิกอยู่ที่ห้อง ครั้งที่ 2 เป็นภาคบ่าย สมาชิกไปทานอาหารก่อนมาพบกลุ่ม จึงมีการรอกันบ้าง เมื่อสมาชิกมาครบ ผู้วิจัยจึงเริ่มต้นดำเนินกิจกรรม ในครั้งนี้ สมาชิกมีการย้ายที่นั่งโดยสมาชิกที่มาจากห้องเดียวกันจะนั่งติดกัน

เริ่มต้นกลุ่ม ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนในเรื่อง กติกาของการอยู่ในกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคจินตนาการ โดยให้สมาชิกหลับตาลงแล้วนึกถึงเหตุการณ์ที่ตนเองของความมั่นใจ ผู้วิจัยบอกสมาชิกว่าใครที่สามารถจินตนาการได้แล้ว ให้พยักหน้า เพื่อให้ผู้วิจัยทราบ จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกค่อยๆ ลืมตา แล้วให้สมาชิกเล่าทีละคน จากการสังเกตมีสมาชิก จำนวน 3 คน ที่ยังไม่เป็นเปิดใจ ไม่กล้าพูด มีสมาชิกที่ชื่อพิม เป็นคนแรกที่บอกถึงเหตุการณ์ของความมั่นใจคือการที่จะบอกรักกับพ่อ ขณะที่เล่าพิมร้องไห้ไปด้วย ขณะที่เล่าอ้อมกับน้ำก็ร้องไห้ตามไปด้วย

เช่นกัน และได้เล่าว่า ตนเองก็เหมือนกัน ผู้วิจัยจึงเปลี่ยนมาใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า เพื่อให้สมาชิกได้สามารถที่จะพูดบอกรักพ่อของตนเองได้ ซึ่งพิม อ้อม น้ำ ก็สามารถพูดได้ ผู้วิจัยจึงให้กำลังใจ และให้สามารถคนอื่น ๆ กล่าวชมเชยเพื่อนสมาชิก จากนั้น ผู้วิจัยจึงเริ่มดำเนินกิจกรรมตามโดแมลที่ 2 นี้ต่อไป จนจบ

ก่อนการยุติกลุ่ม ผู้วิจัยได้ถามความรู้สึกของสมาชิกว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง สมาชิกต่างก็ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งก็เป็นไปในทางที่ดี

### ครั้งที่ 3 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง วันที่ 11 พฤษภาคม 2550

เวลา 08.00 – 09.30 น.

ก่อนการเข้ากลุ่ม ผู้วิจัยบอกสมาชิกว่า ในวันนี้จะไม่ชี้ให้ใครคนใดคนหนึ่งพูด แต่เมื่อใครอยากแสดงความคิดเห็นให้ยกมือขึ้น ผู้วิจัยบอกสมาชิกว่า อยากให้สมาชิกกล้าที่จะพูดด้วยตนเองโดยที่ผู้วิจัยไม่ต้องบอกให้พูด

ในครั้งนี้ ผู้วิจัยให้สมาชิก\* คุณค่าในตนเอง โดยถามสมาชิกว่า “เคยทำอะไรบ้างที่ทำให้ตนเองรู้สึกว่าคุณค่า” สมาชิกส่วนใหญ่ตอบว่า ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ช่วยครูถือของ ช่วยเพื่อนๆ ทำการบ้าน และเมื่อถามต่อไปว่าเมื่อทำแล้วรู้สึกอย่างไร สมาชิกส่วนใหญ่ตอบว่า ดีใจ ภูมิใจ ที่ได้ช่วยเหลือบุคคลอื่น

จากการสังเกตการพูดคุยกันในครั้งนี้ สมาชิกด้วยกันจะกระตุ้นเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ให้พูดแสดงความคิดเห็น และสมาชิกต่างก็แสดงความคิดเห็นมากขึ้น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเสนอแนะซึ่งกันและกันมากขึ้น จากนั้น ผู้วิจัยใช้เทคนิค “The WDEP System” เพื่อให้สมาชิกได้บอกถึงความต้องการในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และสมาชิกต่างก็แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ก่อนการยุติกลุ่ม ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุป การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยได้ให้กำลังใจกับสมาชิกทุกคน และนัดหมายในการพบกันครั้งต่อไป

### ครั้งที่ 4 การพัฒนาการเคารพตนเอง วันที่ 16 พฤษภาคม 2550

เวลา 13.00 – 14.30 น.

ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิก ถามสมาชิกในเรื่องของการเรียนตลอดจนความรู้สึกที่ได้มาเข้ากลุ่ม และให้สมาชิกเล่าว่าจากการที่ได้เข้ากลุ่มมาแล้ว 3 ครั้ง สมาชิกคิดว่าได้อะไรไปบ้าง ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่บอกว่า มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น แต่การนั่งของสมาชิกในกลุ่ม ทุกคนยังคงนั่งที่เดิมที่เคยนั่ง

เมื่อเริ่มเข้าสู่ขั้นตอนให้คำปรึกษา ผู้วิจัยถามสมาชิกว่า “มีใครเคยเห็นคนที่เขาไม่เคารพตนเองบ้าง เขาแสดงออกอย่างไร” สมาชิกไม่สามารถตอบคำถามนี้ได้ ผู้วิจัยจึงเปลี่ยนคำถามใหม่ว่า “คนที่พยายามฆ่าตัวตาย สมาชิกคิดว่าเขาเคารพตนเองหรือไม่” ซึ่งเมื่อถามอย่างนี้ สมาชิก

สามารถแสดงความคิดเห็นได้ โดยที่ผู้วิจัยไม่ต้องกระตุ้นให้สมาชิกพูด จากการสังเกต สมาชิกมีความกระตือรือร้น ที่จะแสดงความคิดเห็น

จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิค “The ABC Approach” ในเรื่องของการเคารพตนเอง โดยให้สมาชิกได้สะท้อนความคิดเห็นในเรื่องของการเคารพตนเอง ว่าตนเองเป็นอย่างไร เคยแสดงออกอย่างไร และรู้สึกอย่างไร จากนั้นก็ช่วยกันสรุป คุณลักษณะของคนที่เคารพตนเองนั้นควรเป็นอย่างไร และผู้วิจัยนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 5 การบูรณาการ การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเคารพตนเอง วันที่ 23 พฤษภาคม 2550 เวลา 08.00 – 09.30 น.

ในครั้งนี้มีสมาชิกบางคนมาสาย จึงมีการรอกันเล็กน้อย เมื่อสมาชิกมาครบ ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและถามสมาชิกที่มาสายว่ามีปัญหาอะไรหรือไม่อย่างไร สมาชิกที่มาสายได้กล่าว ขอโทษเพื่อนๆ จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกได้เล่าถึงกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ตนเองรู้สึกว่าเปลี่ยนแปลง หรือได้พัฒนาไป

ในการทำกลุ่มที่ให้สมาชิกจับคู่กัน แล้วให้แต่ละคู่บอกกันเองว่าเห็นเพื่อนสมาชิกเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีอย่างไรบ้าง สมาชิกไม่สามารถบอกได้ ผู้วิจัยจึงเปลี่ยนคำถามใหม่ ให้แต่ละคู่บอกกันเองว่าตนเองเปลี่ยนแปลง หรือพัฒนาไปอย่างไรบ้าง ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกสามารถเล่าให้คู่ของตนฟังได้เป็นอย่างดี แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาของกระบวนการกลุ่ม พลังกลุ่ม และเมื่อให้เปลี่ยนแปลงคู่สมาชิกก็ยังเล่าเรื่องเดิมๆ ให้คู่ใหม่ของตนฟังอย่างเข้าใจ

ผู้วิจัยกล่าวชมเชยให้กำลังใจสมาชิก ที่พัฒนาตนเองไปในทางที่ดีหลายๆ อย่าง ชมเชยที่สมาชิกไว้วางใจกันมากขึ้น แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกมากขึ้น

ก่อนการยุติกลุ่ม ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามในสิ่งที่ตนเองยังสงสัย จากการพบกลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า สมาชิกกลุ่มมีความสนิทสนมกันมากขึ้น ไม่รู้สึกเกร็งเมื่อที่จะต้องพูด

ครั้งที่ 6 การพัฒนาการยอมรับตนเอง วันที่ 25 พฤษภาคม 2550 เวลา 13.00 – 14.30 น.

ก่อนการเริ่มต้นกลุ่ม ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก ถามถึงกิจกรรมที่ทำในวันหยุด จากนั้นก็ถามถึง กิจกรรมที่ได้ทำผ่านมา 5 ครั้ง

ผู้วิจัยเริ่มต้นกลุ่มโดยการถามสมาชิกว่า “ยอมรับตนเองในเรื่องอะไรบ้าง” สมาชิกตอบว่า “ทุกเรื่อง” ผู้วิจัยจึงให้สมาชิกคิดใหม่ว่าพยายามคิดให้เป็นรูปธรรมสามารถบอกได้ มองเห็นได้ในสิ่งที่ตนเองยอมรับ สมาชิกจึงเปลี่ยนวิธีคิด และเมื่อถามว่า “ไม่ยอมรับตนเองในเรื่องใดบ้าง” สมาชิกส่วนใหญ่จะบอกว่าเรื่องความสามารถของตนเองเพราะบางที่รู้สึกว่าเรียนไม่เก่ง ไม่มีความสามารถพิเศษ เหมือนเพื่อนๆ สมาชิกส่วนใหญ่จะคิดเปรียบเทียบกับคนอื่นๆ ที่ดูดีกว่า

ผู้วิจัยใช้เทคนิค “The A B C Theory of Personedity” เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการยอมรับตนเอง พัฒนาการยอมรับตนเอง และมีแนวทางในการพัฒนาการยอมรับตนเอง โดยให้สมาชิกแต่ละคนมองตนเอง แล้วบอกเพื่อนสมาชิกว่าจะยอมรับตนเองในด้านไหนได้อย่างไร ตลอดจนมีแนวทางในการพัฒนาการยอมรับตนเองอย่างไร โดยมีสมาชิกคนอื่นๆ คอยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

มีสมาชิก 1 คน ไม่สามารถหาทางบอกในการยอมรับตนเองได้โดยบอกว่า ตนเองเป็นคนที่ยึดปัญหาไม่ดี ผู้วิจัยจึงให้เพื่อนๆ สมาชิกช่วยเหลือ โดยการโต้แย้งทางความคิดกลับไปกลับมา จนกระทั่งเกิดการยอมรับตนเอง

ผู้วิจัยกล่าวชมเชยสมาชิก ที่วันที่สามารถแสดงความคิดเห็นช่วยเหลือเพื่อนได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยกล่าวว่าการเข้ากลุ่มทุกคนต้องช่วยกันเหมือนวันนี้ เพราะจะทำให้สมาชิกทุกคนเกิดการพัฒนาและกลุ่มก็จะพัฒนาตามไปด้วย ผู้วิจัยนัดหมายสมาชิกในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 7 การพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเอง วันที่ 30 พฤษภาคม 2550

เวลา 08.00 – 09.30 น.

ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกมีอาการเฉยๆ ไม่กระตือรือร้น เหมือนครั้งที่ผ่านๆ มา จึงถามสมาชิกว่ารู้สึกเบื่อบ้างหรือไม่ที่ต้องมาเข้ากลุ่มเช่นนี้ สมาชิกส่วนหนึ่งพยักหน้า ส่วนหนึ่งตอบว่ารู้สึกเบื่อเหมือนกัน แต่ที่ยังมาเพราะเป็นข้อตกลงกับผู้วิจัยแต่ครั้งแรกว่าต้องมาให้ครบ 13 ครั้ง ผู้วิจัยเลยกล่าวขอใจ แสดงให้เห็นว่าสมาชิกเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ

ผู้วิจัยเริ่มต้นกลุ่มโดยการถามสมาชิกว่า “สมาชิกรับผิดชอบต่อตนเองนอกจากการเข้ากลุ่มนี้แล้ว สมาชิกรับผิดชอบตนเองในเรื่องอื่นๆ อีกอย่างไรบ้าง และทำอย่างไร” ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่ก็จะตอบว่ารับผิดชอบในการเรียน ทำการบ้านได้ครบ ส่งงานตรงเวลา ช่วยเหลือพ่อแม่ และเมื่อให้จับคู่เพื่อทำกิจกรรมต่อไป สมาชิกสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อกันได้มากขึ้น อาจเป็นเพราะสมาชิกคุ้นเคยกันมากขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยยังสังเกตเห็นว่าสมาชิกนำเสนอได้เป็นอย่างดี กล่าวพูด มีประเด็นที่หลากหลาย

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตระหนักรู้ในเรื่องของความรับผิดชอบโดยสมาชิกในกลุ่ม ต่างช่วยเหลือกันเป็นอย่างดี สมาชิกแต่ละคนต่างได้ให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกเป็นอย่างดี แม้ว่าคนแรกๆ จะไม่กล้าพูดสักเท่าไร แต่สมาชิกคนอื่นๆ ก็จะคอยช่วยและสมาชิกคนอื่นๆ จะมีคำพูดที่ดีๆ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยสังเกตว่าเพื่อนๆ สมาชิกมีความตั้งใจที่จะบอกสิ่งที่ดีๆ ให้เพื่อนสมาชิก

ก่อนการยุติกลุ่ม ผู้วิจัยถามความรู้สึกของสมาชิกและช่วยกันสรุป ผู้วิจัยให้กำลังใจสมาชิก และนัดหมายการพบกันอีกครั้งต่อไป จากการสังเกตในครั้งนี้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นอย่างหลากหลาย โดยทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นมากขึ้น

ครั้งที่ 8 การพัฒนาการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม วันที่ 1 มิถุนายน 2550 เวลา 13.00 – 14.30 น.

ครั้งที่สมาชิกรวม 2 คน คือ อ้อม กับ เมย์ ผู้วิจัยและสมาชิกที่เหลือนั่งคอยเป็นเวลา 10 นาที เมื่อถามทราบว่าฟังจบเสร็จ เมื่อสมาชิกรวมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยก็เริ่มสนทนากับสมาชิกทั้งกลุ่ม โดยการให้กำลังใจที่ทุกคนมาพบกันได้เป็นครั้งที่ 8 แล้ว เหลือเพียงอีกไม่กี่ครั้งก็จะเสร็จสิ้นภารกิจครั้งนี้

ผู้วิจัยเริ่มต้นกลุ่มด้วยการถามว่า “นักเรียนชั้นชมใครเป็นพิเศษ” ส่วนใหญ่จะตอบบุคคลที่อยู่ใกล้ตัว เช่น พ่อ แม่ โดยสมาชิกมองเห็นความอดทนในการทำงานของพ่อแม่ ชื่นชมเพื่อนของตนที่เรียนหนังสือเก่ง และเมื่อถามต่อไปว่า “มีใครมาชื่นชมนักเรียนบ้าง” ทุกคนตอบว่าไม่มี ผู้วิจัยพยายามถามต่อไปว่าเหตุใดจึงไม่มี นักเรียนส่วนใหญ่จะตอบว่า เพราะไม่มีอะไรเป็นพิเศษ ผู้วิจัยกล่าวกับนักเรียนว่าที่จริงทุกคนมี เช่น ความรับผิดชอบในการเข้ากลุ่มกับผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยขอชื่นชมที่ทุกคนรักษาคำพูด

ผู้วิจัยใช้เทคนิค “The A-B-C-D-E Therapeutic Approach” โดยให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อยเป็น 3 กลุ่ม แล้วให้พิจารณาประเด็นเกี่ยวกับการไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม เมื่อให้สมาชิกอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันจากการสังเกต ผู้วิจัยเห็นว่า สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเป็นอย่างดี หลังจากนั้นผู้วิจัยก็ให้สมาชิกคิดใหม่ว่า เราจะทำตัวให้เป็นที่ยอมรับของคนอื่นได้อย่างไร โดยผู้วิจัยเพื่อที่จะให้สมาชิกได้บอกถึงกระบวนการที่จะไปสู่การยอมรับของคนอื่นด้วย

ผู้วิจัยพยายามที่จะให้สมาชิกโต้แย้งความคิดของตนเองในการที่จะทำตนให้เป็นที่ยอมรับของคนอื่น ผู้วิจัยพยายามยั่วและกระตุ้นให้สมาชิกโต้แย้งความคิดของตนเองในเรื่องเดิมๆ พยายามทำให้เกิดความคิดใหม่ จนกระทั่งผู้วิจัยเห็นว่าสมาชิกมีความรู้สึกที่ดีขึ้น จากนั้นผู้วิจัยและสมาชิกได้ช่วยกันสรุป ผลดีของการเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นในสังคม และนัดหมายสมาชิกในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 9 การบูรณาการการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การเคารพตนเอง การยอมรับตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง และการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม วันที่ 6 มิถุนายน 2550 เวลา 08.00 – 09.30 น.

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และบอกสมาชิกว่าในเวลาที่ผ่านมาระยะนี้ได้เข้ากลุ่มที่เป็นการพัฒนาการตนเองในหลายๆ ด้าน เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การเคารพตนเอง การยอมรับตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม สมาชิกบอกได้หรือไม่ว่าตนเองรู้สึกว่าจะตนเองมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องใดอย่างบ้าง สมาชิกจะเล่าในด้านที่ตนเองคิดว่าพัฒนาไปอย่างชัดเจน



ผู้วิจัยเริ่มกลุ่ม ด้วยการบอกสมาชิกว่าวันนี้จะให้ช่วยกันวางแผนในการจัดงาน มีการแบ่งคนตามความสามารถ ผู้วิจัยสมมติสถานการณ์ว่าจะถึงวันไหว้ครู ให้สมาชิกช่วยกันวางแผนว่าจะจัดงานอย่างไร มอบหมายให้ใครทำอะไร เริ่มต้น เมย์นำเสนอว่าจัดตารางเวลาก่อน แอนเสนอว่าควรมีประธานในการวางแผนครั้งนี้ก่อน สุดท้ายกลุ่มสรุปให้แอนเป็นประธาน

ผู้วิจัยสังเกต การทำงานของสมาชิก มีการวางแผนเรื่องการจัดพาน หาคณไปซื้อของ คนถือพาน คนกล่าวนำสวดมนต์มีทั้งที่อาสาสมัครทำ และเพื่อนๆ มอบหมายงาน ผู้วิจัยให้เวลาสมาชิกในการวางแผน ประมาณ 20 นาที แล้วจึงให้ประธานกล่าวสรุปภาพของงานทั้งหมด ผู้วิจัยถามทีละคนถึงหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกอย่างไร ลำบากใจอย่างไร สมาชิกทุกคนตอบด้วยความมั่นใจว่ารู้สึกดีใจที่เพื่อนๆ คัดเลือก และยอมรับตนเองแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการของการเข้ากลุ่มที่ทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ในเรื่องของ ความภาคภูมิใจในตนเองที่เกิดทั้งจากการยอมรับตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น

ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปว่า พัฒนาการทั้ง 6 ด้าน สำคัญต่อตนเองอย่างไร ทำให้ตนเองเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีอย่างไรบ้าง จากนั้นผู้วิจัยนัดหมายสมาชิกในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 10 การพัฒนาความพึงพอใจในตนเอง วันที่ 8 มิถุนายน 2550

เวลา 13.00 – 14.30 น.

การเข้ากลุ่มในครั้งที่ 10 แต่สมาชิกยังคงนั่งที่เดิมเหมือน 9 ครั้งที่ผ่านมา ผู้วิจัยถามสมาชิกว่า “มีใครอยากเปลี่ยนที่นั่งบ้าง” สมาชิกบอกว่า นั่งที่เดิมดีแล้ว รู้สึกดี ชื่นกับการนั่งในที่เดิมไม่อยากจะเปลี่ยน

ผู้วิจัยเริ่มกลุ่มด้วยการพูดคุยถาม สมาชิกว่า “สมาชิกรู้สึกชื่นชมตัวเองเป็นพิเศษในเรื่องใดบ้าง” สมาชิกส่วนใหญ่คิดไม่ออกในการที่จะบอกว่าตนเองชื่นชมตนเองเป็นพิเศษในเรื่องใดบ้าง ผู้วิจัยจึงกระตุ้นให้สมาชิกบอกสิ่งที่ใกล้ๆ ตัว มองจากเพื่อน พี่ - น้อง - พ่อ - แม่ ที่มักจะกล่าวชื่นชมสมาชิก ส่วนบุคคลเหล่านั้นเขากล่าวชื่นชมสมาชิกจึงเป็นสิ่งที่ดี ที่ตนเองควรชื่นชมหรือไม่ ผู้วิจัยเปิดประเด็นให้สมาชิกคิดทบทวนความรู้สึกใหม่อีกครั้ง สมาชิกจึงค่อยๆ พยักหน้า และสามารถบอกได้ว่าชื่นชมตนเองอย่างไรบ้าง

ผู้วิจัยใช้เทคนิค “The W D E P System” ให้สมาชิกช่วยกันคิดวิเคราะห์ตนเองโดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มคิดคนละประเด็นตามที่ผู้วิจัยกำหนด จากนั้นมีการนำเสนอ จากการสังเกตสมาชิก วิเคราะห์ ความพึงพอใจในตนเองได้ เล่าให้เพื่อนฟังได้รวมทั้งสามารถบอกแนวทางในการพัฒนา โดยสมาชิกคนอื่นๆ มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม รวมทั้งให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกโดยการกล่าวชื่นชมในความตั้งใจในการพัฒนาของเพื่อนสมาชิก

ผู้วิจัยและสมาชิกช่วยกันสรุป ถึงความพอใจในตนเองโดยพยายามให้สมาชิกรู้สึกมีความสุขกับสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่และพัฒนาตนเองตามสภาพ และมีความสุขกับสิ่งที่ได้พัฒนาไปแล้ว จากนั้นผู้วิจัยนัดหมายสมาชิกในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 11 การพัฒนาการกล้าแสดงออก วันที่ 13 มิถุนายน 2550

เวลา 08.00 – 09.30 น.

ในครั้งนี้นักสมาชิกรายหลายคนบอกว่าเมื่อไม่ยอมเข้ากลุ่มแล้ว ผู้วิจัยจึงให้กำลังใจ และกล่าวว่าเหลืออีกไม่กี่ครั้ง เราก็จะเสร็จสิ้นแล้ว ขอให้ทุกคนอดทนอีกนิดหนึ่ง การที่สมาชิกรู้สึกเบื่อ บ้างเป็นเพราะว่าระยะการพบกลุ่มยาวนานมากจนเกินไป จึงทำให้รู้สึกเช่นนั้น แต่ผู้วิจัยก็ได้กล่าวชมเชยว่า แม้จะรู้สึกเบื่อ แต่ก็ยังมาเข้ากลุ่มจึงขอชมเชยว่าเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น

ผู้วิจัยเริ่มต้นกลุ่ม โดยบอกสมาชิกว่า จากการสังเกตสมาชิกรู้สึกไม่ยอมย้ายที่นั่งเลย วันนี้จะบังคับให้ย้ายที่นั่ง ให้เวลาแต่ละคนคิดว่าอยากนั่งตรงไหน ที่ไม่ใช่ที่เดิม ให้เดินไปบอกเพื่อน เพื่อขอที่นั่งคนที่ถูกขอพยายามปฏิเสธที่จะไม่ให้ (ผู้วิจัยกำลังใช้เทคนิค Assertive Training)

ผู้วิจัยสังเกตว่า นักเรียนไม่พยายามที่จะขอที่นั่งของเพื่อนสักเท่าไร ส่วนสมาชิกรู้สึกเป็นเจ้าของที่นั่ง ก็ไม่ค่อยจะแสดงอาการปฏิเสธอย่างจริงจัง คงเป็นเพราะความสนิทสนมกันมากเกินไป คนที่จะขอก็เลยไม่กล้าขอจริงๆ ส่วนคนปฏิเสธก็ไม่ได้ปฏิเสธจริงๆ

ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า พิม ฝ่าย แบ่ง ไม่ได้แสดงอาการว่าอยากเปลี่ยนที่นั่งอย่างจริงจัง จากนั้นผู้วิจัยก็ดำเนินกิจกรรมต่อไปจนจบ ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของการกล้าแสดงออก และกล่าวชมเชยสมาชิกรู้สึกว่าวันนี้แม้ว่าหลาย ๆ คนจะบอกว่า เริ่มรู้สึกเบื่อแต่ก็อยู่ได้จนครบ และฝากความหวังว่าการนัดหมายครั้งต่อไปจะยังคงมาพบกันอีก

ครั้งที่ 12 การบูรณาการความคิดเพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง วันที่ 15 มิถุนายน

2550 เวลา 13.00 – 14.30 น.

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และบอกว่าครั้งหน้าจะเป็นครั้งสุดท้ายที่เราจะได้มาพบกันในกลุ่มเช่นนี้ ใน 11 ครั้งที่ผ่านมา สมาชิกคงได้พัฒนาตนเองไปอย่างมาก ผู้วิจัยให้สมาชิกรู้สึกว่าในสิ่งที่ตนเองคิดว่าได้พัฒนาไปแล้ว

ในครั้งนี้นักสมาชิกรู้สึกเขียนผังความคิด โดยให้ทุกคนบอกว่าตนเองจะทำอะไร จึงจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยพยายามให้สมาชิกรู้สึกถึงองค์ประกอบทั้ง 8 ด้านที่ได้พูดคุยถึงแนวทางในการพัฒนาไปแล้ว ในแต่ละครั้งที่ผ่านมามีการเขียนการพัฒนาด้านทั้งหมดทุกด้าน จากนั้นให้สมาชิกรู้สึกถึงกันฟัง

จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิค จินตนาการ ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า มีคนดูจะมีอาการที่เครียดกว่าทุกๆ คน ผู้วิจัยจึงสอบถาม มีคนบอกว่า กลัวที่จะต้องนั่งนี้ภาพอะไร กลัวถูกสะกดจิต จึงพยายามฝืน ผู้วิจัยจึงบอกว่าการจินตนาการไม่ใช่การสะกดจิต แต่เป็นการที่พยายามทำให้ตนเองมองเห็นภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง อย่างที่ตนเองคิดไว้ ผู้วิจัยเลยสอนการผ่อนคลาย โดยสอนการหายใจเข้า – ออก

วันนี้สมาชิกได้บอกความรู้สึกว่า “รู้สึกภูมิใจที่ตนเองสามารถพัฒนาตนเองได้ดีในหลายๆ ด้าน เช่น การกล้าแสดงออก กล้าถามครู, การได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ ในการทำกิจกรรมและรู้สึกดีใจที่มีคนยอมรับตนเองมากขึ้น นอกจากนี้สมาชิกยังพยายามที่จะบอกว่าตนเองทำได้ดีในเรื่องใดบ้าง และพูดถึงความสำเร็จที่เกิดขึ้น

ผู้วิจัยได้ให้กำลังใจ ชมเชยสมาชิก และนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 13 การปัจฉิมนิเทศ วันที่ 20 มิถุนายน 2550 เวลา 08.00 – 09.30 น.

ผู้วิจัยบอกสมาชิกว่าวันนี้เป็นวันสุดท้ายที่เราจะได้มาพบกัน อยากให้ทุกคนจดจำสิ่งดีๆ ที่ได้พูดคุยกันและอยากให้สมาชิกแต่ละคนได้นำสิ่งที่พูดคุยกันนำไปปฏิบัติเพื่อให้ตนเองเกิดการพัฒนาต่อไป

ผู้วิจัยแจกกระดาษการ์ดให้ คนละ 8 ใบ เพื่อเขียนความรู้สึกที่มีต่อสมาชิกแต่ละคน รวมทั้งเขียนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน รวมทั้งเขียนบอกผู้วิจัยด้วยว่า รู้สึกอย่างไรต่อการเข้ากลุ่ม ในเวลาที่ผ่านมา

ผู้วิจัยให้สมาชิกทำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองและขอบคุณ สมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้ากลุ่มจนครบทุกครั้ง ผู้วิจัยชมเชยและให้กำลังใจสมาชิกให้มีการพัฒนาการในทางที่ดีต่อไป

ผู้วิจัยนัดสมาชิกมาพบกันอีกครั้ง ในวันศุกร์ที่ 20 กรกฎาคม 2550 เวลา 13.00 น.

ครั้งที่ 14 การพบสมาชิกเพื่อติดตามผลหลังการทดลอง วันที่ 20 กรกฎาคม 2550 เวลา 13.00 – 14.30 น.

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก ดีใจที่กลับมาพบกันอีกครั้งผู้วิจัยให้สมาชิกเขียน อีกครั้งว่าใน 1 เดือนที่ผ่านมา สมาชิกรู้สึกว่าคุณได้พัฒนาไปอย่างไรบ้าง

เมย์เขียนบอกว่า ด้านความรับผิดชอบเมื่อก่อนและเทอมที่แล้วที่ผ่านมา เป็นคนไม่ค่อยมีความรับผิดชอบ ครูสั่งให้ทำงานก็จะไม่ค่อยทำ และเมื่อทำก็จะไม่ทันกำหนดส่ง ก็เลยไม่ได้ส่ง แต่ตอนนี้เริ่มคิดได้แล้วว่าต้องขยันทำงานส่ง และต้องมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้รับมอบหมายมา และด้านความพอใจในตนเอง แต่ก่อนจะเป็นคนไม่พอใจในสิ่งที่มียู่ ชอบเอาคนที่เด่นกว่าเรามาเปรียบเทียบกับตนเองว่า “ทำไมคนนั้นเรียนเก่งจัง ทำไมเราถึงโง่”

พิมพ์เขียนบอกว่า ด้านกล้าแสดงออก พฤติกรรมที่เปลี่ยนไป คือ กล้าไปรายงานหน้าห้อง ที่มีเพื่อนๆ และคุณครูอยู่เต็มห้อง เมื่อออกไปรายงานมักจะมีคนมองเราเป็นสายตาเดียว และถ้าเราอ่านผิดเพื่อนๆ พร้อมจะส่งเสียงหัวเราะออกมาทำให้เราหมดกำลังใจในการนำเสนองาน และพอออกไปอ่านและอ่านผิดเพื่อนๆ หัวเราะแต่เราสามารถสร้างกำลังใจเองโดยการปลอบตัวเองจนรายงานได้ ด้านความรับผิดชอบ พฤติกรรมที่เปลี่ยนไป คือ ส่งการบ้านคณิตศาสตร์และภาษาไทย

มากขึ้นและไม่ลืมที่จะเอางานหรือของที่เพื่อนฝากเอามาให้ เพื่อนๆ ขอให้เอา CD มาให้แต่ทุกครั้งมักจะลืมจนเพื่อนๆ ต่ำ แล้วเราจึงเขียนไว้บนหน้าห้องเพื่อเตือนสติให้หน้าของไปให้เพื่อนๆ และพยายามทำการบ้านให้เสร็จตรงตามเวลา ด้านการยอมรับตนเอง พฤติกรรมที่เปลี่ยน คือ เวลาที่เพื่อนๆ ล้อเลียนรูปร่างหน้าตาจะไม่รู้สึกโกรธหรือโกรธน้อยลงจากเมื่อก่อน

แอนเขียนบอกว่า ด้านความเชื่อมั่น กล้าที่จะพูดปฏิเสธสิ่งที่ไม่อยาก กล้าออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน ด้านความรับผิดชอบ ส่งงานครบตรงตามเวลา จากที่บางวันจะไม่เอากลับบ้านไปทำที่บ้านและไม่ได้ส่งตรงตามที่ครูสั่ง พอได้มาทำกิจกรรมเสร็จจากนี้ และได้นำไปปฏิบัติก็พยายามที่ทำงานส่งตามทุกครั้ง ด้านกล้าแสดงออก จากที่ไม่เคยพูดบอกอะไรกับใครที่เคยตักเตือนแต่ตอนนี้ก็กล้าพูดออกมาทุกอย่าง กล้าทำในสิ่งที่ตนเองต้องการ มันเป็นเรื่องที่ดีมากที่เราได้นำความคิดจากการทำกิจกรรมมาใช้เป็นประโยชน์

มีนเขียนบอกว่า ด้านความเชื่อมั่น เริ่มเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นคือกล้าเดินไปไหนมาไหนคนเดียวได้ ด้านการเคารพตนเอง คือ ไม่คิดทำร้ายตนเองถึงแม้ว่าจะมีปัญหาหนักแค่ไหนก็ไม่คิดทำร้ายตนเองเพราะถ้าทำร้ายตนเองก็ไม่ค่อยทำอะไรดีกว่าเดิมมีแต่แย่ลง และด้านความรับผิดชอบ คือ ส่งงานตรงเวลาโดยเฉพาะวิชาของอาจารย์นวลจันทร์และคณิต พ่อแม่สั่งให้ทำงานอะไรก็ทำ เพื่อนนัดไปไหนก็ไปตรงเวลานัด

ฝ่ายเขียนบอกว่า ด้านการเคารพตนเอง เคารพความคิดของตัวเอง ไม่คิดทำร้ายตนเอง ความคิดของตัวเองก็ถูกของตัวเอง ด้านความพอใจในตัวเอง พอใจในตัวเองที่เป็นอยู่ ไม่ทำตามผู้อื่น พอใจที่มีอยู่ และด้านการยอมรับตนเอง ยอมรับตนเองมีแค่นี้ก็พอแค่นี้

แปงเขียนบอกว่า ด้านความรับผิดชอบ มีความรับผิดชอบมากขึ้น คือส่งงานมากกว่าเดิม ทำงานที่ครูสั่งมากขึ้นไม่ขี้เกียจส่งงาน ทำงานบ้านที่พ่อแม่มอบหมายมีความรับผิดชอบและทำงานมากขึ้น ด้านความพอใจในตนเอง มีความพอใจในตนเองมากขึ้น ไม่ดูว่าตนเองไม่สวยเพราะเมื่อก่อนจะเป็นแบบนั้นชอบพูดกับตัวเองว่าทำไมดาราสวยกว่าตนเอง แต่นี้เป็นอย่างไรก็รับได้ เพราะรู้ว่าคนเราเกิดมาไม่เหมือนกัน พ่อแม่ต่างกัน ยอมรับตนเองเพราะคนเราก็มีความสวยอย่างไรรอย่างหนึ่ง และการเรียนไม่เก่งคือ หนูเป็นคนทำอะไรช้า รั้บรั้จะช้ากว่าคนอื่นนิดหน่อย เป็นคนที่เรียนไม่เก่ง ชอบพูดกับตนเอง ทำไมเรียนไม่เก่งแต่เดี๋ยวนี้ก็ยอมรับตนเองว่าตนเองมีความสามารถเท่านี้ และด้านกล้าแสดงออก มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น กล้าแสดงออกในการแสดงของห้อง คือมีงานอะไรก็จะช่วยในงานต่างๆ กล้าพูดหน้าห้องมากขึ้น และมีความมั่นใจในการพูดขึ้น กล้าที่จะถามครูเมื่อเวลาไม่เข้าใจ กล้าที่แสดงความคิดเห็น

อ้อมเขียนบอกว่า ด้านความรับผิดชอบ พฤติกรรมที่เปลี่ยนไป คือ มีความรับผิดชอบมากขึ้น ในด้านการเรียน เช่น มีความรับผิดชอบในงานที่ตนเองได้รับให้เสร็จก่อนกำหนด และมีประสิทธิภาพ และด้านกล้าแสดงออก พฤติกรรมที่เปลี่ยนไป คือ มีความกล้าที่จะออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน เช่น เวลา มีงานแล้วให้ออกไปรายงานดิฉันก็มักจะได้ออกไป แต่ถ้าจะให้ดีต้องมีเพื่อนไปด้วย เพื่อความมั่นใจที่มากขึ้น

นกเขียนบอกว่า ด้านความเชื่อมั่น มีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่าเดิม เชื่อมั่นที่ ตัดใจด้วยเอง ด้านความเห็นคุณค่าของตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและคนอื่นมากขึ้น ว่าตนเองก็ มีคุณค่าในตนเอง ด้านการเคารพตนเอง เคารพสิทธิ์ในตนเองมากขึ้นและเคารพในสิทธิในตนเอง ด้านการยอมรับตนเอง สามารถยอมรับในตนเองได้ ด้านความรับผิดชอบ สามารถมีความ รับผิดชอบในหน้าที่ที่ตนเองได้รับมอบหมาย ด้านการยอมรับจากคนอื่น สามารถได้รับการยอมรับ จากคนอื่นมากขึ้น และมีการเปลี่ยนแปลงขึ้น ด้านความพอใจในตนเอง มีความพอใจในตนเอง เช่น พอใจในสิ่งที่ตนเองมี และด้านกล้าแสดงออก มีความกล้าแสดงออกมากกว่าเดิม เช่น กล้าที่ จะพูดหน้าห้องเรียนและกล้าที่จะทักคนที่เรารู้จักก่อน

จากที่สมาชิกกลุ่ม ได้เขียนเล่าถึง สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง แสดงให้เห็นว่า สมาชิก กลุ่มได้พัฒนาตนเองในหลายๆ ด้าน ในเรื่องของความภาคภูมิใจในตนเอง โดยมีผลจากการที่ได้รับ การให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับ คอเรีย (2006) ที่พูดถึงความสำเร็จของพลังกลุ่มในการให้ คำปรึกษาว่า สมาชิกจะยอมรับในสิ่งที่เขาต่อต้าน แต่ก็พยายามที่จะพัฒนาตัวเอง นอกจากนี้ ก็ จะพัฒนาการพึ่งพาคนอื่นไปสู่การพึ่งพาตนเอง และที่สำคัญ สมาชิกยังเรียนรู้ที่จะเผชิญในการ จัดการกับปัญหา รวมทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม สุดท้ายสมาชิกจะจัดการกับความขัดแย้งในใจ มากกว่าที่จะนิ่งเฉย ที่จะไม่แก้ปัญหา

ผลจากการที่สมาชิกกลุ่ม มีพัฒนาที่เปลี่ยนไป ก็เนื่องจากเกิดความตระหนักรู้ ในตนเอง และยอมรับตนเองมากขึ้น มากกว่าที่จะคิดว่าเป็นปัญหาที่เกิดจากสิ่งอื่น และสุดท้ายสมาชิกก็เรียนรู้ ที่จะเปิดเผยตนเองและพร้อมที่จะรับฟังคนอื่น เพื่อให้เกิดการพัฒนาที่ดียิ่งขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับ เฮดจ์ (Hedges. 1983:109) ที่กล่าวว่าสัมพันธ์ภาพที่ดีภายในกลุ่ม จะช่วยเป็นเสมือนกระจก สะท้อนภาพของแต่ละบุคคล ทำให้เกิดการพัฒนาดตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของความ ภาคภูมิใจในตนเอง

ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายประภาส ณ พิกุล
วันเดือนปีเกิด	19 มิถุนายน 2500
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	240/12 ถนนสันโค้งหลวง ซอย 11 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครูแนะแนว
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2522	กศ.บ. (ภาษาไทย) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2537	กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2551	กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ