



ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม
ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและ
การศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา

THE EFFECTS OF A GROUP COUNSELING PROGRAM BASED ON
THE COGNITIVE-BEHAVIORAL APPROACH ON THE SELF-ESTEEM
OF STUDENTS AT THE NON-FORMAL AND INFORMAL
EDUCATION CENTER IN YALA PROVINCE

ศิริลักษณ์ เจริญสุข

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2566

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม
ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและ
การศึกษิตตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา



ปริญญาานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE EFFECTS OF A GROUP COUNSELING PROGRAM BASED ON
THE COGNITIVE-BEHAVIORAL APPROACH ON THE SELF-ESTEEM
OF STUDENTS AT THE NON-FORMAL AND INFORMAL
EDUCATION CENTER IN YALA PROVINCE



SIRILUCK CHAROENSUK

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF ARTS
(Applied Psychology)

Graduate School, Srinakharinwirot University

2023

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็น
คุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัด

ยะลา

ของ

ศิริลักษณ์ เจริญสุข

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์

ที่ปรึกษาหลัก

ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทีป ฉัตรสุภาวงศ์)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา
ผู้วิจัย	ศิริลักษณ์ เจริญสุข
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จิตรา ดุษฎีเมธา

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา โดยใช้การวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ (คะแนนเฉลี่ยช่วง 1.00-2.00 คะแนน) จำนวน 36 คน ใช้การสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลาก เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 18 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมจำนวน 8 ครั้ง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติ t-test ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม มีค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) หลังการทดลอง นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม มีค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : การเห็นคุณค่าในตนเอง, โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม, แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม, ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

Title	THE EFFECTS OF A GROUP COUNSELING PROGRAM BASED ON THE COGNITIVE-BEHAVIORAL APPROACH ON THE SELF-ESTEEM OF STUDENTS AT THE NON-FORMAL AND INFORMAL EDUCATION CENTER IN YALA PROVINCE
Author	SIRILUCK CHAROENSUK
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2023
Thesis Advisor	Asst. Prof. Jitra Dudsdeemaytha , Ph.D.

The objective of this research is to study the effects of a group counseling program based on the cognitive-behavioral approach on the self-esteem of students at the non-formal and informal education center in Yala Province, and with a quasi-experimental design. The sample group consisted of students from non-formal and informal education centers with low self-esteem scores (average score 1.00-2.00), a total of 36 individuals. They were divided by using simple randomization via drawing lots to assign into experimental and control groups, with 18 subjects in each group. The research instruments were the self-esteem assessment questionnaire, and a group counseling program based on cognitive-behavior approach, was conducted eight times. The data were analyzed using mean, standard deviation, and a t-test. The major findings were as follows: (1) after the experiment, students in the experimental group who participated in the group counseling program based on the cognitive-behavioral approach had significantly higher self-esteem scores than before joining the program, at a statistically significant level of .01; and (2) after the experiment, these students in the experimental group who participated in the group counseling program based on the cognitive-behavioral approach had higher self-esteem scores compared to the control group, and with a statistical significance of .01.

Keyword : Self-esteem, Group counseling program, Cognitive-Behavioral approach, Non-Formal and Informal Education Center

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างสูงจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ที่กรุณาสละเวลาทั้งในเวลาปกติและในวันหยุด เพื่อให้คำแนะนำอันมีค่า ตลอดจนให้ความช่วยเหลือในด้านต่างๆ ด้วยความทุ่มเทและเอาใจใส่ เป็นอย่างยิ่ง รวมถึงท่านผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประทีป ฉัตรสุภาวงศ์ ประธานกรรมการสอบ ปริญญาานิพนธ์ และท่านรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง กรรมการสอบปริญญาานิพนธ์ ที่สละเวลามาให้คำแนะนำ ความรู้ ตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ถูกต้อง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

อีกหนึ่งบุคคลสำคัญที่เป็นเหมือนดั่งแสงเทียนและขุมกำลังใจ ที่ทำให้ผู้วิจัยขยันสู้ศึกครั้ง และทำงานวิจัยนี้จนสำเร็จ คือท่านอาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณจากหัวใจ สำหรับคำแนะนำอันมีค่า ความเมตตา และความกรุณาที่อาจารย์มีให้ลูกศิษย์คนนี้เสมอมา

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านรองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ที่กรุณา สละเวลาอันมีค่าในการให้คำแนะนำและถ่ายทอดเทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มให้กับ ผู้วิจัย เพื่อให้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น รวมถึงท่านอาจารย์สุรดา นิลพันธ์ และท่านอาจารย์อภิณพ นิลพันธ์ ที่คอยให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือและคอย อำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ จนทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ขอขอบพระคุณ ท่านอาจารย์ประจำหลักสูตรจิตวิทยาประยุกต์ทุกท่านที่ช่วยประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ต่างๆ และ คอยช่วยเหลือ จนทำให้ปริญญาานิพนธ์นี้มีความครบถ้วนสมบูรณ์

ท้ายสุดขอขอบคุณนางสาวกาญจนา ต่างแก้ว, นางสาวไรวินท์ ลีวัฒนานนุพงศ์ และ เพื่อนร่วมรุ่นจิตวิทยาประยุกต์รุ่นที่ 5 คุณปิ คุณแก้วตา คุณไพบร์ท คุณปาล์มและคุณภูกัน ที่เสียสละ เวลามาช่วยแนะนำให้คำปรึกษาและอยู่เคียงข้างคอยเป็นกำลังใจให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้าน ให้กับผู้วิจัยเสมอมา และขอบพระคุณสมาชิกทุกท่านในครอบครัวที่คอยให้กำลังใจ และเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญให้ผู้วิจัยได้ทำงานวิจัยครั้งนี้ได้สำเร็จ ผู้วิจัยขออุทิศความดีงามของ ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้แด่ครูบาอาจารย์และทุกท่านที่มีส่วนให้งานฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ลงด้วยดี

ศิริลักษณ์ เจริญสุข

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามการวิจัย	6
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	7
ความสำคัญของการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	7
กลุ่มตัวอย่าง	8
การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง.....	8
ตัวแปรที่ศึกษา.....	9
นิยามศัพท์เฉพาะ	9
นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ.....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	12
1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง	12

1.2 แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	13
1.3 สาเหตุที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ.....	15
1.4 ผลกระทบของการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ.....	19
1.5 การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	20
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวความคิดปรับความคิดและพฤติกรรม.....	23
2.1 ประวัติและความเป็นมาของแนวความคิดปรับความคิดและพฤติกรรม.....	23
2.2 กระบวนการปรับความคิดและพฤติกรรม.....	23
2.3 แนวความคิดปรับความคิดและพฤติกรรม.....	24
2.4 การให้คำปรึกษาตามแนวความคิดปรับความคิดและพฤติกรรม.....	25
2.5 แนวความคิดปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	33
3. พัฒนาการในด้านความคิดและการกำหนดอัตลักษณ์ส่วนบุคคลของวัยรุ่นตอนปลาย.....	34
3.1 ด้านการกำหนดอัตลักษณ์ส่วนบุคคล.....	35
3.2 พัฒนาการด้านความคิด.....	35
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวความคิดปรับความคิดและ พฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	36
การพัฒนารอบแนวความคิดวิจัย.....	38
สมมติฐานของการวิจัย.....	40
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	41
1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	41
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	43
3. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	50
4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	52
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54

1. ความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	54
2. การศึกษาจำนวน ร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	55
3. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	56
4. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและ การศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังการ เข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	58
5. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและ การศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการ เข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	59
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	60
สรุปผลการวิจัย	60
อภิปรายผลการวิจัย.....	62
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย.....	64
บรรณานุกรม	66
ภาคผนวก.....	72
ภาคผนวก ก การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง	73
ภาคผนวก ข การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป.....	75
ภาคผนวก ค รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจเครื่องมือการวิจัย.....	77
ภาคผนวก ง หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย	79
ภาคผนวก จ ตัวอย่างแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย.....	83
ภาคผนวก ฉ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม	86
ประวัติผู้เขียน.....	121

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม	46
ตาราง 2 แบบแผนการทดลอง Two Group Pretest-Posttest Design.....	50
ตาราง 3 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ	55
ตาราง 4 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ.....	55
ตาราง 5 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา	56
ตาราง 6 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและ การศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	57
ตาราง 7 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและ การศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	58
ตาราง 8 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและ การศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้า ร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	59

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 Low Self-esteem A Map of the Territory	18
ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย	39



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สังคมไทยในปัจจุบันมีเด็กจำนวนหนึ่งไร้ซึ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง อันเกิดจากการเลี้ยงดู หลายครอบครัวเลี้ยงดูให้เป็นคนที่มีความสำคัญในบ้าน แต่พอออกนอกบ้านพวกเขาต้องอยู่ในสังคมที่เขาเป็นเพียงคนหนึ่งที่ไม่มีใครสนใจ ทำให้พวกเขารู้สึกสับสนกับการเห็นคุณค่าในตนเอง หรือเด็กบางคนเติบโตมาด้วยคำพูดในบ้านที่คอยเปรียบเทียบพวกเขากับคนอื่น ทำให้เด็กเหล่านั้นไม่มีความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเองและกลายเป็นปมที่อยู่ใใจ เมื่อต้องอยู่ในสังคมเด็กเหล่านี้ก็จะขาดความมั่นใจหรือมีความมั่นใจมากเกินไปเพื่อเรียกร้องความสนใจ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2560) ซึ่งต้นเหตุของการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลำดับแรกเกิดจากประสบการณ์ที่เคยเจอในช่วงต้นของชีวิต (Early Experience) (Fennell, 2016) ตามแนวคิดของโรเซนเบิร์ก การมองเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยของโครงสร้างทางความคิดเกี่ยวกับตนเอง ที่อยู่ในรูปแบบของการประเมินตนเอง ในส่วนของความสามารถและคุณค่า โดยมีความเกี่ยวเนื่องกับเอกลักษณ์และคุณสมบัติเฉพาะ บางส่วนของตัวบุคคลทั้งในด้านบวกหรือด้านลบอย่างใดอย่างหนึ่ง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลระดับสูง หมายถึง การที่คนผู้นั้นมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความพึงพอใจในตนเองและมีเกียรติ ตรงข้ามกับบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ที่หมายถึงคนที่ขาดความเคารพตนเอง ปฏิเสธตนเอง มองว่าตนเองนั้นไม่มีคุณค่าพอ ขาดความพึงพอใจและด้อยค่าตนเอง คิดว่าตนเองขาดบางสิ่งบางอย่าง ไม่เท่าเทียมกับผู้อื่น (Rosenberg, 1979)

นอกจากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะกระทบต่อมุมมอง ความคิดที่มีต่อตนเองแล้วยังบั่นทอนความหมายของสิ่งที่บุคคลยึดติดหรือยึดถือด้วย ถ้ามีอะไรบางอย่างที่ไม่ได้เป็นไปด้วยดี บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะใช้สิ่งนั้นเป็นบรรทัดฐานในการตัดสินตนเอง ในระดับที่เกินความเป็นจริง เนื่องจากบุคคลเหล่านี้มีความเชื่อพื้นฐานและมุมมองความคิดต่อตนเองในแง่ลบ และคาดการณ์ว่าสิ่งต่าง ๆ จะต้องออกมาแย่ ซึ่งความเชื่อเกี่ยวกับตนเองในแง่ลบ เป็นแค่มุมมอง ความคิดเห็นไม่ใช่ความเป็นจริง คนส่วนมากมักจะมีบทสรุปของตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในวัยเด็ก นำไปสู่การพัฒนากฎของการดำเนินชีวิต (Fennell, 2016)

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียน ผู้เรียนที่มีระดับสติปัญญาที่ดีและมีความเฉลียวฉลาด แต่หากผู้เรียนนั้นไม่เห็นคุณค่าในตนเองแล้ว ก็มีโอกาส

เป็นไปได้สูงที่จะไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน เนื่องจากผู้เรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ก็จะไม่พึงพอใจในสภาพแวดล้อมต่างๆที่โรงเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของตน ผู้เรียนจะไม่มีแรงจูงใจ หมดความสนใจทางการเรียน หากแต่จะให้ความคิดและการกระทำส่วนใหญ่ในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความกลัว และความวิตกกังวล ในผู้เรียนที่มีระดับสติปัญญาในระดับปานกลางแต่มีมุมมองในการเห็นคุณค่าในตนเองสูงก็จะมีโอกาสเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จทางการเรียน (สมิทธิ เจือจินดาและวรรณนภา โพธิ์ผล, 2561) จากงานวิจัยของ ยูโกริ พบว่า เด็กวัยรุ่นเพศหญิงและเพศชายที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักนำไปสู่การพักการเรียน ดรอปรเรียนกลางคัน ทำผิดทางสังคม หรือการตั้งครมร์ก่อนวัยอันควร และอาจส่งผลกระทบต่อการศึกษา ทั้งนี้ อาจนำไปสู่หนทางตันของชีวิต (Ugoji, 2013)

จากรายงานภาวะสังคมไตรมาสที่ 1/2563 ที่ ศสช. หรือ 'สภาพัฒน์ฯ' ได้ทำการเผยแพร่พบว่า ในระบบการศึกษาไทยยังมีเด็กและเยาวชนหลุดจากระบบการศึกษาจำนวนมาก โดยในปี 2562 มีอยู่ร้อยละ 12.87 ของเยาวชนไทยในช่วงอายุ 15 ถึง 24 ปีหรือประมาณ 1,200,000 คนที่หลุดออกจากระบบการศึกษา ไม่ได้มีสถานะอยู่ในการจ้างงาน การศึกษาหรือการฝึกอบรม (กองบรรณาธิการ TCIJ, 2563) ซึ่งในจังหวัดชายแดนใต้มีประชากรวัยเรียนที่อยู่นอกระบบการศึกษาจำนวนรวมทั้งสิ้น 45,289 คน ได้รับความช่วยเหลือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา สามารถให้ความช่วยเหลือได้แล้ว จำนวน 38,501 คน (ร้อยละ 85) และได้ให้ความช่วยเหลือเด็กพิการได้จำนวน 2,043 คน (ร้อยละ 93.20) เด็กออกกลางคัน 12,982 คน (ร้อยละ 92.91) เด็กปกติที่ไม่ได้เรียน (เด็กตกหล่น) จำนวน 17,348 คน (ร้อยละ 76.20) และเด็กที่จบการศึกษาภาคบังคับ (มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3) ไม่ได้เรียนต่อ จำนวน 6,128 คน คิดเป็นร้อยละ 96.38 (สำนักข่าวไทยแลนด์พลัส ออนไลน์, 2562) และจากข้อมูลล่าสุดปัญหาการตั้งครมร์ของวัยรุ่นในประเทศไทยพบว่า แม้อัตราการคลอดของวัยรุ่นหญิงจะลดลงอย่างต่อเนื่อง แต่สถานการณ์ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ยังเป็นห่วง โดยอัตราการคลอดในวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี ต่อประชากรหญิงในช่วงวัยเดียวกัน 1,000 คน ในปี 2562 จังหวัดยะลาอยู่ที่ 28.5 จังหวัดนราธิวาส 28.4 และจังหวัดปัตตานี 23.5 ตามลำดับ (ไทยโพสต์, 2563)

การส่งเสริมถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญที่ผู้ที่เป็นผู้ปกครอง ไม่ว่าจะเป็น พ่อ แม่ ครูอาจารย์ไม่ควรที่จะละเลยสิ่งนี้ เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นมักเกิดจากการที่วัยรุ่นมีมุมมองการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งส่งผลต่อปัญหาการมีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนถึงช่วงวัยที่เหมาะสม สู่ปัญหาการเกิดโรคติดต่อหรือตั้งครมร์แบบไม่พร้อม การถูกล่อลวง ปัญหายาเสพติด ปัญหาความรุนแรง การแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม รวมไปถึง

ปัญหาโรคจิตเวช ซึมเศร้า และการฆ่าตัวตาย ซึ่งการที่วัยรุ่นมองว่าตนไม่มีคุณค่า ตนเองไม่ได้รับการยอมรับในสังคมเป็นสิ่งที่ส่งผลนำไปสู่วงจรของปัญหาต่าง ๆ มากขึ้นเรื่อยๆ การพัฒนาให้วัยรุ่นเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจึงเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้กับเด็กวัยรุ่นได้ (ดวงกมล ทองอยู่, 2557)

ในทางจิตวิทยา มีวิธีการที่ใช้ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองหลากหลายวิธี เช่น การใช้กิจกรรมนันทนาการ (ธเนตร ตัญญวรงค์ และคณะ, 2554; สิริภาญจน์ กระจำงโพธิ์ และคณะ 2561) กิจกรรมกลุ่ม (ธัชมนต์ แพรแก้ว, 2559) โปรแกรมฝึกคิดเชิงบวก (ปารเมศ เสนาสนะ และคณะ, 2560) โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (สุธณี ลิกชะไชย, 2555) รวมถึงการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมศิลปะ (ณิชาบุล ลำพูน, 2560) เป็นต้น

ส่วนในกลุ่มนักศึกษาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย มีการศึกษาพัฒนาโปรแกรมในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะทางสังคมของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนตามแนวคิดการพัฒนาโปรแกรม และบูรณาการการเรียนรู้จากแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ และแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มาเป็นการจัดกิจกรรม 4 ขั้นตอนให้กับนักศึกษาการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 396 คน พบว่านักศึกษาที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม มีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นและทักษะทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (หงษ์ฟ้า ธีรวงศ์บุญกุล, 2556) และการจัดการศึกษานอกระบบด้วยแนวคิดในการเรียนรู้ ด้วยวิธีใช้เกมเป็นฐานเพื่อเพิ่มมุมมองการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ออกกลางคัน กลุ่มที่ศึกษา คือ กลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-19 ปีที่ออกกลางคัน จำนวน 12 คน โดยเลือกแบบเจาะจง พบว่า ผลคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ออกกลางคันหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงขึ้น 8.92 คะแนน ผลการแสดงออกทางพฤติกรรมและการบันทึกอนุทินการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับดีมาก และผู้ร่วมทดลองสมัครเข้าศึกษาต่อร้อยละ 91.74 (นิรมล สิริภักคันธ์ และคณะ, 2563) เป็นต้น

ซึ่งนอกเหนือจากกิจกรรมและโปรแกรมเหล่านี้แล้ว การให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมถือเป็นอีกหนึ่งวิธีที่สามารถใช้สำหรับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เพราะจะเน้นไปที่ความคิด ความเชื่อ ทักษะคิด มุมมองความคิด ซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นพื้นฐานที่สะท้อนการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเป็นวิธีการที่เกี่ยวข้องกับสามัญสำนึก การปฏิบัติบนพื้นฐานความเป็นจริงเพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ โดยทำให้เกิดพลังในการเป็นผู้นำ बदตนเอง ผ่านการพัฒนาข้อมูลการรับรู้ การวางแผน การปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง และจะมีการประเมินตนเองภายหลังการใช้วิธีดังกล่าว ซึ่งทักษะใหม่ ๆ ที่บุคคล

ได้ปฏิบัติและพัฒนาให้เกิดขึ้น จะดำเนินต่อไปและผลลัพธ์ที่ออกมา นั้น บุคคลนั้นๆสามารถนำไปเป็นประโยชน์ได้ต่อไปตลอดชีวิต (Fennell, 2016) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อลดความเชื่อหลักเก่าที่เป็นไปในเชิงลบเกี่ยวกับตนเอง และเสริมความเชื่อใหม่ในเชิงบวกและมุมมองที่สมดุลงขึ้นเกี่ยวกับตนเอง รวมถึงเพื่อส่งเสริมการยอมรับตัวเองอย่างช้า ๆ 'ยอมรับข้อเสียทุกอย่างของตัวเอง' (Fennell, 1998)

การให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม จึงเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในนักศึกษา (อายุ 18 - 21 ปี) เนื่องจากเป็นวัยที่มีพัฒนาการในด้านความคิดที่สำคัญ การเปลี่ยนจากความคิดที่เป็นรูปธรรมไปเป็นความคิดเชิงนามธรรมทำให้พวกเขาสามารถเข้าใจและต่อสู้กับความคิดที่เป็นนามธรรม คิดเกี่ยวกับความเป็นไปได้ คิดล่วงหน้า และ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” มากขึ้น โดยทั่วไปแล้ว พัฒนาการทางด้านความคิดนี้จะเปลี่ยนความสามารถทางความคิดเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และโลกรอบตัวพวกเขา รวมถึงพัฒนาการด้านการกำหนดอัตลักษณ์ส่วนบุคคล วัยรุ่นเปลี่ยนจากการระบุว่าตนเองเป็นส่วนเสริมของพ่อแม่ (วัยเด็ก) ไปสู่การตระหนักถึงเอกลักษณ์และการแยกตัวออกจากพ่อแม่ พวกเขาพัฒนาความรู้สึกของตนเองในฐานะปัจเจกบุคคลและในฐานะบุคคลที่เชื่อมโยงกับบุคคลและกลุ่มที่มีคุณค่า พวกเขาขัดเกลาความรู้สึกที่จะทำความเข้าใจกับตัวเองในประเด็นต่าง ๆ เช่น เพศ ลักษณะทางกายภาพ เพศวิถีเชื้อชาติ พวกเขาสำรวจประเด็นต่าง ๆ เช่น ฉันเป็นใคร? ฉันจะเข้ากับคนอื่นได้อย่างไร? ฉันเป็นที่รักและน่าชื่นชอบหรือไม่? ฉันเก่งแค่ไหน? ผลลัพธ์อย่างหนึ่งจากกรณีนี้คือ การทดลองกับ “อัตลักษณ์” ชั่วคราวที่แตกต่างกันโดยใช้รูปแบบการแต่งตัว เครื่องประดับ ดนตรี ทรงผม กิริยา และวิถีชีวิต วัยรุ่นอาจพยายามระบุตัวตนที่แท้จริงท่ามกลางความขัดแย้งทางความรู้สึกและพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ และด้วยระดับความคิดและความเข้าใจที่ต่างกัน (The State Adolescent Health Resource Center, 2013)

โดยแนวคิดการบำบัดนี้นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาโดยทำได้ 2 รูปแบบคือ 1. การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล (Individual Counseling) และ 2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) (KY Counseling Center Mental Health Service, 2020) ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสมสำหรับช่วงวัยรุ่น เนื่องจากสามารถช่วยให้วัยรุ่นได้แสดงความรู้สึกขัดแย้ง เพื่อค้นหาข้อสงสัยในตนเองและตระหนักว่าตนเองมีลักษณะคล้ายกันกับกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน วัยรุ่นอาจเปิดเผยข้อสงสัยในค่านิยมของตนและปรับเปลี่ยนค่านิยมที่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยน การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะสื่อสารกับเพื่อนร่วมวัย ได้รับประโยชน์จากต้นแบบของผู้นำกลุ่มและนำไปปรับใช้ในสถานการณ์จริงได้อย่างปลอดภัย รวมถึงการทดสอบข้อจำกัด

ของตนเอง เนื่องจากมีโอกาสได้ปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์แบบกลุ่ม ผู้ร่วมกลุ่มอาจแสดงความกังวลของตนให้สมาชิกในกลุ่มได้รับฟังและร่วมค้นหาวิธีช่วยเหลือกันเพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองรวมทั้งการยอมรับในตนเองด้วย (Corey, 2014) ประเทศไทยมีการศึกษาเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมในปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ มากมาย อาทิเช่น ผู้ที่มีอาการซึมเศร้า (ถวัลย์ พิทยรัตน์เสถียร และคณะ, 2553; ดุชนีย์ ชาญปรีชา และคณะ, 2560; วัลลภา กิตติมาสกุล และคณะ, 2563; อังคณา ช่วยค้าชู, 2554) และความวิตกกังวล (ยุพาพัทธ์ รัทมนิวงศ์ และคณะ, 2558) เป็นต้น

ในส่วนของการศึกษาของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า มีการใช้กันอย่างแพร่หลายทั้งในเด็กวัยรุ่นทั่วไป วัยรุ่นผู้มีความท้าทายทางการมองเห็น วัยผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ เช่น การศึกษาในกลุ่มนักเรียน นักศึกษา และนักศึกษาหญิงผู้มีความท้าทายทางการมองเห็น โดยการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารูปแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมจำนวน 6-12 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที รวม 12-18 ชั่วโมง โดยมีจำนวนสมาชิกในกลุ่มระหว่าง 6-8 คน พบว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมได้ผลเป็นอย่างมากในการช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักเรียนและนักศึกษาเหล่านี้ได้ (Badeleh et al., 2013; Khayat, 2017; Lee & Lee, 2020; Pernama et al., 2019) เช่นเดียวกับการศึกษากลุ่มวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยการใช้คำปรึกษารูปแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่ม จำนวน 8-12 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที พบว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมมีประสิทธิภาพในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับกลุ่มผู้ใหญ่และวัยชราได้เช่นเดียวกัน (Ólafsdóttir, 2017; มุกดาวรรณ ผลพานิช และคณะ, 2562)

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา เป็นหนึ่งในศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยที่มีเป้าหมายจะจัดและส่งเสริมการศึกษาต่อเนื่องและการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ เพื่อพัฒนาขีดความสามารถของประชาชน รวมถึงชุมชนให้มีความสามารถสร้างสรรค์ บนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งจากการสัมภาษณ์ข้าราชการครู ครูการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยประจำตำบล และครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียน ประจำศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งนี้จำนวน 3 ท่าน เกี่ยวกับสภาพปัญหาของนักศึกษาในศูนย์ พบว่าสาเหตุหลักที่นักศึกษาเหล่านี้ต้องออกจากการศึกษาในระบบเกิดจากปัญหาเรื่องฐานะทางบ้าน การติดเพื่อน

การทะเลาะกับครู และปัญหายาเสพติด ซึ่งเมื่อนักศึกษาเข้ามาในการศึกษานอกระบบ มีนักศึกษาบางส่วนที่ต้องการพักการศึกษาชั่วคราวหรือไม่สำเร็จการศึกษาเนื่องจากไม่เปิดใจ และไม่สามารถเรียนครบทุกหลักสูตรตามเกณฑ์ที่กำหนดได้ รวมถึงปัญหาด้านฐานะทางการเงินที่เด็กต้องทำงานเพื่อหาเลี้ยงตนเอง ปัญหาการมีครอบครัวตั้งแต่อายุน้อย การต้องเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว และปัญหา ยาเสพติด เนื่องจากเด็กเหล่านี้ยังมองไม่เห็นคุณค่าของตน รวมถึงสภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง สืบเนื่องจากเด็กเหล่านี้มีปัญหาครอบครัวเป็นหลักเนื่องจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ เพราะอำเภอแห่งนี้เป็นเขตปกครองพิเศษชายแดน และเป็นเมืองค้าขาย จึงทำให้มีบุคคลจากต่างถิ่นเดินทางเข้ามาประกอบอาชีพและแต่งงานกับคนในพื้นที่ เมื่อเด็กทารกเกิดจึงมีปัญหาต่าง ๆ ตามมา (การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย แห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา, 2564) ซึ่งจากข้อมูลข้างต้นสะท้อนถึงความสำคัญของการมองเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นปัจจัยเชิงจิตวิทยาที่สำคัญสำหรับบุคคลในการพัฒนาความเจริญงอกงามและการดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นและมีความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับวัยรุ่น เพราะพัฒนาการจากเด็กเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะทำให้การมองเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลค่อยๆ ต่ำลง และแสดงให้เห็นว่าประสิทธิภาพของผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมนั้นสามารถช่วยเสริมสร้างการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา” เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักศึกษา ทำให้นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมมีมุมมองต่อตนเองที่สมดุลขึ้น สามารถยอมรับตนเองและทุกอย่างในชีวิตของตนเองตามสภาพความเป็นจริง ไม่ว่าจะเป็นข้อดี ข้อเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง ประสบการณ์ที่ล้มเหลว ความสำเร็จต่าง ๆ และสามารถจัดการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังให้ประโยชน์ต่อผู้ที่ปฏิบัติงานด้านการพัฒนานักศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องที่ผ่านการอบรมทักษะพื้นฐานจิตบำบัด ความคิดและพฤติกรรมที่จะใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำต่อไปในอนาคต

คำถามการวิจัย

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมสามารถเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้นักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลาได้หรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษา ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาคาดว่าจะก่อให้เกิดคุณค่า ประโยชน์เชิงวิชาการและประโยชน์เชิงปฏิบัติดังนี้

ผลการศึกษาครั้งนี้จะได้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักศึกษา ทำให้นักศึกษามีมุมมองต่อตนเองที่สมดุลขึ้น สามารถยอมรับตนเองและทุกอย่างในชีวิตของตนเองตามสภาพความเป็นจริง ทั้งข้อดี ข้อเสีย จุดแข็ง จุดอ่อน ประสบการณ์ที่ล้มเหลว ความสำเร็จต่าง ๆ และสามารถจัดการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ยังให้ประโยชน์ต่อผู้ที่ปฏิบัติงานด้านการพัฒนานักศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องที่ผ่านการอบรมทักษะพื้นฐานจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่จะใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำต่อไปในอนาคต

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ซึ่งมีอายุระหว่าง 18-21 ปี และในตนเองเฉลี่ยช่วง 1.00 – 2.00 คะแนน หรืออยู่ในระดับต่ำ ซึ่งวัดจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก ฉบับแปลเป็นภาษาไทยและดัดแปลงโดย ทินกร วงศ์ปการันย์ และ ณหทัย วงศ์ปการันย์ (2554) จำนวน 251 คน (การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา, 2566)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลาที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเฉลี่ยช่วง 1.00 – 2.00 คะแนน หรืออยู่ในระดับต่ำ จำนวน 36 คน ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมจำนวน 8 ครั้ง

การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

ในงานวิจัยนี้ได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยการคำนวณหาค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) โดยใช้กับสถิติการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มโดยใช้สูตรของกลาส (Glass, 1976) ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยของลีและลี (Lee & Lee, 2020) ซึ่งเป็นงานวิจัยกึ่งทดลองแบบเปรียบเทียบ 2 กลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลองโดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซ็นเบิร์ก กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 37 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นำมาหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่เกิดจากการทดลองมาคำนวณ (ภาคผนวก ก) ได้ขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.97 หมายถึงค่าอิทธิพลขนาดใหญ่

ผู้วิจัยจึงนำมากำหนดเป็นขนาดอิทธิพลสำหรับการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างในโปรแกรมสำเร็จรูป ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปและกำหนดค่าอำนาจการทดสอบ (power of the test) จากค่ามาตรฐานที่ยอมรับได้อย่างน้อยที่สุดที่ระดับร้อยละ 80 กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 กำหนดได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 28 ราย (ภาคผนวก ข) แต่เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการทดลอง ผู้วิจัยจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 30 คือ 8 คน ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 36 คน ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็น 36 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 18 คน โดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมจำนวน 8 ครั้ง 2 ครั้งต่อสัปดาห์และกลุ่มควบคุมจะได้รับบทความเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสัปดาห์ละ 1 ครั้งเป็นเวลา 4 สัปดาห์ พฤติกรรม โดยกำหนดเกณฑ์คัดเข้าและคัดออก ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria)

1. สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

1. กำลังรักษาตัว หรืออยู่ในระหว่างการรักษาตัวกับแพทย์เกี่ยวกับโรคทางสมองและโรคทางจิตเวชในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา

2. มีปัญหาหรือความบกพร่องด้านการสื่อสาร ไม่สามารถสื่อสารให้เกิดความเข้าใจได้

3. ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมครบทั้ง 8 ครั้งได้

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม

ตัวแปรตาม ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย หมายถึง ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ประจำอำเภอ

นักศึกษา หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ที่ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ประจำอำเภอแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ซึ่งมีอายุระหว่าง 18 – 21 ปี และมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ

นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ทักษะคิดด้านบวกหรือด้านลบที่บุคคลมีต่อตนเอง โดยเกิดจากการที่บุคคลประเมินหรือตัดสินเกี่ยวกับตนเอง และสะท้อนเป็นความคิดเห็นโดยรวมที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งวัดได้จากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg self-esteem scale) (Rosenberg, 1965) ฉบับแปลเป็นภาษาไทยและดัดแปลงโดย ทินกร วงศ์ปกรันย์ และ ณหทัย วงศ์ปกรันย์ (2554) โดยให้คะแนนออกมาเป็นภาพรวมของระดับความรู้สึกรับรู้การเห็นคุณค่าในตนเอง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม
 หมายถึง โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักศึกษาที่
 ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลาที่มีคะแนนการเห็น
 คุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ

ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิด
 และพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มาจากหนังสือพัฒนาตนเอง (Self-help)
 เรื่อง การเอาชนะการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Overcoming Low Self-Esteem) ของเฟนเนล
 (Fennell, 2016) โดยมีเป้าหมายเพื่อให้นักศึกษามีมุมมองต่อตนเองที่สมดุลงมากขึ้น สามารถ
 ยอมรับตนเองและทุกอย่างในชีวิตของตนเองตามสภาพความเป็นจริง ทั้งข้อดี ข้อเสีย จุดแข็ง
 จุดอ่อน ประสบการณ์ที่ล้มเหลว ความสำเร็จต่าง ๆ และมีชีวิตที่ราบรื่นและเหมาะสม
 ประกอบด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาในการดำเนินการกลุ่ม ครั้งละ 60-
 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดโปรแกรม ดังนี้ การให้
 คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ ตั้งเป้าหมาย และให้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการให้
 คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมและการเห็นคุณค่าในตนเอง การ
 ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2 ให้ความรู้เกี่ยวกับความเชื่อมโยงของความคิด อารมณ์ พฤติกรรม
 และการตอบสนองทางร่างกาย การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 3 ตรวจสอบการคาดการณ์ที่ทำให้
 เกิดความวิตกกังวล การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4 ตั้งคำถามกับความคิดเชิง
 วิพากษ์วิจารณ์ตนเอง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 5 เสริมสร้างการยอมรับในตนเอง การให้
 คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 6 เปลี่ยนกฎใหม่ในการดำเนินชีวิต การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 7
 สร้างความเชื่อใหม่เกี่ยวกับตนเอง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 8 การวางแผนอนาคต

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิด และพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษาในศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย

- 1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.3 สาเหตุของทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
- 1.4 ผลกระทบของการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
- 1.5 การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม

- 2.1 ประวัติและความเป็นมาของแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม
- 2.2 กระบวนการปรับความคิดและพฤติกรรม
- 2.3 แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม
- 2.4 การให้คำปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่ม
- 2.5 แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

3. พัฒนาการในด้านการกำหนดอัตลักษณ์ส่วนบุคคลและด้านความคิดของวัยรุ่นตอนปลาย

- 3.1 ด้านการกำหนดอัตลักษณ์ส่วนบุคคล
- 3.2 พัฒนาการด้านความคิด

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

นักวิจัยได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ในหลากหลาย โดยสามารถสรุปได้ดังนี้

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นหนึ่งในโครงสร้างของมุมมองความคิดเกี่ยวกับตนเอง โดยอยู่ในรูปแบบของการประเมินตนเอง (Self-Evaluation) ในเรื่องของคุณค่าและความสามารถซึ่งจะเชื่อมโยงกับเอกลักษณ์และคุณสมบัติจำเพาะบางอย่างในตัวบุคคล ในด้านบวกหรือด้านลบอย่างใดอย่างหนึ่ง ส่วน คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า คือการที่บุคคลนั้นประเมินหรือตัดสินเกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง แล้วแสดงออกมาเป็นทัศนคติของการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง และเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงความเชื่อมั่นว่าตนเองนั้นมีความสามารถ มีความสำคัญ สามารถประสบความสำเร็จและมีคุณค่า สอดคล้องกับแบเกอร์, โอลาฟสดอตีร์และเฟนเนล ที่ว่า (Becker, 1993; Fennell, 2016; Ólafsdóttir, 2017) การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลตัดสินหรือประเมินตนเอง ซึ่งสะท้อนเป็นความคิดเห็นโดยรวมที่บุคคลมีต่อตนเองและคุณค่าที่ให้กับตนเองในฐานะปัจเจกบุคคล ในส่วนของ เบรนเดน, โฮโซกิ และคณะ และเวท และคณะ (Branden, 1994; Hosogi et al., 2012; Waite et al., 2012) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการที่บุคคลมีความรู้สึกชื่นชมตนเอง ซาบซึ้งในคุณค่าและมองเห็นความสำคัญของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงการที่บุคคลมีมั่นใจว่าตนเองสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมและควรค่าต่อการมีชีวิตอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับประภัสสร ศรีวรกุลและดวงกมล ทองอยู่ที่ว่า (ดวงกมล ทองอยู่, 2557; ประภัสสร ศรีวรกุล, 2552) การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเองเกี่ยวกับความมีคุณค่า ยอมรับตนเอง มองตนเองในทางบวก ในด้านความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จของตน ความสามารถของตน ร่างกายของตน และความรู้สึกมีคุณค่า เป็นคนสำคัญของบุคคลอื่น โดยเฉพาะคนใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวหรือคนในสังคม รวมไปถึงการที่บุคคลสามารถรับรู้ได้ว่าตนเองมีความสามารถที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น และได้รับการยอมรับจากสังคม

จากความหมายข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ทัศนคติด้านบวกหรือด้านลบที่บุคคลมีต่อตนเอง โดยเกิดจากการที่บุคคลประเมินหรือตัดสินเกี่ยวกับตนเอง และสะท้อนเป็นความคิดเห็นโดยรวมที่บุคคลมีต่อตนเอง

1.2 แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นแนวคิดด้านสุขภาพจิตที่นิยมใช้กันมากในโรงเรียนและถือเป็นแนวคิดที่สำคัญที่สุดของปรัชญาการบำบัดในเชิงจิตวิทยาประชานิยม (Pop-Psychology) หลายแขนง มีนักทฤษฎีจำนวนมากเห็นพ้องต้องกันว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง มีส่วนช่วยเติมเต็มประสบการณ์ชีวิตและความสัมพันธ์ส่วนบุคคลให้มีความพึงพอใจมากขึ้นและความสุข (Street and Isaacs, 1998) ตามแนวคิดของ โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1979) การมองเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยของโครงสร้างทางความคิดเกี่ยวกับตนเอง ที่อยู่ในรูปแบบของการประเมินตนเอง (Self-Evaluation) ในส่วนของความสามารถและคุณค่า โดยมีความเกี่ยวข้องกับเอกลักษณ์และคุณสมบัติเฉพาะ บางส่วนของตัวบุคคลทั้งในด้านบวกหรือด้านลบอย่างใดอย่างหนึ่ง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลระดับสูง หมายถึง การที่คนผู้นั้นมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความพึงพอใจในตนเองและมีเกียรติ ตรงข้ามกับบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ที่หมายถึงคนที่ขาดความเคารพตนเอง ปฏิเสธตนเอง มองว่าตนเองนั้นไม่มีคุณค่าพอ ขาดความพึงพอใจและด้อยค่าตนเอง คิดว่าตนเองขาดบางสิ่งบางอย่าง ไม่เท่าเทียมกับผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) ที่กล่าวไว้ว่า บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ประสบความสำเร็จ การมีมุมมองการรับรู้ที่ดีต่อตนเองเหล่านี้จะนำบุคคลไปสู่การกล้าแสดงความคิดเห็นและการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น อันนำไปสู่การมีความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคมกับบุคคลอื่นต่อไป ดังจะเห็นได้จากบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง เมื่ออยู่ในกลุ่มมักชอบเข้าไปมีส่วนร่วมและกล้าแสดงความคิดเห็นของตนมากกว่าเป็นผู้รับฟัง มีความวิตกกังวลน้อย รับรู้ได้ถึงความสำเร็จ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง ยอมรับความผิดพลาดที่ทำไปและหวังว่าจะแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาดได้ รวมถึงมีความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่

อัตตา (Self) เป็นเสมือนมุมมองและความคิดต่าง ๆ รวมถึงคุณค่าที่เรามีต่อตัวเอง ซึ่งแต่ละ Self มีนิยามที่แตกต่างกันไป อาทิเช่น ภาพลักษณ์แห่งตน (Self-Image), มโนภาพแห่งตน (Self-Concept) และมุมมองที่มีต่อตนเอง (Self-Perception) คือภาพรวมที่บุคคลมีต่อตนเอง แต่ไม่สามารถใช้ในการวิเคราะห์และตัดสินความเป็นตัวตนได้ทั้งหมด แต่พอที่จะใช้ในการอธิบายลักษณะต่าง ๆ ในภาพรวมได้ เช่น เป็นคนชนชาติใด? รูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร? อยู่ในวัยใด? มีอาชีพอะไร? ชอบหรือไม่ชอบเรื่องใด? รวมถึงพื้นฐานอารมณ์ เช่น เป็นคนตลก หรือใจร้อน เป็นต้น ในทางตรงกันข้าม ความมั่นใจในตนเอง (Self Confidence) การรับรู้ความสามารถในตนเอง (Self-Efficacy) รู้สึกเชื่อมั่นว่าตนสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้จนสำเร็จ เพราะคนที่มี

ความมั่นใจในตนเองมักบอกว่า ฉันสามารถทำมันได้ และฉันรู้ว่าฉันสามารถทำได้สำเร็จ เช่น ฉันเก่งคำนวณ ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น หรือฉันเป็นผู้ฟังที่ดี เป็นต้น ส่วนการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance), การเคารพตนเอง (Self-Respect), การให้ค่าในตนเอง (Self-Worth) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ประกอบด้วยปัจจัยที่แตกต่างกัน เพราะแต่ละ อัตตา (Self) ไม่ได้หมายความว่าแค่การให้คุณค่าว่าตนเองดีหรือไม่ดี หรือบ่งบอกถึงความเชื่อในตนเอง สามารถทำอะไรได้หรือไม่ได้ ซึ่งทั้ง 3 อัตตา (Self) ที่กล่าวมามากจะสะท้อนความคิดเห็นโดยรวมที่เรามีต่อตัวเราเอง และคุณค่าที่เราให้กับตนเอง รวมถึงความเชื่อพื้นฐานในการให้คุณค่าตัวเราเองด้วย ถ้าเรามีมุมมองตนเองไปในทิศทางบวก จะเป็นการสะท้อนถึงการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง แต่หากมองตนเองไปในทิศทางลบ ก็สะท้อนถึงการเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำ การเห็นคุณค่าในตนเองที่ดี (Healthy Self Esteem) คือ การที่เราตระหนักรู้และรับรู้ถึงคุณค่าในตัวตนของเรา โดยมีพื้นฐานจากการยอมรับในสิ่งที่เราเป็น พอใจในสิ่งที่เรามี และมองเห็นถึงสิ่งดีในตัวเรา เห็นว่าเรามีคุณค่า มีมุมมองและทัศนคติต่อตนเองในแง่บวก ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) และการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) และ การนับถือตนเอง (Self-Respect) ทั้งนี้ หลักสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง ต้องเริ่มจากความพึงพอใจในตนเอง (It's OK to be me.) โดยรับรู้ เข้าใจและยอมรับตนเองและทุกอย่างในชีวิตของเราตามสภาพความเป็นจริง ทั้งข้อดี ข้อเสีย จุดแข็ง จุดอ่อน ประสบการณ์ที่ล้มเหลว และความสำเร็จต่าง ๆ ฯลฯ โดยมีมุมมองต่อตนเองที่สมดุล ซึ่งหมายถึง เราทุกคนต่างมีประสบการณ์ชีวิตที่เคยผิดพลาด เคยเสียใจกับสิ่งที่เคยทำไป การอยากกลับไปแก้ไขอดีต ฯลฯ แทนที่เราจะปล่อยตนเองให้จมกับวงวนความคิดแง่ลบที่ไม่สามารถย้อนไปเปลี่ยนแปลง แต่ควรยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและอยู่กับปัจจุบัน พร้อมตระหนักถึง คุณสมบัติที่ดี ทักษะความสามารถ ความสำเร็จในชีวิต สิ่งดีต่าง ๆ ของเราเพื่อให้เห็นถึงคุณค่าในตนเอง (Fennell, 2016)

จากแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองข้างต้น จะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) นั้นเป็นการช่วยเติมเต็มประสบการณ์ชีวิตและความสัมพันธ์ส่วนบุคคลให้มีความพึงพอใจในตนเองและความสุขมากขึ้น นอกเหนือจากนั้นยังพบว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มักเป็นคนที่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขมากกว่าบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นมากกว่าการยอมรับจุดแข็งของบุคคล แต่ยังประกอบไปด้วยการยอมรับในขั้นพื้นฐานที่บุคคลมีต่อตนเองและบุคคลอื่นอีกด้วย ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของเฟนเนล (Fennell, 2016) เหมาะสมที่จะนำมาปรับใช้กับงานวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าใน

ตนเองอยู่ในระดับสูงจะมีมุมมองต่อตนเองว่าเป็นคนที่มีค่า มีความพึงพอใจในตนเองและมีเกียรติ ตรงข้ามกับบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ที่มักขาดความเคารพตนเอง ปฏิเสธตนเอง มองว่าตนเองไม่มีคุณค่า ขาดความพึงพอใจในตนเอง ด้อยค่าตนเอง คิดว่าตนเองขาดบางสิ่งบางอย่าง ไม่ทัดเทียมกับผู้อื่น ซึ่งหัวใจของการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น ต้องเริ่มจากความพอใจในตนเอง (It's OK to be me.) โดยรับรู้ เข้าใจ และยอมรับตนเองและทุกอย่างในชีวิตของเราตามสภาพความเป็นจริง การยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น และอยู่กับปัจจุบัน พร้อมตระหนักถึงคุณสมบัติที่ดี ทักษะ ความสามารถ ความสำเร็จในชีวิต สิ่งดีต่าง ๆ เพื่อให้เห็นถึงคุณค่าในตนเอง ซึ่งหากนักศึกษาที่ ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา เกิดความพอใจในตนเอง (It's OK to be me.) โดยรับรู้ เข้าใจและยอมรับตนเองและทุกอย่างในชีวิตของเราตามสภาพความเป็นจริงได้ พร้อมทั้งตระหนักได้ถึงคุณสมบัติที่ดีของตนเอง ความสามารถและทักษะที่ตนเองมี สิ่งสำเร็จในชีวิตที่เคยเกิดขึ้น ข้อดีดีต่าง ๆ ของตนเอง เพื่อให้เห็นถึงค่าในตนเอง ก็จะเป็น สิ่งที่สามารถทำให้นักศึกษาเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะสำเร็จการศึกษาได้อย่างที่ตนเองต้องการ และช่วยให้พวกเขามีความสุข สามารถผ่านช่วงของวัยรุ่นมาได้โดยราบรื่นเท่าที่จะเป็นไปได้ และก้าวเข้าสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่ได้ด้วยดี

1.3 สาเหตุที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำประกอบด้วยสาเหตุ ดังนี้ (Fennell, 2016)

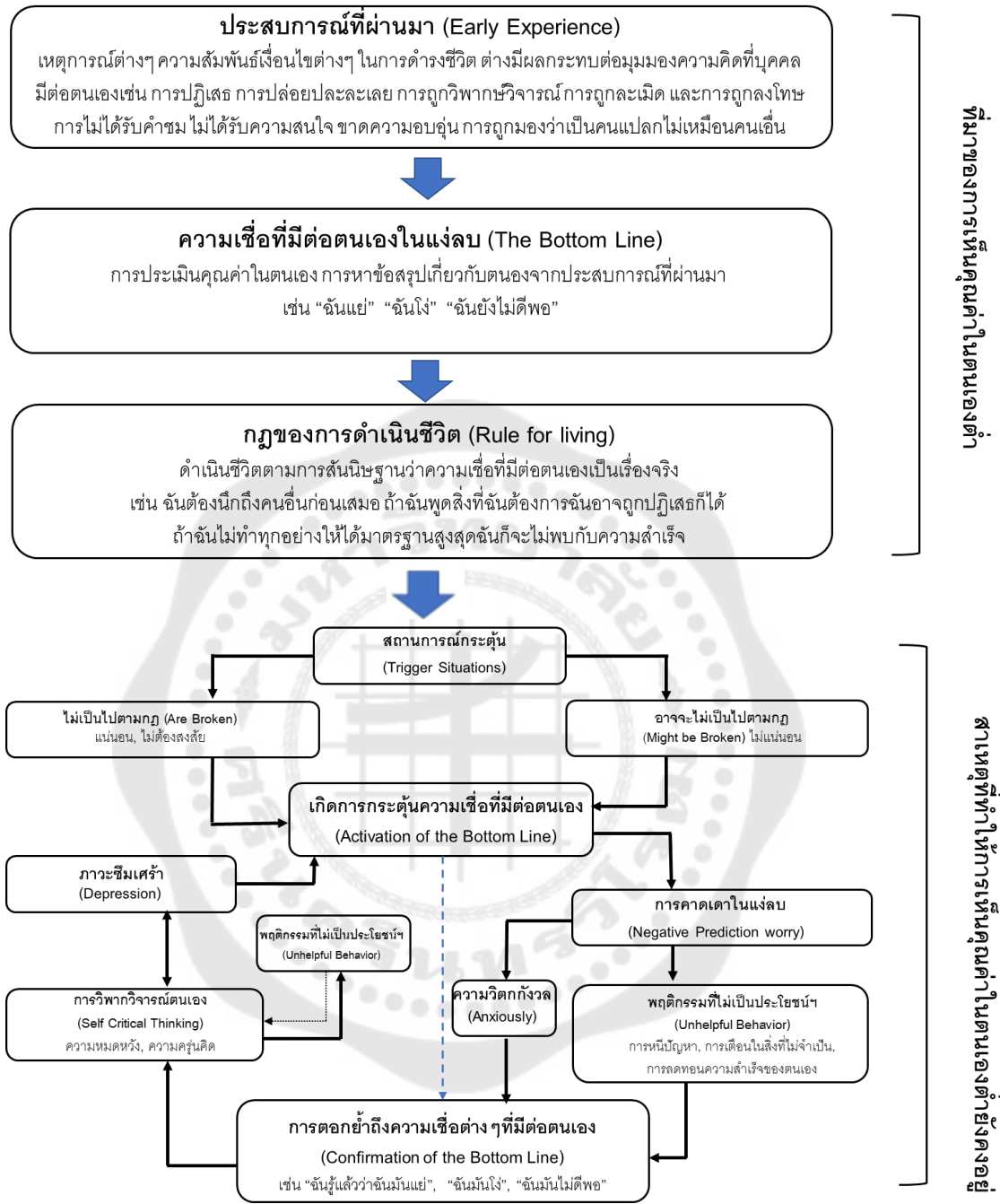
สาเหตุที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลำดับแรกเกิดจากประสบการณ์ที่เคยเจอในช่วงต้นของชีวิต (Early Experience) เช่น การถูกลดโทษ การถูกวิพากษ์วิจารณ์ การถูกละเลยหรือการถูกละเมิด ความรู้สึกที่เกิดจากการไม่สามารถทำตามความคาดหวังของพ่อแม่ได้ หรือถูกนำไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ความรู้สึกที่เกิดจากการไม่สามารถทำตามสิ่งที่กลุ่มเพื่อนคาดหวังได้ การถูกกลั่นแกล้งต่าง ๆ รวมทั้งการถูกระรานทางไซเบอร์ การโดนเป็นที่รองรับหรือระบายอารมณ์ของผู้อื่น การอยู่ในครอบครัวหรือสังคมที่ต้องดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด เช่น ปัญหาด้านการเงิน ความเจ็บป่วย และการถูกดูหมิ่นดูแคลน การขาดสิ่งที่ต้องการเพื่อที่จะพัฒนาและเติมเต็มคุณค่าในตัวเอง เช่น คำชมเชย การแสดงความรักความอบอุ่น การให้ความสนใจ การเป็นเหมือนแกะดำในครอบครัวและที่โรงเรียน และประสบการณ์ในช่วงต่อมาของชีวิต (Later Experience) เช่น การถูกข่มขู่หรือกลั่นแกล้งในที่ทำงาน ความสัมพันธ์ที่ต้องใช้ความรุนแรง การต้องทนอยู่ในสถานการณ์ที่กดดันและยากลำบาก การพบกับเรื่องราวสะเทือนใจต่าง ๆ การการเปลี่ยนแปลงและแปลงของสิ่งต่าง ๆ เล็กๆ น้อยๆ ที่มีความสำคัญต่อตัวตนของบุคคล เช่น สุขภาพแย่ลง รูปลักษณ์ที่เปลี่ยนไป หารายได้ได้ลดลง

นอกเหนือจากนั้นการมีอคติในด้านความคิดที่ส่งผลต่อความเชื่อในด้านลบที่มีต่อตนเองยังคงอยู่ได้แก่ อคติในเรื่องของมุมมองที่มีต่อตนเอง การมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักทำให้บุคคลเห็นสิ่งต่าง ๆ ในด้านลบเกี่ยวกับตนเอง บุคคลเหล่านั้นมักจะจับผิดตนเองหรือมองตนเองในทางลบ และให้จมอยู่กับสิ่งที่ทำให้ไม่มีความสุข ซึ่งอาจหมายถึงมุมมองที่มีต่อรูปร่างหน้าตา เช่น ตาเล็กไป หรือต่อลักษณะของตนเอง เช่น ยังไม่โดดเด่นเพียงพอ หรือข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น เช่น ทำไมฉันโง่แบบนี้ รวมถึงสิ่งที่ตนเองคาดหวังไว้แต่ยังไม่สามารถทำตามความคาดหวังของตัวเองได้ เช่น ทำไม่ถึง ร้อยละ 110 ของงานที่ได้รับมอบหมาย สิ่งรบกวนใจเหล่านี้ ไม่ว่าจะ เป็นข้อผิดพลาด จุดอ่อน ต่างรุมเร้าเข้ามาในความคิด หากยังปล่อยไว้ให้ตนเองมีความคิดแง่ลบต่อตนเองและมองไม่เห็นภาพที่ชัดเจนของความเข้มแข็ง ทักษะความสามารถ คุณสมบัติและสินทรัพย์ของตนเองแล้ว ในท้ายที่สุดก็จะมองเห็นแต่สิ่งที่ผิดพลาด โดยมองข้ามสิ่งที่ตนเองทำถูกต้องและสิ่งดีงามต่าง ๆ ในตนเอง และอคติในเรื่องการตีความ การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อมุมมอง ความคิดที่มีต่อตนเอง แต่มันยังบั่นทอนความหมายของสิ่งที่บุคคลยึดติดหรือยึดถือด้วย ถ้ามีอะไรบางอย่างที่ไม่ได้เป็นไปด้วยดี บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะใช้สิ่งนั้นเป็นบรรทัดฐานในการตัดสินตนเอง ในระดับที่เกินความเป็นจริง ซึ่งมักจะเป็นสิ่งที่ผิดจากความ เป็นจริง ซึ่งแม้แต่ข้อผิดพลาดเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็อาจจะส่งผลกระทบต่อคุณค่าในตัวตนของ บุคคลนั้นและมีผลกระทบในอนาคตอีกด้วย ประสบการณ์ทั่วไปรวมถึงประสบการณ์ในเชิงบวก อาจถูกลดทอนลงมาเพื่อที่จะปรับให้เข้ากับมุมมองที่มีต่อตนเอง ตัวอย่างเช่น ถ้ามีคนกล่าวชื่นชมว่าวันนี้ดูดีมากเลย บุคคลที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำก็อาจจะสรุปไปเองว่า ที่ผ่านมามองตัวเองคงดูแย่มากเลย หรือลดทอนคำชมนั้นลง ซึ่งความคิดดังกล่าวเป็นการวิจารณ์ตนเอง มากกว่าจะเป็นการให้กำลังใจตนเองหรือการชื่นชมตนเอง หรือการยอมรับในตนเอง

ซึ่งผลลัพธ์ของอคติเหล่านี้ จะส่งผลทำให้ชีวิตของบุคคลยังคงมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำต่อไป เนื่องจากบุคคลนั้น ๆ มีความเชื่อพื้นฐานและมุมมองความคิดต่อตนเองในแง่ลบ และคาดการณ์ว่าสิ่งต่าง ๆ จะต้องออกมาแย่ ซึ่งการคาดการณ์ดังกล่าวทำให้บุคคลอ่อนไหวกับทุกสิ่งทุกอย่างที่จะเกิดขึ้นตามที่บุคคลนั้นคาดการณ์ไว้ นอกจากนี้ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น บุคคลเหล่านั้นก็มีแนวโน้มที่จะหมกมุ่นอยู่กับความคิดในแง่ลบต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นผลให้ ความทรงจำที่จดจำสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นไปอย่างมีอคติและในแง่ลบ ซึ่งสิ่งนี้จะยิ่งตอกย้ำความคิดในแง่ลบที่มีต่อตนเองและทำให้มีแนวโน้มที่จะคาดการณ์ถึงสิ่งที่เลวร้ายขึ้นไปยิ่งกว่าในอนาคต ซึ่งความเชื่อเกี่ยวกับตนเองในแง่ลบ (Your Bottom Line) เป็นแค่มุมมอง ความคิดเห็น ไม่ใช่ความเป็นจริง คนส่วนมากมักจะมีบทสรุปของตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในวัยเด็ก

เมื่อถึงจุด ๆ หนึ่งของชีวิต ความเชื่อที่มีต่อตนเอง (Bottom Line) เป็นสิ่งที่ยากที่จะเปลี่ยน เนื่องจากถูกสะสมและ ตอกย้ำด้วยความคิดในเชิงลบ และละเอียดที่จะให้ความสำคัญกับ ประสบการณ์ในด้านบวกมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองในแง่ลบ (Bottom Line) ยังนำไปสู่การพัฒนาของการดำเนินชีวิต มาตรฐานการใช้ชีวิตหรือแนวทางการดำเนินชีวิตที่ต้องเชื่อฟังและปฏิบัติตามเพื่อให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง สิ่งเหล่านี้ถูกออกแบบขึ้นเพื่อช่วยให้นุคคลดำเนินชีวิตต่อไปบนโลกนี้ได้ภายใต้สมมติฐานของตนเองว่า ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองในแง่ลบ (Bottom Line) นั้นเป็นเรื่องจริง ซึ่งในความเป็นจริงแล้วเป็นสิ่งที่เกินไปเพื่อที่จะรักษา การเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำเท่านั้น ดูได้จากภาพประกอบที่ 1 ด้านล่าง (Fennell, 2016)





ภาพประกอบ 1 Low Self-esteem A Map of the Territory

ที่มา: Fennell, 2016

1.4 ผลกระทบของการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

การเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่บนพื้นฐานมุมมองความเชื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับตัวเอง และแนวความคิดหลักที่เห็นว่าตนเองเป็นคนแบบไหน ซึ่งจะแสดงออกมาด้วยประโยคต่าง ๆ ว่า ฉันเป็น..... ฉันคือ.... เป็นต้น ซึ่งสะท้อนถึงสถานะ ตัวตน ความเป็นจริงของตนเอง ที่สื่อสารออกมาอย่างตรงไปตรงมา โดยสามารถสังเกตบุคคลที่เข้าข่ายเป็นผู้เห็นคุณค่าในตนเองต่ำผ่านการสะท้อนด้านจิตใจและร่างกาย ดังต่อไปนี้ ความคิดและการบอข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง (Thought and statements about the self) บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักมีความคิดและการแสดงออกในแง่ลบเกี่ยวกับตนเองจนเป็นนิสัย เช่น การคอยหาข้อตำหนิ กล่าวโทษตนเอง การวิจารณ์ตนเอง การลงโทษตัวเอง ไม่ได้ให้คุณค่าแก่ตนเองเท่าใดนัก ตัดรอนความคิดแง่บวก และคอยแต่ใส่ใจกับข้อบกพร่องและจุดอ่อนต่าง ๆ ของตนเอง พฤติกรรม (Behavior) ที่สะท้อนถึงบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ได้แก่ คนที่ไม่กล้าแสดงออก กลัวการแสดงความคิดเห็น ชอบเอ่ยคำขอโทษเกินเหตุ การหลบหนีปัญหา และไม่เปิดรับโอกาสต่าง ๆ ในชีวิต รวมถึง การไม่ยึดตัวตรง ทำหลังค่อม ก้มหน้า ไม่กล้าสบตา น้ำเสียงรีบร้อน เป็นกังวล สภาวะอารมณ์ (Emotion) บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมึอารมณ์วิตกกังวล เศร้าซึม ละอายใจ หมดหวัง ทุกข์ทรมานใจ มีความขุ่นเคืองใจ ร่างกาย (Body State) บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีสภาวะอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น ทำให้มีอาการเหนื่อยล้า เจ็บปวดตามร่างกาย มีความเมื่อยตึง มีพลังงานต่ำ ซึ่งส่งผลกระทบในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การเรียนและการงาน : ความใส่ใจลดลง ผลการเรียนตก ประสิทธิภาพการทำงานที่ถดถอย ในบางราย อาจต้องพักการเรียน ออกจากงาน หรือส่งผลกระทบต่อหารายได้ รวมถึงอาจว่างงานในที่สุด

2. ความสัมพันธ์: หลายคนมักกลัวหรือใส่ใจคำวิจารณ์ การไม่ยอมรับจากผู้อื่นมากเกินไป และมักคอยเอาใจผู้อื่น อยากทำให้ผู้อื่นพอใจ หรือบางรายอาจถึงขั้นตัดขาดจากความรักความสัมพันธ์ หรือบางรายอาจแสดงออกในการเข้าสังคมเพื่อพยายามสื่อสารให้ผู้อื่นเห็นถึงความเชื่อมั่นในตนเอง อาจเป็นสายเปย์ หรือมักให้ความสำคัญกับผู้อื่นก่อนเสมอโดยไม่คำนึงถึงความเหมาะสม ด้วยความเชื่อผิด ๆ ที่ว่า ถ้าเราไม่ทำสิ่งนี้ ก็จะไม่มีการเข้าหาหรืออยากรู้จักเรา

3. กิจกรรมการพักผ่อน: บุคคลที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง มักจะหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่อาจถูกตัดสิน หรือได้รับคำวิจารณ์จากผู้อื่น (กิจกรรมดังกล่าว เช่น ห้องเรียนศิลปะ หรือ

การแข่งขันกีฬา เป็นต้น) หรือบางคนอาจคิดว่า ตนเองไม่เหมาะสมกับคำชมเชย หรือรางวัลที่ได้ หรือรู้สึกเกร็ง ไม่ผ่อนคลายตัวเองจากการเข้าร่วมกิจกรรม

4. การดูแลใส่ใจตนเอง: หลายคนปล่อยปละละเลยที่จะดูแลตัวเอง เช่น ปล่อยให้ตัวเองเจ็บป่วยโดยไม่รักษา ปล่อยผมยาวรุงรัง ปวดฟันแล้วไม่ไปหาหมอฟัน ไม่ออกกำลังกาย ไม่เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ แทบไม่ซื้อเสื้อผ้าใหม่ หรือในทางตรงกันข้าม บางคนก็พิถีพิถันในการใส่ใจตัวเองมากเกินไป

จากผลกระทบดังกล่าว การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงวัยรุ่นจึงสิ่งที่ผู้ปกครอง ไม่ว่าจะ เป็น พ่อ แม่ ครูอาจารย์ ไม่ควรที่จะละเลยสิ่งนี้ เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นมักเกิดจากการที่วัยรุ่นมีมุมมองการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งส่งผลต่อปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ ก่อนวัยอันควรโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สุขภาพการท้องไม่พร้อม การถูกล่วงละเมิด ปัญหา ยาเสพติด ปัญหาความรุนแรง การแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม รวมไปถึงปัญหาโรคจิตเวช ซึมเศร้า และการฆ่าตัวตาย ซึ่งการที่วัยรุ่นมองว่าตนไม่มีคุณค่า ตนเองไม่ได้รับการยอมรับในสังคม เป็นสิ่งที่ส่งผลนำไปสู่วงจรของปัญหาต่าง ๆ มากขึ้นเรื่อยๆ การพัฒนาให้วัยรุ่นเป็นผู้ที่มีความสามารถ ในการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจึงเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันหรือวัคซีนทางจิตใจให้กับเด็กวัยรุ่นได้ (ดวงกมล ทองอยู่, 2557)

1.5 การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

ในปัจจุบันมีการใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) วิธีการวัดผลที่พบบ่อยวิธีหนึ่งคือ การใช้แบบสอบถามซึ่งในปัจจุบันมีการพัฒนาขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับเด็กและผู้ใหญ่ โดยมีแบบสอบถามที่นิยมใช้กันมีค่อนข้างหลากหลายไม่ว่าจะเป็นแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของ โรเซนเบิร์ก ซึ่งเป็นคนแรกที่รวมแบบสอบถามเข้ากับการวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ข้อมูลของโรเซนเบิร์ก ชี้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองแสดงออกเมื่อ “ตนเองมีทัศนคติเชิงบวกหรือเชิงลบซึ่งโดยพื้นฐานแล้วจะมีทัศนคติเดียวกันนี้ต่อคนอื่น (นอกเหนือจากตัวเอง)” ด้วยเหตุนี้เขาจึงเชื่อว่าจากทัศนคติที่มีต่อวัตถุ (คน) นั้นสามารถวัดผลได้ จึงสามารถวัดทัศนคติที่มีต่อตนเองได้เช่นกัน แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg) ประกอบด้วยคำถาม 10 ข้อที่แตกต่างกันและการประเมินจะทำโดยใช้คะแนน 4 ระดับ ต่อมาเป็นแบบสอบถาม Janis-Field Feeling of Inadequacy โดย เจนิสและฟิลด์ (Janis and Field) ให้คำจำกัดความของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็น “ความรู้สึกของบุคคลต่อความเพียงพอทางสังคม” แบบประเมินนี้ประกอบด้วยความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อความเพียงพอทางสังคม ได้แก่ ความวิตกกังวลในสถานการณ์ทางสังคม, ความประหม่าและความรู้สึกไร้ค่า

แบบประเมินนี้ประกอบด้วยคำถาม 23 ข้อที่แตกต่างกันและการประเมินจะทำโดยใช้คะแนน 5 ระดับ อีกแบบสอบถามที่เป็นที่นิยมอย่างมากคือ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith) โดยคูเปอร์สมิธ ให้คำจำกัดความ การเห็นคุณค่าในตนเอง ว่าคือ "ทัศนคติเชิงบวกและเชิงลบต่อตนเอง" เขาถือว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการแสดงออกถึงการยอมรับหรือไม่ยอมรับในตัวเอง และการวัดระดับที่บุคคลหนึ่ง เชื่อว่าตนเองมีความสามารถ, ประสบความสำเร็จ และชีวิตของตนเองมีคุณค่าและมีความหมาย ในการอธิบายเงื่อนไขที่นำไปสู่การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง คูเปอร์สมิธ ได้สร้างชุดการประเมิน 58 เกณฑ์สำหรับเด็ก และ 50 เกณฑ์สำหรับผู้ใหญ่ ในการทดสอบนี้ ผู้ตอบจะตอบคำถามแต่ละข้อด้วยคำว่า "เหมือนฉัน" หรือ "ไม่เหมือนฉัน" คูเปอร์สมิธ อธิบายว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร โดยใช้การทดสอบเพื่อระบุเงื่อนไขหลักสามข้อ ได้แก่ 1) ความอบอุ่นและการยอมรับจากผู้ปกครอง 2) ชีตจำกัดที่กำหนดและบังคับใช้อย่างชัดเจน และ 3) เคารพการกระทำภายในขอบเขตเหล่านี้

นอกจากนี้ยังมีแบบประเมิน Pope's 5-scale test of self-esteem for children โดยโป๊ป (Pope) ให้คำจำกัดความของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความรู้สึกเชิงประเมินที่บุคคลมีต่อตนเองและความรู้สึกถึงคุณค่าที่สำคัญของตนเองและยืนยันว่าการเห็นคุณค่าในตนเองได้รับการประเมินว่าเป็นความแตกต่างระหว่างตัวตนที่แท้จริงกับตัวตนในอุดมคติ ตัวตนที่แท้จริงอยู่บนพื้นฐานของข้อมูลที่ตนเองรับรู้เกี่ยวกับตัวเอง นั่นคือ แนวคิดเกี่ยวกับตนเอง ตัวตนในอุดมคติคือภาพลักษณ์ของบุคคลที่แต่ละคนปรารถนาที่จะเป็น การเห็นคุณค่าในตนเองจะสูงเมื่อตัวตนที่แท้จริงและตัวตนในอุดมคติสอดคล้องกันและจะต่ำเมื่อมันไม่สอดคล้องกัน แบบประเมินนี้ประกอบด้วยคำถาม 60 ข้อและประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองใน 5 ระดับ ได้แก่ ระดับสากล วิชาการ ร่างกาย ครอบครัวยุติธรรม และสังคม คะแนนสูงสุดสำหรับแต่ละระดับคือ 20 คะแนน และคะแนนรวมสำหรับแต่ละระดับจะใช้สำหรับการประเมิน นอกจากนี้ ยังมีการสร้าง Lie Scale เพื่อประเมินความถูกต้องของคำตอบสำหรับการทดสอบนี้ รวมถึง แบบประเมิน Kid-KINDL® โดย ราเวนส์ และบูลลิงเกอร์ (Ravens and Bullinger) ให้คำจำกัดความคุณภาพชีวิต (Quality of life) ว่าเป็น "การรับรู้เชิงอัตวิสัยของร่างกาย จิตใจ สังคมและฟังก์ชันความเป็นอยู่และสุขภาพ" พวกเขาพัฒนาแบบประเมิน Kid-KINDL® ให้เป็นตัวบ่งชี้ที่สามารถวัดคุณภาพชีวิต (Quality of life) ในเด็กได้อย่างเป็นกลางในการวัดคุณภาพชีวิต (Quality of life) ของเด็กอายุ 6 ถึง 18 ปีและพัฒนาเกณฑ์ของพวกเขา ราเวนส์และบูลลิงเกอร์ (Ravens and Bullinger) ได้พิจารณาระดับของสุขภาพจิตและร่างกายและการปรับตัวให้สามารถเข้าได้กับสภาพแวดล้อมที่บ้านและโรงเรียนซึ่งเป็นที่ที่พวกเขาจะใช้เวลาส่วนใหญ่ของวันอยู่ที่นั่น การทดสอบประกอบด้วยคำถาม 24 ข้อซึ่งครอบคลุม

6 ประเด็น ได้แก่ สุขภาพร่างกาย ความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง ครอบครัว เพื่อนและโรงเรียน จำนวนคะแนนทั้งหมดในทั้งหกประเด็น ให้คะแนน คุณภาพชีวิต (Quality of life) โดยคะแนนที่สูงหมายความว่ามีความรู้คุณภาพชีวิต (Quality of life) สูง การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นหนึ่งในประเด็นที่ประกอบด้วยคุณภาพชีวิต (Quality of life) และสามารถประเมินเป็นรายบุคคลได้ และแบบประเมิน Ziller social self-esteem โดยซิลเลอร์ (Ziller) เชื่อว่าการเห็นคุณค่าในตนเองคือ “การรับรู้ของแต่ละคนเกี่ยวกับคุณค่าของเขาซึ่งมาจากบริบทของการมุ่งเน้นในตนเองและผู้อื่น” เขาชี้ให้เห็นปัญหาหลายอย่างในงานวิจัยก่อนหน้านี้ที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงข้อเท็จจริงที่ว่า 1) ลักษณะทางสังคมของระบบตนเองไม่ได้รับการเน้นย้ำอย่างเพียงพอ 2) มันมีลักษณะเชิงพรรณนา และ 3) ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองแบบรายงานตนเองด้วยคำพูด เขาได้แนะนำขั้นตอนการประเมินผลที่ไม่เหมือนใครโดยใช้การแสดงโครงสร้างของตนเองและผู้อื่นและเกี่ยวข้องกับความต้องการทางวาจาที่จำกัด ยกตัวอย่างเช่น หกข้ออิงกับ “ตัวคุณเอง” และห้าหมวดหมู่อิงกับ “คนอื่น ๆ ที่สำคัญ” ผู้ตอบจะป้อนคำตอบแต่ละข้อไปในหนึ่งในหกวงกลมที่เรียงในแนวนอน ผลการศึกษาเผยว่าวัตถุประสงค์ที่มีมูลค่ามากกว่ามักจะวางไว้ทางซ้ายในแนวนอน ความแตกต่างระหว่างตำแหน่งของตัวเองและวัตถุประสงค์ที่มีสถานะต่ำ มีความเกี่ยวข้องอย่างมีนัยสำคัญกับตำแหน่งจากซ้ายไปขวาของตัวเอง ตำแหน่งซ้าย - ขวาของตัวเองมีความสัมพันธ์อย่างมากกับตำแหน่งบน - ล่างของตัวเอง (Hosogi et al., 2012)

โดยในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นควรว่าควรเลือกใช้แบบสอบถามของโรเซนเบิร์ก ซึ่งได้ให้นิยามของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นทัศนคติด้านบวกหรือด้านลบที่บุคคลมีต่อตนเอง (Rosenberg, 1965) แบบประเมินนี้ แต่เดิมถูกออกแบบเพื่อนำมาใช้วัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหรือยอมรับตนเองของวัยรุ่น ซึ่งคำถามคำตอบจะมีมิติเดียวแต่เป็นข้อเท็จจริงที่เชื่อถือได้ (Blascovich & Tomaka, 1991) ซึ่งผู้วิจัยเลือกใช้แบบประเมินฉบับแปลเป็นภาษาไทยและดัดแปลงโดย ทินกร วงศ์ปการันย์ และณัททัย วงศ์ปการันย์ ซึ่งมีองค์ประกอบเดียว โดยให้คะแนนออกมาเป็นภาพรวมของระดับความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเที่ยงของแบบสอบถามวัดโดย Cronbach's coefficient alpha เท่ากับ 0.84 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม แบบวัดประกอบด้วยข้อความจำนวน 10 ข้อ ซึ่งเป็นข้อความที่มีความหมายทางบวก จำนวน 5 ข้อคือ ข้อ 1, 3, 4, 7, 10 และข้อความที่มีความหมายทางลบ จำนวน 5 ข้อคือ ข้อ 2, 5, 6, 8, 9 โดยลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) 4 ระดับ (ทินกร วงศ์ปการันย์ และณัททัย วงศ์ปการันย์, 2012)

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรม

2.1 ประวัติและความเป็นมาของแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรม

แนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรม มีภูมิหลังยาวนานตั้งแต่ยุคตั้งต้น โดยเริ่มจากการเน้นที่การปรับพฤติกรรมเป็นหลัก แต่ผู้ที่ถือว่าเป็นบิดาของแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรม ในรูปแบบที่นิยมใช้มากที่สุดในปัจจุบัน คือ แอรอน เทมกิน เบ็ค ซึ่งอยู่ที่ฟิลาเดลเฟีย คุณสมบัติที่สำคัญของ เบ็ค คือการนำในส่วนของความคิด เข้ามาเป็นส่วนในการสร้างแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรม ซึ่งแตกต่างจาก Behavior Therapy ในยุคก่อนซึ่งจะพูดถึงพฤติกรรมเพียงอย่างเดียวโดยไม่ได้ให้ความสำคัญความคิดที่อยู่เป็นพื้นฐาน แม้จุดเริ่มต้นของแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรม จะไม่ได้เกี่ยวข้องกับศาสนา แต่พัฒนาการของแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรมดำเนินมาจนทุกวันนี้เนื่องจาก เบ็ค มีความสนใจในพุทธศาสนาและได้พบกับดาไลลามะ ท่านจึงได้เขียนบทความเกี่ยวกับพุทธศาสนาและการบำบัดทางความคิด ซึ่งแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรม ถือเป็นแนวคิดที่ใกล้เคียงกับพุทธศาสนามากในส่วนของ การรับรู้ตนเอง การมีสติรู้ตัว การจัดการกับตัวตน ในยุคแรกของการนำการบำบัดทางความคิด มาปรับใช้กับผู้ป่วย จะใช้กับโรคซึมเศร้า คุณลักษณะที่สำคัญของแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรม คือมีลักษณะเป็นโครงสร้าง ซึ่งต่างจากจิตวิเคราะห์ เพราะแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรม ใช้เวลาน้อยกว่าและเน้นที่ปัจจุบัน ไม่ได้กลับไปค้นหาที่ยังปมที่มีมาตั้งแต่อดีต (ณัฏฐพิทยรัตน์เสถียร และคณะ, 2562) โดยสามารถแบ่งได้เป็น 3 ยุคดังนี้ คือ ยุคที่ 1 เป็นยุคของแนวคิดและเทคนิคแบบพฤติกรรมบำบัด ยุคที่ 2 เริ่มมุ่งเน้นด้านความคิดและกระบวนการคิด การปรับเปลี่ยนความคิดเพิ่มมากขึ้น ยุคที่ 3 เป็นยุคที่มีการให้ความสำคัญกับที่เปลี่ยนแปลงได้ยาก ยังไม่ถึงเวลาหรือยังไม่พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง เน้นที่การยอมรับมากขึ้น เทคนิคที่ใช้มีการผสมผสานกับปรัชญาตะวันออก เช่น การฝึกสติ (มณฑา ไชยชัยไพศาล และคณะ, 2553)

2.2 กระบวนการปรับความคิดและพฤติกรรม

เบ็ค กล่าวไว้ว่า แนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดรูปแบบหนึ่งซึ่งมีลักษณะที่สำคัญคือ เป็นการบำบัดในเชิงรุกและมีทิศทาง มีระยะเวลาในการบำบัดที่มีขอบเขต และมีรูปแบบโครงสร้างชัดเจน (สามารถใช้นำบำบัดรักษาโรคทางจิตเวชได้หลากหลาย ได้แก่ โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคกลัว (Beck, 1979) ซึ่งแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรม คือการพูดคุยแลกเปลี่ยนเพื่อร่วมค้นหาปัญหาที่ต้องการจะจัดการ แต่เดิมเป็นศาสตร์ที่ใช้กับโรคซึมเศร้า เนื่องจากเชื่อว่าคนมีความรู้สึกซึมเศร้าเพราะมีการคิดที่บิดเบือนจนทำให้เกิดความเศร้าขึ้นมา แนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรมเลยมีกระบวนการที่จะปรับความคิด เพื่อให้มีอารมณ์ความรู้สึกที่ดีขึ้น และอีกด้านคือการปรับพฤติกรรม เพราะพฤติกรรมบางอย่างหากยัง

ทำอยู่ก็อาจทำให้มีอารมณ์ความรู้สึกเศร้าต่อไป ในทางตรงกันข้ามถ้าปรับพฤติกรรม ทำตัวให้มีชีวิตชีวามากขึ้น อารมณ์ความรู้สึกเศร้าก็จะลดลง (ถันทร พิทยรัตน์เสถียร, 2562)

ซึ่งจากความหมายข้างต้น แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (เป็นการบำบัดในเชิงรุกและมีทิศทาง มีระยะเวลาในการบำบัดที่มีขอบเขต และมีรูปแบบโครงสร้างชัดเจน (Structured) โดยการบำบัดมีแนวคิดอยู่บนทฤษฎีพื้นฐานที่ว่า อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลส่วนใหญ่แล้วขึ้นอยู่กับมุมมองการมองโลกของบุคคลนั้น ผู้วิจัยเห็นว่ามีความเหมาะสมอย่างยิ่งในการที่จะนำมาใช้ช่วยเหลือพัฒนาระดับการเห็นคุณค่าในตัวเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ให้สามารถสำเร็จการศึกษาและดำเนินชีวิตผ่านช่วงวัยรุ่นนี้ไปได้โดยไม่มีปัญหา และก้าวเข้าสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่ได้ด้วยดี

2.3 แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม

แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมมีแนวคิดอยู่บนทฤษฎีพื้นฐานที่ว่าอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของคนเราส่วนใหญ่แล้วขึ้นอยู่กับมุมมองการมองโลกของบุคคลนั้น (Beck, 1979) โดยเชื่อว่าความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง ส่งผลต่ออารมณ์ของบุคคล โดยในโรคทางจิตเวชส่วนใหญ่จะพบลักษณะของความคิดที่บิดเบือนไปบางประการ ดังนั้น แนวทางในการบำบัด คือ ถ้าสามารถประเมิน (Evaluate) ความคิดให้ถูกต้องตามความเป็นจริงหรืออยู่ในโลกของความเป็นจริงได้ (Realistic) อาการเกี่ยวกับอารมณ์ (Emotion) และพฤติกรรม (Behavior) ของผู้ป่วยก็จะดีขึ้น โดยขั้นตอนคือการทำให้ผู้ป่วยเข้าใจก่อนว่าความคิดนั้น มีความบิดเบือนไปจากความเป็นจริง (Dysfunctional) อย่างไรแล้วให้ประเมินและแก้ไขให้ดีขึ้น ซึ่งแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม เป็นการรักษาที่ใช้การผสมผสานระหว่างเทคนิคการปรับความคิดและการปรับพฤติกรรม ซึ่งในการรักษาโดยวิธีนี้ผู้รักษาทำหน้าที่ชี้แนะให้ผู้ป่วยได้เข้าใจรูปแบบต่าง ๆ ของความคิดที่เบี่ยงเบนและพฤติกรรมที่ผิดปกติ โดยการอภิปรายโต้แย้งความคิดที่ผิดปกติอย่างเป็นระบบ ประกอบกับการให้ผู้ป่วยฝึกทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นกรบ้าน เพื่อช่วยให้เขาประเมินปรับเปลี่ยนความคิดที่เบี่ยงเบนและพฤติกรรมที่ผิดปกติด้วยตนเอง การบำบัดทางความคิด (Cognitive therapy) เป็นจิตบำบัด (Psychotherapy) แขนงหนึ่งที่มุ่งความสนใจที่ความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง โดยเฉพาะโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความคิดที่บิดเบือนไป และการที่คนรู้สึก คิด หรือมีพฤติกรรมอย่างนั้น เกิดจากการที่บุคคลเติบโตหรือมีประสบการณ์มาอย่างไร ความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง ในระดับของความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thought) หากสามารถเข้าใจและแก้ไขได้อาการของผู้ป่วยก็จะดีขึ้น แต่ถ้าหากแก้ไขได้ในระดับของความเชื่อ ก็ยิ่งจะทำให้อาการดีขึ้นอย่างคงทนยืนนาน (ถันทร พิทยรัตน์เสถียร และคณะ, 2562) ซึ่งแนวคิด

การปรับความคิดและพฤติกรรมขึ้นอยู่กับแนวความคิดเกี่ยวกับความเชื่อที่มีต่อตนเองและต่อผู้อื่น และต่อสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตด้วย ทุกคนย่อมมีต้นตอของประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองสามารถเห็นได้จากบทสรุปที่บุคคลนั้นมอง โดยมีพื้นฐานมาจากสิ่งที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง การเรียนรู้เกิดขึ้นได้จากหลายช่องทาง ไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ตรง การสังเกตการณ์ สื่อต่าง ๆ รวมถึง Social Media และการฟังสิ่งที่คนรอบตัวเราพูด ตลอดจนเรียนรู้จากการมองสิ่งที่พวกเขาเหล่านั้นทำ ประสบการณ์ที่นำไปสู่ความคิดแง่ลบเกี่ยวกับตนเอง มักจะเกิดขึ้นในตอนต้นของชีวิต เมื่อบุคคลเห็นหรือเคยได้ยิน หรือเคยมีประสบการณ์ในวัยเด็กในครอบครัว หรือในสังคมที่อาศัยอยู่ ไม่ว่าจะเป็นที่โรงเรียน ในกลุ่มเพื่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อมุมมองความคิดของบุคคล ซึ่งอาจจะฝังรากลึกอยู่จนถึงทุกวันนี้ ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่หลากหลาย อาจส่งผลกระทบต่อ มุมมอง ความคิดแง่ลบที่มีต่อตนเองได้ (Fennell, 2016)

จากแนวคิดข้างต้น แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม เชื่อว่าความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริงนั้นส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของมนุษย์ ผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดของเฟนเนล (Fennell, 2016) ที่เชื่อว่า อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของคนเราส่วนใหญ่มักเกี่ยวข้องกับแนวทางการมองโลกของบุคคลนั้น ซึ่งเป็นแนวคิดที่มีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยถ้านักศึกษาเหล่านี้สามารถประเมิน ความคิดให้ถูกต้องตามความเป็นจริงหรืออยู่ในโลกของความเป็นจริงได้ ก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงความเชื่อเกี่ยวกับตนเองในแง่ลบ (Your Bottom Line) ของนักศึกษากลุ่มนี้ได้ และทำให้นักศึกษาเหล่านี้เริ่มเกิดการพอใจในตนเอง (It's OK to be me.) โดยรับรู้เข้าใจและยอมรับตนเองและทุกอย่างในชีวิตของตนเองตามสภาพความเป็นจริง ทั้งข้อดี ข้อเสีย จุดแข็งจุดอ่อน ประสบการณ์ที่ล้มเหลว และความสำเร็จต่าง ๆ ฯลฯ โดยมีมุมมองต่อตนเองที่สมดุล ซึ่งเป็นหัวใจของการเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นได้

2.4 การให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม

การให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม เป็นการให้คำปรึกษาที่ผนวกการใช้เทคนิคของพฤติกรรมและการรู้ - คิด เพื่อช่วยบุคคลให้ปรับสภาพอารมณ์และพฤติกรรม โดยเปลี่ยนวิธีคิดที่ทำร้ายตนเอง (Self-defeating Thinking) ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เสมือนผู้ฝึกสอนผู้เข้ารับการศึกษาให้ใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อจัดการปัญหา การให้การปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมใช้ได้ผลกับปัญหาทางจิต เช่น ความวิตกกังวล อាកา

ไฟเบียดและอาการซึมเศร้า รวมทั้งสถานการณ์การฆ่าตัดและสถานการณ์อื่นที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียด (ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

แนวความคิดปรับความคิดและพฤติกรรมนี้สามารถนำมาใช้ในการให้คำปรึกษา โดยทำได้ 2 รูปแบบดังนี้ คือ (KY Counseling Center Mental Health Service, 2020)

1. การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล (Individual Counseling) การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลเน้นที่ตัวบุคคล เป็นการให้คำปรึกษาที่มีปฏิสัมพันธ์และการพูดคุยกันแบบตัวต่อตัวระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้เข้ารับคำปรึกษา เพื่อสร้างสัมพันธภาพแบบไว้วางใจกัน การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างผู้เชี่ยวชาญกับผู้ป่วย การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลมีประโยชน์หลายประการ ประการหนึ่งคือการใช้ได้รับความใส่ใจจากผู้ให้คำปรึกษา ผู้ป่วยบางคนพบว่าการให้คำปรึกษาแบบนี้ทำให้มีผู้ช่วยเหลือที่ดีและเลือกการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล อย่างไรก็ตาม บางคนอาจรู้สึกโดดเดี่ยวกับปัญหาของตน ดังนั้นจึงเป็นการยากที่จะระบายสิ่งที่ปัญหาของตน

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอาจจัดเป็นกลุ่มเล็กหรือกลุ่มใหญ่ก็ได้ พิจารณาจากประเภทของการให้คำปรึกษาและความรุนแรงของประเด็นปัญหา ในเชิงเทคนิคแล้ว แม้จะมีผู้เข้ารับคำปรึกษาเพียงสองคนก็จัดว่าเป็นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การให้คำปรึกษาด้านความสัมพันธ์และชีวิตสมรสมักเป็นการให้คำปรึกษากับคู่สามีภรรยาหรือคู่รัก อย่างไรก็ตาม สำหรับกลุ่มผู้ติดยาเสพติดอาจมีจำนวนเพิ่มเป็นสองเท่าได้ตามปกติแล้ว มีคำแนะนำให้จัดกลุ่มระหว่าง 6 – 12 คนในการให้คำปรึกษาที่ไม่ใช่ประเด็นด้านความสัมพันธ์ ขนาดของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอาจเกี่ยวข้องกับประเด็นด้านการจัดการความโกรธ การติดยาเสพติดหรือการจัดการกับอาการต่าง ๆ

ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเหมาะสำหรับวัยรุ่นเพราะจะทำให้วัยรุ่นมีโอกาสได้แสดงความรู้สึกขัดแย้ง เพื่อสำรวจสิ่งที่สงสัยในตนเองและตระหนักรู้ว่าตนเอง มีลักษณะคล้ายกันกับกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน วัยรุ่นอาจเปิดเผยข้อสงสัยในค่านิยมของตนและปรับเปลี่ยนค่านิยมที่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยน ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะสื่อสารกับเพื่อนร่วมวัย ได้ประโยชน์จากต้นแบบของผู้นำและนำไปทดลองใช้ในสถานการณ์จริงได้อย่างปลอดภัย รวมทั้งการทดสอบข้อจำกัดของตนเอง เนื่องจากมีโอกาสได้ปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์แบบกลุ่ม ผู้ร่วมกลุ่มอาจแสดงความกังวลของตนให้สมาชิกกลุ่มได้รับฟังและช่วยเหลือกันเพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองรวมทั้งการยอมรับในตนเองด้วย (Corey, 2014) โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (Corey, 2014)

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม มีโครงสร้างที่เน้นเฉพาะเจาะจงไปยังรายละเอียดของปัญหาและเน้นความเป็นรูปธรรม มีแนวโน้มที่จะใช้การบำบัดแบบแทรกแซงระยะสั้น (Intervention) และผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องมีทักษะในการกระตุ้นการแทรกแซงนั้น ๆ และช่วยเหลือสมาชิกในการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมจะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อมีการตั้งเป้าหมายที่มีความเฉพาะเจาะจงและมีขอบเขตที่ชัดเจน

ผู้นำกลุ่มจะสวมบทบาทเป็นครูคอยกระตุ้นให้สมาชิกเรียนรู้และฝึกฝนทักษะทางสังคมที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผู้นำกลุ่มควรมีความกระตือรือร้น คอยแนะนำและสนับสนุนสมาชิกในกลุ่ม รวมถึงมีส่วนร่วมร่วมกับสมาชิกในการสร้างหมายกำหนดการ กระตุ้นให้เกิดการปรับตัว ออกแบบการบ้าน และถ่ายทอดทักษะต่าง ๆ ให้สมาชิก ผู้นำกลุ่มจะต้องคอยสังเกตและประเมินพฤติกรรมสมาชิกในกลุ่มเพื่อระบุที่มาของปัญหาและสภาวะที่จะช่วยสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นได้ ส่วนสมาชิกในกลุ่มเองจะระบุทักษะที่พวกเขาขาดหรือต้องการปรับปรุงผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละครั้ง

การเรียนรู้ส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นผ่านประสบการณ์โดยตรง สามารถเกิดจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่นและหนึ่งในกระบวนการพื้นฐานที่ทำให้ผู้รับบริการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ คือ การเลียนแบบต้นแบบทางสังคมที่นักบำบัดกำหนดไว้ ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจะต้องตระหนักถึงผลกระทบของค่านิยม ทักษะ และพฤติกรรมของตนที่แสดงออกต่อสมาชิกในกลุ่ม รวมถึงพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกเหล่านั้นด้วย นอกเหนือจากหน้าที่ข้างต้นแล้ว

ความสัมพันธ์ในการทำงานที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกเป็นสิ่งจำเป็น ดังนั้น ผู้ปฏิบัติงานด้านความคิดและพฤติกรรมควรเน้นถึงการสร้างความร่วมมือกับสมาชิก กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ผู้นำกลุ่มจะต้องมีคุณสมบัติของมนุษย์ที่จะนำไปสู่บรรยากาศแห่งความไว้วางใจและความห่วงใยที่จำเป็นต่อการประยุกต์ใช้เทคนิคการรักษาอย่างมีประสิทธิภาพ แม้ว่าความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพจะช่วยปรับปรุงประสิทธิภาพของการบำบัดพฤติกรรม แต่องค์ประกอบที่สำคัญสำหรับความสำเร็จก็คือ เทคนิคการบำบัดรักษาที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกบรรลุเป้าหมาย

ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (Corey, 2014)

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม มักมีหัวข้อร่วมกัน เช่น การจัดการความเครียด การควบคุมความโกรธ การสร้างทักษะทางสังคม หรือการจัดการความเจ็บปวด โดยมี เป้าหมายสูงสุดคือ การนำการเปลี่ยนแปลงนี้ไปใช้ในชีวิตจริง โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น (Corey, 2014)

ในขั้นเริ่มต้น จะมีการให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องทั้งหมดเกี่ยวกับกระบวนการของกลุ่มกับว่าที่สมาชิกก่อนเข้าร่วมกลุ่ม จากนั้นจะมีการสัมภาษณ์รายบุคคลในการเตรียมกลุ่มและการเข้ากลุ่มในครั้งแรกจะสำรวจความคาดหวังของสมาชิกเพื่อช่วยให้พวกเขาตัดสินใจว่าสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มหรือไม่ ผู้สมัครใจเข้าร่วมจะทำสัญญาการรักษา และจะมีการขยายความสิ่งที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกคาดหวังจากกันและกัน ในการที่จะทำให้สมาชิกตัดสินใจเข้ากลุ่มได้ง่ายขึ้นนั้น ต้องมีการอธิบายให้พวกเขาฟังว่า การให้คำปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม คืออะไร? ทำงานอย่างไร? และวิธีการบำบัดนี้ต่างจากวิธีอื่นอย่างไร? รวมถึงประเด็นสำคัญ 4 ข้อนี้ ได้แก่ (1) ความหมายของการร่วมมือค้นหาข้อเท็จจริง (2) การให้คำปรึกษาตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเป็นรูปแบบการรักษาที่มีเวลาจำกัด (3) การให้คำปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมเป็นแนวทางที่มีโครงสร้าง มุ่งเน้นที่ปัญหา และ (4) ผู้ปฏิบัติงานด้านความคิดและพฤติกรรม ใช้เทคนิคที่พิสูจน์แล้วว่ามีประสิทธิภาพ

ในระยะแรก สมาชิกแต่ละท่านจะได้เรียนรู้ว่ากลุ่มทำงานอย่างไรและแต่ละเซสชันมีโครงสร้างอย่างไร งานหลักในขั้นตอนนี้คือ การช่วยให้สมาชิกนั้นมีความคุ้นเคย กำหนดทิศทางสมาชิก เพิ่มแรงจูงใจให้สมาชิกในกลุ่ม ให้ความหวังว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นไปได้ เสมอ ระบุที่มาปัญหา สร้างความรู้สึกปลอดภัย และสร้างความสามัคคี โดยทั่วไปแล้ว แต่ละเซสชันจะเปิดขึ้นเพื่อให้สมาชิกระบุพัฒนาการที่สำคัญระหว่างสัปดาห์ รายงานการบ้านของพวกเขา และระบุหัวข้อหรือประเด็นที่พวกเขาต้องการใส่ในหมายกำหนดการของแต่ละเซสชัน

ขั้นดำเนินการ: แผนการรักษาและการประยุกต์ใช้เทคนิค (Corey, 2014)

การวางแผนการรักษาเกี่ยวข้องกับการเลือกขั้นตอนที่เหมาะสมที่สุด จากกลยุทธ์เฉพาะเจาะจง ที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีความมีประสิทธิภาพในการสร้างการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม การประเมินยังคงดำเนินต่อไปตลอดขั้นตอนการทำงานและผู้นำกลุ่มต้องประเมินระดับประสิทธิภาพของการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้งอย่างต่อเนื่องและประเมินว่าไปถึงเป้าหมายการรักษา

ได้ดีเพียงใด ในการประเมินนี้ในระหว่างขั้นตอนการทำงานนั้น ผู้นำกลุ่มต้องเก็บข้อมูลในหัวข้อต่าง ๆ เช่น การมีส่วนร่วม ความพึงพอใจของสมาชิก การเข้ากลุ่ม และการทำงานที่ตกลงกันได้ระหว่างเซสชันให้เสร็จสิ้น ตลอดระยะเวลาที่ร่วมกลุ่ม จะมีการติดตามพฤติกรรมบุคคลและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งวิธีนี้ทำให้ทั้งผู้นำและสมาชิกสามารถค้นพบกลยุทธ์ที่มีหรือไม่มีประสิทธิภาพได้อย่างรวดเร็ว

การสร้างต้นแบบ (Modeling) หมายถึงกระบวนการที่ผู้รับบริการเรียนรู้ผ่านการสังเกตและการลอกเลียนแบบทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ การจำลองบทบาทเป็นเครื่องมือการสอนที่ทรงพลังที่สุดสำหรับผู้นำกลุ่ม หากเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล เห็นได้ชัดว่าข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มคือสมาชิกได้เห็นต้นแบบทางสังคมต่าง ๆ มากมายที่สามารถที่จะลอกเลียนแบบได้ ต้นแบบควรได้รับการเสริมแรงต่อหน้าผู้สังเกตการณ์และผู้สังเกตการณ์ควรได้รับการเสริมแรงเพื่อเลียนแบบพฤติกรรมที่เป็นต้นแบบ การสร้างแบบจำลองพฤติกรรมเฉพาะ จะอยู่ในรูปการแสดงบทบาทสมมติในระหว่างเซสชัน ตัวอย่างเช่น มอริซรัฐสักอึดอัดเมื่อต้องเข้าใกล้ผู้ชายและเขาอยากผ่อนคลายมากขึ้นในการเข้าหาเพื่อนผู้ชายในชั้นเรียนวิทยาลัย เขาสังเกตเห็นการสร้างแบบจำลองของสมาชิกคนอื่นในการเริ่มการสนทนาในกลุ่ม จากนั้น เขาฝึกฝนในเซสชันโดยใช้ทักษะที่เขาได้เรียนรู้จากการสร้างแบบจำลองของบุคคล และเริ่มคุยกับเพื่อนผู้ชายหลายคนในชั้นเรียน (Corey, 2014)

การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) เป็นการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ในเซสชัน ซึ่งมีจุดมุ่งหมายคือ การเตรียมพร้อมสมาชิกให้แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์นอกกลุ่ม เมื่อไม่มีตัวแบบชี้แนะ พฤติกรรมใหม่ ๆ ที่ได้รับการฝึกฝนมาจะอยู่ในบริบทที่ปลอดภัยซึ่งจำลองมาจากโลกแห่งความเป็นจริง การฝึกซ้อมพฤติกรรมที่เหมาะสมควรเกิดขึ้นภายใต้เงื่อนไขที่ใกล้เคียงที่สุดกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมจริงของผู้รับบริการ การฝึกซ้อมพฤติกรรมเป็นประโยชน์ในการสอนทักษะทางสังคมและการให้ข้อมูลย้อนกลับ เป็นกลไกที่มีประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลง ระหว่างการฝึกซ้อมพฤติกรรม เมื่อสมาชิกฝึกซ้อมในสถานการณ์กลุ่มสำเร็จ พวกเขาจะต้องตระหนักว่าการฝึกซ้อมพฤติกรรมเป็นพื้นฐานที่จะเอื้อประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ โดยควรเตือนสมาชิกถึงความสำคัญของการทำบ้านให้เสร็จในแต่ละครั้งและตรวจการบ้านของสมาชิกแต่ละคนเป็นประจำเมื่อก่อนเริ่มเซสชัน (Corey, 2014)

การโค้ชชิ่ง (Coaching) กระบวนการนี้ประกอบด้วยการให้หลักการทั่วไป เช่น การให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ แก้ไขปัญหา พัฒนาศักยภาพแก่สมาชิกใน

การแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพและการโค้ชจะมีผลลัพธ์ที่ดีเมื่อโค้ชนั่งข้างหลังสมาชิกที่กำลังฝึกซ้อม เมื่อสมาชิกไม่มั่นใจและไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรต่อไป สมาชิกกลุ่มท่านอื่นสามารถกระซิบบอกเพื่อให้คำแนะนำได้ หลังจากฝึกซ้อมหนึ่งหรือสองครั้งแล้ว การโค้ชจะลดลงเมื่อต้องสวมบทบาทในครั้งต่อไป สมาชิกสามารถฝึกซ้อมได้อย่างอิสระก่อนลองสวมบทบาทใหม่ในโลกแห่งความเป็นจริง (Corey, 2014)

การบ้าน (Homework) มีเป้าหมายเพื่อให้สมาชิกนำสิ่งสำคัญที่ค้นพบในระหว่างเข้าร่วมกลุ่มไปปฏิบัติจริง โดยการบ้านเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ฝึกฝนทักษะใหม่ๆ ในโลกแห่งความเป็นจริง ในแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรม การบ้านเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการ เป็นเครื่องมือที่ช่วยกระตุ้นให้มีความเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม นอกจากนี้การบ้านยังเป็นตัวช่วยในการทำนายผลการรักษาว่าจะมีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด และการอธิบายการบ้านของนักบำบัดอย่างชัดเจนเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดประสิทธิภาพของการบ้าน หากผู้นำกลุ่ม “ให้การบ้าน” แก่สมาชิก อาจทำให้ไม่ได้ผลลัพธ์ในเชิงบวก แต่หากสมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วมในการออกแบบการบ้านของตนเอง พวกเขาจะรู้สึกมีส่วนร่วมและมีแรงจูงใจในการทำ การบ้าน การแนะนำสมาชิกในการออกแบบการบ้านนั้นต้องใช้ทักษะในส่วนของผู้นำ ในกรณีที่มีอุปสรรคในการทำ การบ้าน ควรถามสมาชิกว่าอะไรคือปัญหาและหาระดับความมุ่งมั่นของพวกเขาในการสร้างการเปลี่ยนแปลง (Corey, 2014)

การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) หลังจากที่สมาชิกเริ่มฝึกพฤติกรรมใหม่ในเซสชัน กลุ่มหรือรายงานการบ้านของพวกเขาในแต่ละวัน เพื่อนสมาชิกในกลุ่มหรือผู้นำกลุ่มสามารถแสดงความคิดเห็นด้วยวาจา ซึ่งการให้ข้อมูลย้อนกลับ มีสองด้านคือ การยกย่องและการให้กำลังใจกับพฤติกรรมนั้น ๆ และขอเสนอแนะในการแก้ไขข้อผิดพลาด (Corey, 2014)

การให้แรงเสริม (Reinforcement) หมายถึง การทำให้อัตราการตอบสนองหรือความถี่ของการแสดงพฤติกรรมมีมากขึ้น เกิดจากการได้รับการเสริมแรงจากกลุ่ม การเสริมแรงทางสังคมเป็นการแทรกแซงจากผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ โดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ จะสนับสนุนกันผ่านการยกย่อง การอนุมัติ การสนับสนุน และการให้ความสนใจในแต่ละเซสชัน ควรให้สมาชิกรายงานความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลว ซึ่งเป็นการสร้างกระแสเชิงบวกในกลุ่มและเป็นการเสริมกำลังใจให้กับสมาชิกที่ทำบางสิ่งสำเร็จในชีวิตประจำวัน และตอกย้ำให้กลุ่มเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นไปได้ การรายงานความสำเร็จมีความสำคัญเมื่อสมาชิกมีพัฒนาการดีขึ้น แต่ยังไม่บรรลุความคาดหวัง ซึ่งในกรณีเหล่านี้ การให้แรงเสริมและการสนับสนุน

ของกลุ่มมีความสำคัญอย่างมาก นอกจากนี้ การเสริมแรงตนเองยังเป็นวิธีสำคัญที่ช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลงให้สมาชิกเพราะสมาชิกที่ได้เรียนรู้วิธีการเสริมแรงตนเองจะช่วยให้จัดการกับตนเองได้มากขึ้นและพึ่งพาคนอื่นน้อยลง (Corey, 2014)

การปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring)

กระบวนการทางความคิดของแต่ละบุคคลมีผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยส่วนใหญ่แล้วสมาชิกในกลุ่มมักจะลดค่าตนเองและพูดกับตนเองในเชิงลบเมื่อพวกเขาารู้สึกว่าตนเองอยู่ในเหตุการณ์ที่ตึงเครียด การปรับโครงสร้างทางความคิด เป็นการกำหนดและประเมินความคิด รวมถึงการเข้าใจถึงผลกระทบของพฤติกรรมเชิงลบที่ส่งผลกระทบต่อความคิด และการเรียนรู้ที่จะแทนที่ความคิดเหล่านี้ด้วยความคิดที่เป็นความเป็นจริงที่เหมาะสมและสามารถปรับเปลี่ยนให้เข้ากับสถานการณ์ได้ ในช่วงเริ่มต้นของการทำกลุ่ม สมาชิกอาจได้รับการสอนวิธีแยกแยะความแตกต่างระหว่างการพูดลดค่าตนเองและการพูดเสริมกำลังใจตนเอง หลังจากที่ผู้สมาชิกเลือกชุดข้อความความคิดที่เป็นจริงแล้ว จะมีการนำตัวแบบทางความคิดมาใช้ ซึ่งสมาชิกจะจินตนาการว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียดและพูดเสริมกำลังใจตนเองแทนที่จะลดค่าตนเอง ในการปรับเปลี่ยนความคิด สมาชิกจะเลียนแบบต้นแบบและรับการให้ข้อมูลย้อนกลับจากคนอื่น ๆ ในกลุ่ม หลังจากการทดลองในกลุ่มหลายครั้ง พวกเขาจะต้องไปฝึกพูดข้อความชุดใหม่ที่บ้านก่อนที่จะได้ลองใช้รูปแบบใหม่ในโลกแห่งความเป็นจริง ในขั้นตอนสุดท้ายของการปรับเปลี่ยนความคิด จะมีการให้การบ้านในช่วงสุดท้ายของแต่ละครั้งและติดตามการบ้านเมื่อเริ่มต้นครั้งถัดไป (Corey, 2014)

การแก้ปัญหา (Problem Solving) การบำบัดด้วยการแก้ไข

ปัญหาเป็นกลยุทธ์ด้านความคิดและพฤติกรรม ที่สอนบุคคลหรือกลุ่มให้ทำงานอย่างเป็นระบบผ่านขั้นตอนต่าง ๆ ในการวิเคราะห์ปัญหา โดยการระบุและการประเมินแนวทางใหม่ ๆ ของปัญหา และการพัฒนากลยุทธ์สำหรับการนำแนวทางเหล่านี้ไปใช้ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อกำหนดวิธีแก้ไข ปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดและเพื่อให้มีทักษะทางความคิดและพฤติกรรมเป็นไปอย่างมีระบบ เพื่อให้สมาชิกสามารถสร้างวิธีการรับมือกับปัญหาในชีวิตประจำวันและในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการบำบัดแบบกลุ่ม มักจะใช้ทักษะการแก้ปัญหาในการสอน และทั้งกลุ่มอาจมีส่วนร่วมจัดการปัญหานั้น ๆ ที่สมาชิกในกลุ่มกำลังเผชิญอยู่ตลอดกระบวนการทำกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มจะได้เรียนรู้เทคนิคการควบคุมตนเอง และการเสริมแรงกับความสำเร็จของตนเอง นอกจากนี้เมื่อสมาชิกในกลุ่มสังเกตเห็นผู้นำกลุ่มแสดงขั้นตอนการแก้ปัญหา พวกเขาจะกระตือรือร้นในการฝึกฝนทักษะที่พวกเขาเรียนรู้มากขึ้น การบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหา ได้ถูกนำมาใช้ในการรักษา

ภาวะซึมเศร้า โรควิตกกังวลทั่วไป โรควิตกกังวลทางสังคมและปัญหาอื่น ๆ อย่างได้ผล (Corey, 2014)

ขั้นสรุป (Corey, 2014)

ในขั้นตอนสุดท้ายของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมักจะให้สมาชิกในกลุ่ม ถ่ายทอดและแบ่งปันถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของพวกเขา และมีการจำลอง สถานการณ์เลียนแบบสถานการณ์จริง เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยในการปรับตัวและ เปลี่ยนแปลง ทั้งนี้สมาชิกจะได้ฝึกซ้อมพูดในสิ่งที่พวกเขาต้องการจะสื่อสารกับอีกบุคคลหนึ่งใน โลกแห่งความเป็นจริง และฝึกประยุกต์และปรับใช้พฤติกรรมใหม่ ๆ เซสชันต่าง ๆ จะถูกออกแบบอย่าง เป็นระบบ เพื่อให้มั่นใจว่าพฤติกรรมใหม่ ๆ จะถูกนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การรวบรวมกลยุทธ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการพัฒนา การเรียนรู้เพื่อถ่ายทอดสิ่งที่กลุ่มได้ เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันนับว่าเป็นวัตถุประสงค์หลักที่สำคัญในขั้นตอนสุดท้ายนี้

สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ทุกคนต้องมีความรับผิดชอบต่อนตนเอง ซึ่งมีความสำคัญอย่างมากในการวางแผนเมื่อการทำงานของกลุ่มจบลง สมาชิกควรมีความรับผิดชอบ เพิ่มขึ้นในการดำเนินการตามแผนการปฏิบัติการที่พวกเขาได้พัฒนาร่วมกับผู้นำกลุ่ม เป้าหมายหลักของการบำบัดที่ประสบความสำเร็จอย่างหนึ่งคือ การสอนผู้รับบริการถึงทักษะที่จำเป็นในการ เป็นนักบำบัดด้วยตนเอง บทบาทของผู้นำกลุ่มจะเปลี่ยนจากนักบำบัดโดยตรงเป็นที่ปรึกษาใน ขั้นตอนสุดท้าย นอกจากนี้ พวกเขายังได้เรียนรู้ทักษะการคิดแบบช่วยเหลือตนเอง เช่น การ เสริมแรงตนเองและการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่พวกเขาไม่เคยพบเจอในกลุ่ม ซึ่งเป็นเรื่อง ที่จำเป็นอย่างยิ่งที่สมาชิกจะต้องรู้ว่าจะต้องทำอย่างไรหากมีปัญหาเกิดขึ้นอีก การจบขั้นตอนการ บำบัดรักษาและการติดตามผลถือเป็นสิ่งสำคัญที่นักบำบัดต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษ โดยจะมี กำหนดตารางการติดตามผลทั้งระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งสามารถใช้การสัมภาษณ์ติดตามผลเป็น “เซสชันกระตุ้น” ที่ช่วยให้สมาชิกยังคงรักษาพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง รวมถึงการแสวงหาความ เปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นด้วยตนเอง อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้ อัปเดตกลุ่มว่าพวกเขากำลังทำอะไรอยู่ และส่งเสริมให้สมาชิกรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงของ ตนเอง ข้อดีอีกหนึ่งประการของการติดตามผล คือ มีแนวทางการคาดการณ์และวางแผนสำหรับ ความล้มเหลวที่สมาชิกอาจเผชิญหลังจากออกจากกลุ่ม สมาชิกอาจกลับไปใช้รูปแบบการเรียนรู้ แบบเก่าที่เคยมีมาโดยเฉพาะเมื่อพวกเขาต้องเผชิญกับวิกฤตใหม่ที่จะเกิดขึ้น ซึ่งเซสชันดังกล่าวนี้ ช่วยให้ผู้สมาชิกยังมุ่งมั่นกับแผนของตน (Corey, 2014)

2.5 แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมถือเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการใช้ช่วยเหลือนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เพราะจะเน้นไปที่ ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ มุมมอง ความคิด ซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นพื้นฐานที่สะท้อนการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมจะช่วยชี้ให้เห็นถึงภาพโครงสร้างโดยรวมเพื่อให้เข้าใจถึงที่มาและการพัฒนาของปัญหา ตั้งแต่จุดเริ่มต้นจนถึงปัจจุบัน จะทำให้ได้เห็นถึงมุมมองพื้นฐานที่บุคคลมีต่อตนเองว่าส่งผลกระทบต่อชีวิตที่เป็นอยู่อย่างไร นำเสนอแนวทางการปฏิบัติ การทดลองและทดลองซ้ำ รวมถึงวิธีการที่มีประสิทธิภาพต่าง ๆ เพื่อก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน ทำให้บุคคลถอยออกมาจากกรอบความคิดและวิธีการเก่า ๆ และสอนให้เห็นถึงนิสัยของจิตใจ ซึ่งนิสัยบางอย่างก็ถูกสะสมมาเป็นเวลานานหลายปี และไม่มีประโยชน์หรือมีสาระสำคัญต่อบุคคลนั้น ๆ อีกต่อไป และยังชี้ให้นักเรียนเห็นถึงวิธีการที่จะสังเกตและตั้งคำถามต่อความคิดมากกว่าการด่วนสรุปจากความเชื่อหรือความคิดที่มักเกิดการสันนิษฐานขึ้นมาโดยอัตโนมัติว่าต้องใช่ แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม ไม่ได้เป็นเพียงวิธีการ “บำบัดแบบพูดคุย” เท่านั้น แต่ยังช่วยให้เกิดบทบาทการเริ่มต้น ที่จะช่วยบำบัดอาการการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยเป็นการหาวิธีเสริมแนวความคิดใหม่ ๆ มาลงมือทำ เป็นการปฏิบัติจริงกับทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็น ที่ทำงาน กับเพื่อนและครอบครัว รวมถึงการปฏิบัติต่อตนเองเวลาอยู่ที่บ้าน ซึ่งจะทำให้ ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำได้เรียนรู้ทดลองใช้วิธีการต่าง ๆ และสังเกตผลกระทบจากสิ่งนั้น ว่ารู้สึกอย่างไรกับตนเองบ้าง ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อ “พฤติกรรม”

กล่าวโดยสรุป แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเป็นวิธีการที่เกี่ยวข้องกับสามัญสำนึก การปฏิบัติบนพื้นฐานของความเป็นจริงเพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ โดยทำให้เกิดพลังในการเป็นผู้บำบัดตนเอง ผ่านการพัฒนาข้อมูลการรับรู้ การวางแผน การปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง รวมถึงการประเมินตนเองภายหลังการใช้วิธีดังกล่าว ซึ่งทักษะใหม่ ๆ ที่บุคคลได้ปฏิบัติและพัฒนาให้เกิดขึ้น จะดำเนินต่อไปและผลลัพธ์ที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อบุคคลนั้น ๆ ไปตลอดชีวิต เช่น มีมุมมองความคิดต่อตนเองที่สมดุลมากยิ่งขึ้น สามารถมองเห็นตัวตนในทุกด้านไม่เฉพาะสนใจแต่ด้านลบของตนเอง โดยไม่ให้ความสำคัญต่อด้านดีของตนเองอีกต่อไป มีภาพลักษณ์แห่งตน (Self-Image) และมโนภาพแห่งตน (Self-concept) ที่เหมาะสมและสมดุลมากยิ่งขึ้น ซึ่งทำให้นักเรียนเกิดความพอใจและเฉลิมฉลองให้กับตนเองในทุกด้าน ในทุกสิ่งทีตนเองเป็น ซึ่งสิ่งนี้ ถือเป็นการยอมรับในตัวตนของตนเองอีกด้วย (Self-Acceptance) รวมถึงมีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) และมีการรับรู้ความสามารถในตนเองเพิ่มมากขึ้น

(Self-Efficacy) มุมมองต่อข้อจำกัดของสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็นทักษะความสามารถ คุณสมบัติ สติปัญญา จุดแข็ง ข้อดีต่าง ๆ ลดลง และในที่สุด ส่งผลให้บุคคลมีการเคารพตนเอง (Self-Respect) ที่สูงมากขึ้น มีมุมมองใหม่ ๆ ต่อการให้ค่าในตนเอง (Self-Worth) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เพิ่มมากขึ้น เกิดคุณค่าภายใน มีความมั่นใจที่จะใช้ชีวิตอย่างเต็มที่และมีความสุข และพร้อมที่จะดูแลตนเองด้วยความรักและความปรารถนาดี เหมือนกับที่พร้อมจะมอบสิ่งนี้แก่ คนที่ตนเองรักด้วยเช่นกัน

3. พัฒนาการในด้านความคิดและการกำหนดอัตลักษณ์ส่วนบุคคลของวัยรุ่นตอนปลาย

ช่วงเวลาการเข้าสู่วัยรุ่น (adolescent) ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นสัญญาณที่มองเห็นได้และมีความสำคัญ บางครั้งอาจเรียกว่าเป็นช่วงวัยเจริญพันธุ์หรือวัยหนุ่มสาว (puberty) ทั้งนี้ ยังไม่ทราบสาเหตุชัดเจนว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นทำให้เข้าสู่วัยรุ่น โดยทั่วไปเพศหญิงจะเข้าสู่วัยสาวเร็วกว่าเพศชายเข้าสู่วัยหนุ่ม ปัจจุบันพบว่าเด็กหญิงเริ่มมีการพัฒนาเข้าสู่ วัยสาว ช่วงอายุเฉลี่ย 9.3-9.9 ปี และเพศชายเริ่มเมื่ออายุเฉลี่ย 10.6-10.8 ปี โดย มีการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้ในช่วงวัยหนุ่มสาว เช่น วัยรุ่นตอนต้น (อายุ 10-13 ปี) เป็นช่วงที่วัยรุ่นให้ความสนใจเรื่องเพศ และมักเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับเพื่อนในวัยเดียวกัน เริ่มมี จินตนาการเรื่องความรักและเพศสัมพันธ์ ในเพศชายเริ่มมีการฝันเปียก ซึ่งอาจทำให้วัยรุ่นเกิด ความรู้สึกผิดต่อตนเอง เริ่มสนใจเพศตรงข้ามแบบผิวเผิน ในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง (อายุ 14-17 ปี) จะเริ่มมีความซับซ้อนขึ้น พฤติกรรมทางเพศส่วนใหญ่จะเกิดจากความสนใจเพศตรงข้าม ส่วนน้อย ที่จะเป็นความรู้สึกที่ลึกซึ้งและการมีเพศสัมพันธ์ อาจเริ่มมีแฟนหรือเริ่มทำกิจกรรมร่วมกัน ช่วงวัยนี้ จะเริ่มทำความเข้าใจรสนิยมทางเพศ (Sexual Orientation) ของตนเอง อาจมีความสับสนและยังไม่ตัดสินใจในบางคน แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 18-21 ปี) จะเริ่มมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง (Self-Identity) เริ่มมั่นคงกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและเพศมากขึ้น เริ่มคบกับเพื่อน เพศตรงข้าม รับรู้ได้ถึงความรู้สึกผูกพันและความรักเชิงลึกซึ้งมากขึ้น แต่วัยรุ่นในช่วงนี้ยังเหมือน วัยผู้ใหญ่ การให้คำแนะนำจากผู้ใหญ่หรือผู้เชี่ยวชาญในช่วงวัยนี้เป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้ผ่านช่วง วัยรุ่นนี้ได้อย่างเหมาะสม (ศุภกร ศรีแผ้ว, 2560) ชีวิตในช่วงเวลาวัยรุ่นตอนปลายมักไม่อยู่ใน กฎเกณฑ์ มีการเปลี่ยนแปลงและการค้นหาแง่มุมต่าง ๆ ของชีวิตอยู่เสมอ ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องที่บ้าน ครอบครัว งาน การเรียน ทรัพยากรและบทบาท กระบวนการกลายมาเป็นผู้ใหญ่ที่น้อยๆ เกิดขึ้น และมีความหลากหลายมากกว่าที่เคยในอดีต คนหนุ่มสาวใช้เวลานานกว่าจะมีความอิสระทาง เศรษฐกิจและจิตวิทยา และประสบการณ์ในวัยรุ่นตอนปลายนั้นแตกต่างกันอย่างมากตามเพศ

เชื้อชาติและชาติพันธุ์ และชนชั้นทางสังคมโดยวัยรุ่นตอนปลายจะมีพัฒนาการทางด้านความคิด และการกำหนดอัตลักษณ์ส่วนบุคคล (The State Adolescent Health Resource Center, 2013) ดังนี้

3.1 ด้านการกำหนดอัตลักษณ์ส่วนบุคคล

วัยรุ่นเปลี่ยนจากการระบุว่าตนเองเป็นส่วนเสริมของพ่อแม่ (วัยเด็ก) ไปสู่การตระหนักถึงเอกลักษณ์และการแยกตัวออกจากพ่อแม่ พวกเขาพัฒนาความรู้สึกของตนเองในฐานะปัจเจกบุคคลและในฐานะบุคคลที่เชื่อมโยงกับบุคคลและกลุ่มที่มีคุณค่า พวกเขาขัดเกลาความรู้สึกที่จะทำความเข้าใจกับตัวเองในประเด็นต่าง ๆ เช่น เพศ ลักษณะทางกายภาพ เพศวิถี เชื้อชาติ พวกเขาสำรวจประเด็นต่าง ๆ เช่น ฉันเป็นใคร? ฉันจะเข้ากับคนอื่นได้อย่างไร? ฉันเป็นที่รักและน่าชื่นชอบหรือไม่? ฉันเก่งแค่ไหน?

ผลลัพธ์อย่างหนึ่งจากรณีนี้อีกคือการทดลองกับ “อัตลักษณ์” ชั่วคราวที่แตกต่างกันโดยใช้รูปแบบการแต่งตัว เครื่องประดับ ดนตรี ทรงผม กิริยา และวิถีชีวิต วัยรุ่นอาจพยายามระบุตัวตนที่แท้จริงท่ามกลางความขัดแย้งทางความรู้สึกและพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ และด้วยระดับความคิดและความเข้าใจที่ต่างกัน ความรู้สึกที่จะทำความเข้าใจกับตัวเองที่แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น แม้ว่าจะยังคงเป็นช่วงเวลาแห่งการสำรวจตัวตน (โดยเฉพาะในด้านความสัมพันธ์ส่วนตัว การศึกษา งานครอบครัว) และความรู้สึกว่าอยู่ตรงกลาง – มองว่าตนเองไม่ใช่วัยรุ่นหรือผู้ใหญ่

3.2 พัฒนาการด้านความคิด

วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในด้านความคิด การเปลี่ยนจากความคิดแบบรูปธรรมไปเป็นความคิดเชิงนามธรรมทำให้พวกเขาสามารถเข้าใจและต่อสู้กับความคิดที่เป็นนามธรรม คิดเกี่ยวกับความเป็นไปได้ คิดล่วงหน้า และ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” มากขึ้น โดยทั่วไปแล้ว สิ่งนี้จะเปลี่ยนความสามารถทางความคิดเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และโลกรอบตัวพวกเขา กระบวนการแบบค่อยเป็นค่อยไปนี้จะครอบคลุมช่วงวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม สามารถคิดเชิงนามธรรมและสร้างสมมติฐานได้ สามารถแยกแยะหลักการพื้นฐานและนำไปใช้กับสถานการณ์ใหม่ได้และสามารถคิดเกี่ยวกับอนาคต โดยพิจารณาถึงความเป็นไปได้และผลลัพธ์เชิงตรรกะของเหตุการณ์ที่เป็นไปได้ต่าง ๆ สามารถจัดการกลุ่มความคิดเชิงนามธรรมและสร้างระบบสำหรับการจัดระเบียบความคิดแบบนามธรรมได้ มีความสามารถเพิ่มขึ้นในการพิจารณามุมมองที่แตกต่างกันในเวลาเดียวกัน อาจทำให้มีความเห็นอกเห็นใจและความห่วงใยผู้อื่นมากขึ้น และมีความสนใจใหม่ในประเด็นทางสังคมต่าง ๆ นอกจากนี้ ยังช่วยให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าของความหลากหลายของผู้คน (และมุมมองของพวกเขา) ได้ดีขึ้นและยอมรับว่าอาจมีคำตอบที่ถูกต้องมากมายสำหรับปัญหา

จากพัฒนาการด้านด้านการกำหนดอัตลักษณ์ส่วนบุคคลและพัฒนาการด้านความคิดข้างต้น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมจึงมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้กับนักศึกษาเพราะเพราะจะเน้นไปที่ ความคิด ทศนคติ มุมมอง ความเชื่อ ความคิด ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นพื้นฐานที่สะท้อนการเห็นคุณค่าในตนเอง

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

สำหรับงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น ถูกศึกษาอย่างกว้างขวางทั้งในกลุ่มนักเรียนนักศึกษา วัยผู้ใหญ่ จนถึงวัยผู้สูงอายุ ดังเช่น งานวิจัยของบาเดเลห์และคณะ ที่ศึกษาถึงผลของการสะกดจิตบำบัดกลุ่มเชิงการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าของตนเองของนักเรียนที่พักอาศัยอยู่ที่โรงเรียนประจำในเมืองตัยบัด (Taibad) ประเทศอิหร่าน โดยกลุ่มตัวอย่างถูกคัดเลือกโดยวิธีการสุ่มตามความสะดวกและให้ทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิทโดยการพิจารณาเลือกกลุ่มตัวอย่างที่จุดตัดที่ 23 ได้ตัวอย่างวัยรุ่นจำนวน 30 คนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำสุด หลังจากนั้นใช้วิธีสุ่มในการแบ่งเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งอาสาสมัครในกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมโปรแกรมการสะกดจิตบำบัดเชิงการปรับความคิดและพฤติกรรม เป็นจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมเป็นเวลา 16 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ($p < .01$) เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสะกดจิตบำบัดกลุ่มเชิงการปรับความคิดและพฤติกรรม (Badeleh et al., 2013) รวมทั้งงานของเพอนาร์มา และคณะ ได้ทำการศึกษาประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 7 คน (เพศชาย 4 คน และเพศหญิง 3 คน) โดยใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท กลุ่มตัวอย่างจะเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคด้วยเทคนิคการสอนตนเอง จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มโดยเทคนิคการสอนตนเอง สามารถเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองในนักเรียนที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้ (Pernama et al., 2019) และลีและลี ได้ทำการศึกษาถึงผลกระทบของโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้า (depression), การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) โดยใช้แบบประเมินการเห็น

คุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg Self-Esteem Scale) และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal relations) ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 37 ราย (กลุ่มทดลอง 18 รายและกลุ่มควบคุม 19 ราย) โดยกลุ่มทดลองประกอบด้วย 3 กลุ่ม ๆ ละ 6 – 7 คน เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มเป็นจำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง จำนวนทั้งหมด 16 ชั่วโมง ผลวิจัยพบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มสามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้ดีขึ้นได้ (Lee & Lee, 2020)

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยการศึกษาที่ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางการมองเห็น เช่น งานวิจัยของค้ายท์ ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาหญิงผู้มีความท้าทายทางการมองเห็นจำนวน 8 ราย ที่มีอายุระหว่าง 18 – 25 ปี โดยใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg Self-Esteem Scale) โดยประกอบด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมเป็นจำนวน 12 ครั้ง (สัปดาห์ละ 2 ครั้ง) โดยแต่ละครั้งใช้เวลา 50 – 90 นาที ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมสามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างผู้มีความท้าทายทางสายตาได้ (Khayat, 2017)

รวมถึงงานวิจัยที่ทำในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งทำการศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อรักษาผู้ป่วยที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีจำนวน 104 คน ซึ่งผู้ป่วยทุกคนจะเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม เป็นเวลา 4 สัปดาห์ (8 ครั้ง) ในช่วงปี 2014 ถึง 2017 ที่ศูนย์บำบัด Reykjalundur Rehabilitation Center ในประเทศไอซ์แลนด์ ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้จากการวิจัยพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีสถิติของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองและคุณภาพชีวิตที่ดีที่มีค่าเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม รวมถึงพบว่าคะแนนภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลของผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่ระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง ($d = 0.92$) คุณภาพชีวิตที่ดี ($d = 0.80$) และภาวะซึมเศร้าความวิตกกังวลและความเครียดลดลงอยู่ในระดับปานกลาง ($d = 0.59 - 0.62$) จากผลลัพธ์การวิจัยจึงสรุปได้ว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม มีประสิทธิภาพในการรักษาผู้ป่วยที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และมีผลในการช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิตที่ดีและปัญหาทางจิตใจที่

เกี่ยวข้องเช่น ภาวะซึมเศร้าความวิตกกังวลและความเครียดได้ (Ólafsdóttir, 2017) และงานวิจัยของไทยที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปอาศัยอยู่ในชุมชนในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลแก่ง จังหวัดระยอง จำนวน 24 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มตัวอย่างจะเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมจำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ผลการวิจัยพบว่า ระยะเวลาหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและระยะติดตามผล 1 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (มุกดาวรรณ ผลพานิช และคณะ, 2562)

จากหลักฐานเชิงประจักษ์ข้างต้น ชี้ให้เห็นถึงประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมว่าสามารถช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา” เพื่อผู้ที่ปฏิบัติงานด้านการพัฒนานักศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องที่ผ่านการอบรมทักษะพื้นฐานจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่จะใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำต่อไปในอนาคต

การพัฒนากรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา มาจากหนังสือพัฒนาตนเอง (Self-help) เรื่องการเอาชนะการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Overcoming Low Self-Esteem) ของเฟนเนล (Fennell, 2016) โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ศึกษามีมุมมองต่อตนเองที่สมดุลงมากขึ้น สามารถยอมรับตนเองและทุกอย่างในชีวิตของตนเองตามสภาพความเป็นจริง ไม่ว่าจะป็นข้อดี ข้อเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง ประสบการณ์ที่ล้มเหลว ความสำเร็จต่าง ๆ และสามารถจัดการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาในการดำเนินการกลุ่ม ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองออกเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม กลุ่มย่อย 1 จะให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทุกวันจันทร์และวันพฤหัสบดีเวลา 10.00-12.00 น. และกลุ่มย่อย 2 จะให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทุกวัน

อังคารและวันศุกร์เวลา 10.00 - 12.00 น. โดยมีรายละเอียดโปรแกรม ดังนี้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ ตั้งเป้าหมาย และให้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมและการเห็นคุณค่าในตนเอง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2 ให้ความรู้เกี่ยวกับความเชื่อมโยงของความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการตอบสนองทางร่างกาย การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 3 ตรวจสอบการคาดการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล (Checking Out Anxious Predictions) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4 ตั้งคำถามกับความคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (Enhancing Self-Critical Thoughts) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 5 เสริมสร้างการยอมรับในตนเอง (Enhancing Self-Acceptance) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 6 เปลี่ยนกฎใหม่ในการดำเนินชีวิต (Changing the Rule) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 7 สร้างความเชื่อใหม่เกี่ยวกับตนเอง (Creating a New Bottom Line) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 8 การวางแผนอนาคต (Planning For The Future) จากการสังเคราะห์งานวิจัยพบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมว่าสามารถช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ (Badeleh et al., 2013; Khayat, 2017; Lee & Lee, 2020; Ólafsdóttir, 2017; Pernama et al., 2019; มุกดาวรรณ ผลพานิช และคณะ, 2562) ดังกรอบแนวคิดการวิจัย ภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

2. นักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา กลุ่มทดลอง ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม



บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบสองกลุ่ม วัดก่อนการทดลองและหลังสิ้นสุดการทดลอง (The pretest-posttest control group design) เพื่อศึกษา “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา” เพื่อให้การวิจัยเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ซึ่งมีอายุระหว่าง 18-21 ปี และมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ (คะแนนเฉลี่ยช่วง 1.00 - 2.00 คะแนน) ซึ่งวัดจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก ฉบับแปลเป็นภาษาไทยและดัดแปลงโดย ทินกร วงศ์ปการันย์ และ ณัททัย วงศ์ปการันย์ (2554) จำนวน 51 คน (การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา, 2566)

กลุ่มตัวอย่าง (Sample)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลาที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ (คะแนนเฉลี่ยช่วง 1.00 - 2.00 คะแนน) ซึ่งวัดจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก ฉบับแปลเป็นภาษาไทยและดัดแปลงโดย ทินกร วงศ์ปการันย์ และ ณัททัย วงศ์ปการันย์ (2554) จำนวน 36 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมจำนวน 8 ครั้ง

การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

ในงานวิจัยนี้ได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยการคำนวณหาค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) โดยใช้กับสถิติการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มโดยใช้สูตรของกลาส (Glass, 1976) ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยของลีและลี (Lee & Lee, 2020) ซึ่งเป็นงานวิจัยกึ่งทดลองแบบ 2 กลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลองโดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซ็นเบิร์ก กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 37 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นำมาหาค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่เกิดจากการทดลองมาคำนวณ (ภาคผนวก ก) ได้ขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.97 หมายถึงค่าอิทธิพลขนาดใหญ่

ผู้วิจัยจึงนำมากำหนดเป็นขนาดอิทธิพลสำหรับการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างในโปรแกรมสำเร็จรูป ด้วยโปรแกรม G*Power และกำหนดค่าอำนาจการทดสอบ (power of the test) จากค่ามาตรฐานที่ยอมรับได้อย่างน้อยที่สุดที่ระดับร้อยละ 80 กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 คำนวณได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 28 ราย (ภาคผนวก ข) แต่เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการทดลอง ผู้วิจัยจึงได้ทำการเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 30 คือ 8 คน ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 36 คน ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็น 36 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 18 คนโดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมจำนวน 8 ครั้ง 2 ครั้งต่อสัปดาห์และกลุ่มควบคุมจะได้รับบทความเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสัปดาห์ละ 1 ครั้งเป็นเวลา 4 สัปดาห์ พฤติกรรมโดยกำหนดเกณฑ์คัดเข้าและคัดออก ดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion Criteria)

1. สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

1. มีการรักษาตัว หรืออยู่ในระหว่างการรักษาตัวกับแพทย์เกี่ยวกับโรคทางสมอง และโรคทางจิตเวชในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา
2. มีปัญหาหรือความบกพร่องด้านการสื่อสาร ไม่สามารถสื่อสารให้เกิดความเข้าใจได้

3. ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมครบทั้ง 8 ครั้งได้

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วนคือ 2.1 แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา และ 2.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา โดยมีรายละเอียดการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

2.1 แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง (Rosenberg self-esteem scale) ของ โรเซนเบิร์ก ซึ่งได้ให้นิยามของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นทัศนคติด้านบวกหรือด้านลบที่บุคคลมีต่อตนเอง (Rosenberg, 1965, p. 15) แบบประเมินนี้ แต่เดิมถูกออกแบบเพื่อนำมาใช้วัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหรือยอมรับตนเองของวัยรุ่น ซึ่งคำถามคำตอบจะมีมิติเดียวแต่เป็นข้อเท็จจริงที่เชื่อถือได้ (Blascovich & Tomaka, 1991) ซึ่งผู้วิจัยเลือกใช้แบบประเมินฉบับแปลเป็นภาษาไทยและดัดแปลงโดย ทินกร วงศ์ปการันย์ และณัททัย วงศ์ปการันย์ ซึ่งมีองค์ประกอบเดียวโดยให้คะแนนออกมาเป็นภาพรวมของระดับความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเที่ยงของแบบสอบถามวัดโดย Cronbach's coefficient alpha เท่ากับ 0.84 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม แบบวัดประกอบด้วยข้อความจำนวน 10 ข้อ ซึ่งเป็นข้อความที่มีความหมายด้านบวก จำนวน 5 ข้อคือ ข้อ 1, 3, 4, 7, 10 และข้อความที่มีความหมายทางลบ จำนวน 5 ข้อคือ ข้อ 2, 5, 6, 8, 9 โดยลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) 4 ระดับ (ทินกร วงศ์ปการันย์ และณัททัย วงศ์ปการันย์, 2554) ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดหรือเกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา
เห็นด้วย	หมายถึง	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากหรือบ่อยครั้ง
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านเล็กน้อยหรือนาน ๆ ครั้ง
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านเลยทุกประการ

เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ	
ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด	ให้ 4 คะแนน	ให้ 1 คะแนน
ตรงกับความรู้สึกมาก	ให้ 3 คะแนน	ให้ 2 คะแนน
ตรงกับความรู้สึกเล็กน้อย	ให้ 2 คะแนน	ให้ 3 คะแนน
ไม่ตรงกับความรู้สึกเลย	ให้ 1 คะแนน	ให้ 4 คะแนน

แบ่งระดับการประเมินเป็น 3 ระดับ สามารถนำมาวิเคราะห์เกณฑ์เทียบระดับความรู้สึก ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยช่วง 1.00-2.00 หมายถึง	มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับต่ำ
คะแนนเฉลี่ยช่วง 2.01-3.00 หมายถึง	มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยช่วง 3.01-4.00 หมายถึง	มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับสูง

ตัวอย่างข้อคำถาม

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกของท่านที่มีต่อ การเห็นคุณค่าในตนเองตามความเป็นจริง			
		4	3	2	1
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	โดยทั่วไปฉันรู้สึกพอใจตนเอง				
2	บ่อยครั้งที่ฉันคิดว่าตัวเองไม่มีอะไรดีเลย				

โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัยทำเรื่องขออนุญาตใช้เครื่องมือวิจัยส่งถึง ศาสตราจารย์ นพ.ทินกร วงศ์ปการันย์ หน่วยจิตบำบัด ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อขออนุญาตใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับภาษาไทย

2.1.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง (Try Out) จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงของแบบวัด ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.842 ก่อนนำแบบสอบถามนี้ไปใช้ในการวิจัยต่อไป

2.1.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองไปเก็บข้อมูลจริงกับนักศึกษาในศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ก่อนและหลังการทดลอง

2.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎีแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม และได้พัฒนารูปแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มาจากหนังสือพัฒนาตนเอง (Self-help) เรื่องการเอาชนะการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Overcoming Low Self-Esteem) ของเฟนเนล (Fennell, 2016) โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ให้นักศึกษามีมุมมองต่อตนเองที่สมดุลงมากขึ้น สามารถยอมรับตนเองและทุกอย่างในชีวิตของตนเองตามสภาพความเป็นจริง ไม่ว่าจะดีหรือแย่ดี ชั่วเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง ประสบการณ์ที่ล้มเหลว ความสำเร็จต่าง ๆ และสามารถจัดการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาในการดำเนินการกลุ่ม ครั้งละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์

2.2.2 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องจำนวน 3 ท่าน พิจารณาค่าความตรงของเครื่องมือด้วยวิธีตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ด้วยวิธีหาความสอดคล้องระหว่างรายการกับวัตถุประสงค์ แล้วนำผลคะแนนที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างรายการกับวัตถุประสงค์ (Index of item Objective Congruence: IOC) ตามสูตร $IOC = \frac{\text{ผลรวมคะแนนของข้อนี้/จำนวนและนำค่าดัชนีที่คำนวณได้มาเทียบเกณฑ์ที่ยอมรับได้ คือ 0.50 ขึ้นไป โดยแบ่งระดับความคิดเห็นเป็น 3 ระดับคือ (สุรพงษ์ คงสัตย์ และธีรชาติ ธรรมวงศ์, 2551)}$

ให้คะแนน +1 ถ้าแน่ใจว่ารายการนั้นมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
 ให้คะแนน 0 ถ้าไม่แน่ใจว่ารายการนั้นมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
 ให้คะแนน -1 ถ้าแน่ใจว่ารายการนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
 ซึ่งได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมเท่ากับ 0.7 หลังจากนั้นดำเนินการ
 ปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยมีรายละเอียดโปรแกรม ดังนี้

ตาราง 1 โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิค การให้คำปรึกษา
1	สถานสัมพันธฉัน และเธอ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและเกิด ความไว้วางใจระหว่างผู้ให้ คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญ ของการเห็นคุณค่าในตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึง วัตถุประสงค์ ขั้นตอน และ กระบวนการของโปรแกรมการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการ ปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อ เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง รูปแบบและวิธีการต่างๆในการให้ คำปรึกษากลุ่ม 4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึง ประโยชน์ที่จะได้รับในการให้ คำปรึกษาเพื่อสร้างพลังอำนาจทาง จิตวิทยา	1. การสร้างความสัมพันธ์ (Rapport) 2. การถามคำถาม ปลายเปิดและปลายปิด (Open-end-close Questions) 3. การฟัง (Listening) 4. การให้ความรู้ เชิงจิตวิทยา (Psychoeducation) 5. ทักษะการเอื้ออำนวย (Facilitative technique)

ตาราง 1 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิค การให้คำปรึกษา
2	ความคิด จิตใจ ร่างกายชั้น สัมพันธ์และ เชื่อมโยง	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ ถึงอารมณ์ ความคิด และรูปแบบ พฤติกรรมที่ตนเองใช้ในการ ตอบสนองต่อเหตุการณ์ ต่าง ๆ	1. การสร้างความสัมพันธ์ (Rapport) 2. การฟัง (Listening) 3. การถามคำถาม ปลายเปิดและปลายปิด (Open-end-close Questions) 4. การให้การบ้าน (Homework Assignment) 5. ทักษะการเอื้ออำนวย (Facilitative technique)
3	การคาดการณ์ ล่วงหน้าพาฉัน กังวล	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดการ ตระหนักรู้ถึงทัศนคติเชิงลบที่มีต่อ เหตุการณ์ต่าง ๆ 2. เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิง บวก ผ่านการมองหามุมมอง ทางเลือกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิด ขึ้นกับสมาชิก	1. การสร้างความสัมพันธ์ (Rapport) 2. การฟัง (Listening) 3. การถามคำถาม ปลายเปิดและปลายปิด (Open-end-close Questions) 4. การให้การบ้าน (Homework Assignment) 5. ทักษะการเอื้ออำนวย (Facilitative technique)

ตาราง 1 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิค การให้คำปรึกษา
4	เพราะฉันไม่ดีหรือจิต นี้คิดไปเอง	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ ถึงทัศนคติเชิงลบที่มีต่อตนเอง 2. เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวก และมุมมองต่อตนเองที่สมดุลงขึ้น	1. การฟัง (Listening) 2. การประเมินความคิด บิดเบือน 3. การถามคำถาม ปลายเปิดและปลายปิด (Open-end-close Questions) 4. การให้การบ้าน (Homework Assignment) 5. ทักษะการเอื้ออำนวย (Facilitative technique) 6. เทคนิคการบอกข้อดี ข้อเสีย
5	ฉันรักตัวฉันในแบบที่ ฉันเป็น	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดี ต่อตนเอง สามารถยอมรับตนเองในแบบ ที่เป็น	1. การสร้างต้นแบบ (Modeling) 2. การให้แรงเสริม (Reinforcement) 3. การฟัง (Listening) 4. การถามคำถาม ปลายเปิดและปลายปิด (Open-end-close Questions) 5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) 6. การมอบหมาย การบ้าน (Homework assignment)

ตาราง 1 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิค การให้คำปรึกษา
6	กฎใหม่ ชีวิตใหม่	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดมุมมองที่สมดุลในการดำเนินชีวิต และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง	1. การสร้างต้นแบบ (Modeling) 2. การให้แรงเสริม (Reinforcement) 3. การฟัง (Listening) 4. การถามคำถามปลายเปิดและปลายปิด (Open-end-close Questions) 5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) 6. การมอบหมายการบ้าน (Homework assignment)
7	เปลี่ยนความคิดชีวิต เปลี่ยน	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดมุมมองที่สมดุลในการดำเนินชีวิต และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง	1. การสร้างต้นแบบ (Modeling) 2. การให้แรงเสริม (Reinforcement) 3. การฟัง (Listening) 4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) 5. การถามคำถามปลายเปิดและปลายปิด (Open-end-close Questions) 6. การมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) 7. เทคนิคการบอกข้อดีข้อเสีย

ตาราง 1 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา
8	แผนชีวิตพิชิตความสุข	1. เพื่อให้สมาชิกเตรียมตัวในการนำสิ่งต่างๆ ที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ของชีวิต โดยไม่มีผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิก	1. การสร้างต้นแบบ (Modeling) 2. เทคนิคการบอกข้อดีข้อเสีย 3. การฟัง (Listening) 4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) 5. การถามคำถามปลายเปิดและปลายปิด (Open-end-close Questions) 6. การให้แรงเสริม (Reinforcement)

3. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการทดลองแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกกระบวนและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ระยะเวลา ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม (Pretest-Posttest) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีแบบแผนการทดลอง ดังตาราง 2

ตาราง 2 แบบแผนการทดลอง Two Group Pretest-Posttest Design

กลุ่ม	วัดก่อน	ทดลอง	วัดหลัง
E	O1	X	O2
C	O1	-	O2

ความหมายของสัญลักษณ์ มีดังนี้

E	แทน	นักศึกษากลุ่มทดลอง (Experimental group)
C	แทน	นักศึกษากลุ่มควบคุม (Control group)
O1	แทน	การวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาก่อนทดลอง (Pre-Test)
O2	แทน	การวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาหลังทดลอง (Post-Test)
X	แทน	โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม
~	แทน	ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3.1 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง 3 ขั้นตอน ดังนี้

3.1.1 ขั้นตอนการทดลอง

3.1.1.1 ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎีแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม และเข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการทักษะพื้นฐานจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรม รุ่นที่ 10 ซึ่งจัดโดยชมรมจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรมแห่งประเทศไทย เพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจในการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรม

3.1.1.2 ผู้วิจัยทำการขอใบรับรองการอนุมัติการทำวิจัยและเก็บข้อมูลจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งได้รับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G-076/2565

3.1.1.3 ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เสนอต่อผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลและนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองไปใช้กับนักศึกษาในศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งนี้

3.1.1.4 ผู้วิจัยทำการประสานงานกับทางข้าราชการครูผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ดูแลการจัดโปรแกรมนี้ เพื่อทำการเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง (Pre-Test) และนำคะแนนที่ได้มาสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) เข้ากลุ่ม

ทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 18 คนโดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมจำนวน 8 ครั้ง 2 ครั้งต่อสัปดาห์และกลุ่มควบคุมจะได้รับบทความเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อศึกษาด้วยตนเองสัปดาห์ละ 1 บทความเป็นเวลา 4 สัปดาห์

3.1.2 ชั้นทดลอง

3.1.2.1 ผู้วิจัยประสานงานกับข้าราชการครู ผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ดูแลการจัดโปรแกรมนี้ เพื่อทำการนัดวัน เวลา และสถานที่ ในการเข้าดำเนินการทดลอง

3.1.2.2 ผู้วิจัยดำเนินการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมสำหรับนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ที่เป็นกลุ่มทดลอง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที จำนวน 8 ครั้ง และกลุ่มควบคุมจะได้รับเอกสารบทความเกี่ยวกับการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อศึกษาด้วยตนเองสัปดาห์ละ 1 บทความ รวม 4 บทความ เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์

3.1.3 ชั้นหลังการทดลอง

3.1.3.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอีกครั้งภายหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษาในศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา เพื่อเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test)

4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากรสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent t-test)

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากรสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent t-test)

4. เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากรสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (independent t-test)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิด และพฤติกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา” ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. ความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การศึกษาจำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไป
3. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลาของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
4. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลาของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
5. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	ใช้แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{x}	ใช้แทน ค่าเฉลี่ยทางคณิตศาสตร์
t	ใช้แทน ค่าการทดสอบที (t - test)
S.D.	ใช้แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
p	ใช้แทน ค่าระดับนัยสำคัญ (P - value)
	(ค่านัยสำคัญทางสถิติสำหรับการวิจัยนี้อยู่ที่ .01)

2. การศึกษาจำนวน ร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลาจำนวน 36 คน ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาแจกแจงจำนวน และหาค่าร้อยละ เป็นรายชื่อ ปราบกฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตาราง 3-5

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

เพศ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	10	55.56	8	44.44
หญิง	8	44.44	10	55.56
รวม	18	100.0	18	100.0

จากตาราง 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองเป็นเพศชาย จำนวน 10 คน คิดเป็น ร้อยละ 55.56 และเป็นเพศหญิง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 44.44 ส่วนในกลุ่มควบคุม เป็นเพศหญิง จำนวน 10 คน คิดเป็นเพศชาย จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 44.44

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ

อายุ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
18	7	38.88	9	50.00
19	5	27.78	6	33.33
20	5	27.78	2	11.11
21	1	5.56	1	5.56
รวม	18	100.0	18	100.0

จากตาราง 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย 18 ปี ซึ่งอยู่ในกลุ่มทดลองจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 38.88 และกลุ่มควบคุมจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาคืออายุ 19 ปี อยู่ในกลุ่มทดลองจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 27.78 และกลุ่มควบคุมจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 อายุ 20 ปี มีจำนวน 7 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 27.78 และกลุ่มควบคุมจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 11.11 ส่วนอายุ 21 ปี มีจำนวน 2 คน กระจายอยู่ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 5.56

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ประถมศึกษา	3	16.66	0	0
มัธยมต้น	5	27.88	10	55.56
มัธยมปลาย	10	55.56	8	44.44
รวม	18	100.0	18	100.0

จากตาราง 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาในระดับมัธยมปลาย จำนวน 18 คน อยู่ในกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 55.56 และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน คิดเป็น ร้อยละ 44.44 รองลงมาเป็นระดับมัธยมต้น จำนวน 15 คน อยู่ในกลุ่มทดลองจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 27.88 และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 55.56 ส่วนระดับประถมศึกษา อยู่ในกลุ่มทดลอง มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 16.66 ตามลำดับ

3. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า T-Test ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 6

3.1 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ตาราง 6 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กลุ่มทดลอง (n=18)						
การเห็นคุณค่าในตนเอง	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม		หลังเข้าร่วมโปรแกรม		t	p-value
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
	รวม	1.91	0.22	2.83		

**P<.01

จากตาราง 6 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สูงวกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ในระดับต่ำ ($\bar{x}= 1.91$) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง ($\bar{x}= 2.83$) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง มีค่า $t = -13.39$ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ของกลุ่มควบคุม ระยะเวลา ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า t-test ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตาราง 7

4.1 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ตาราง 7 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่มควบคุม (n=18)				t	p-value
	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม		หลังเข้าร่วมโปรแกรม			
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
รวม	1.92	0.09	1.98	0.10	-2.09**	<.044

**P<.01

จากตาราง 7 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ของกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ไม่แตกต่างจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ในระดับต่ำ (\bar{x} = 1.92) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมยังคงมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองในต่ำ (\bar{x} = 1.98) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง มีค่า t = -2.09 ซึ่งไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา หลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า t-test ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 8

5.1 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ตาราง 8 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่มทดลอง (n=18)		กลุ่มควบคุม (n=18)		t	p-value
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
รวม	2.83	0.20	1.98	0.10	16.18**	<0.000

**P<.01

จากตารางที่ 8 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลาของกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}= 2.83$) ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่อยู่ระดับต่ำ ($\bar{x}= 1.98$) เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า t = 16.18 ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เพื่อศึกษาการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษาในศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลาที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ (คะแนนเฉลี่ยช่วง 1.00 - 2.00 คะแนน) ซึ่งวัดจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก ฉบับแปลเป็นภาษาไทยและดัดแปลงโดย ทินกร วงศ์ปการันย์ และ ณพทัย วงศ์ปการันย์ (2554) จำนวน 36 คน ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมจำนวน 8 ครั้ง โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที รวมทั้งหมด 8 ครั้ง และกลุ่มควบคุมจะได้รับเอกสารบทความเกี่ยวกับการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อศึกษาด้วยตนเองสัปดาห์ละ 1 บทความ รวม 4 บทความในระยะเวลา 4 สัปดาห์ จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลการวิจัย สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองเป็นเพศชาย จำนวน 10 คน คิดเป็น ร้อยละ 55.56 และเป็นเพศหญิง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 44.44 ส่วนในกลุ่มควบคุม เป็นเพศหญิง จำนวน 10 คน คิดเป็นเพศชาย จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 44.44

1.2 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย 18 ปี ซึ่งอยู่ในกลุ่มทดลองจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 38.88 และกลุ่มควบคุมจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาคืออายุ 19 ปี อยู่ในกลุ่มทดลองจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 27.78 และกลุ่มควบคุมจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 ส่วนอายุ 20 ปี มีจำนวน 7 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 27.78 และกลุ่มควบคุมจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 11.11 ส่วนอายุ 21 ปี มีจำนวน 2 คน กระจายอยู่ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 5.56

1.3 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาในระดับมัธยมปลาย จำนวน 18 คน อยู่ในกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 55.56 และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 44.44 รองลงมาเป็นระดับมัธยมต้น จำนวน 15 คน อยู่ในกลุ่มทดลองจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 27.78 และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 55.56 ส่วนระดับประถมศึกษา อยู่ในกลุ่มทดลอง มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 16.66 ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา

2.1 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ของกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ในระดับต่ำ ($\bar{x} = 1.91$) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.83$) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง มีค่า $t = -13.39$ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับสมมุติฐาน

3. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา

3.1 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ไม่แตกต่างจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ในระดับต่ำ ($\bar{x} = 1.92$) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมยังคงมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองในต่ำ ($\bar{x} = 1.98$) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง มีค่า $t = -2.09$ ซึ่งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับสมมุติฐาน

4. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา

4.1 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลาของกลุ่มทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.83$) ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่อยู่ระดับต่ำ ($\bar{x} = 1.98$) เมื่อทดสอบนัยสำคัญของ

ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า $t = 16.18$ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับสมมติฐาน

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลตามสมมติฐานของการวิจัยได้ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 นักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลากุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากสมมติฐานข้อที่ 1 อธิบายได้ว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ แต่หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง ซึ่งมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นนี้ มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง เนื่องจากแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเป็นวิธีการที่เกี่ยวข้องกับสามัญสำนึก การปฏิบัติบนพื้นฐานความเป็นจริงเพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ โดยทำให้เกิดพลังในการเป็นผู้บำบัดตนเอง ผ่านการพัฒนาข้อมูลการรับรู้ การวางแผน การลงมือทำเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง รวมถึงได้ประเมินตนเองภายหลังการใช้วิธีดังกล่าว ซึ่งทักษะใหม่ ๆ ที่บุคคลได้ปฏิบัติและพัฒนาให้เกิดขึ้น จะดำเนินต่อไปและผลลัพธ์ที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อบุคคลนั้น ๆ ไปตลอดชีวิต (Fennell, 2016) นอกเหนือจากนี้ วิทยุุ่นเกิดการเปลี่ยนจากความคิดที่เป็นรูปธรรมไปเป็นความคิดแบบนามธรรมทำให้พวกเขาสามารถเข้าใจและต่อสู้กับความคิดที่เป็นนามธรรมคิดเกี่ยวกับความเป็นไปได้ คิดล่วงหน้า และ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” มากขึ้น โดยทั่วไปแล้ว สิ่งนี้จะเปลี่ยนความสามารถในการคิดเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และโลกรอบตัวพวกเขา กระบวนการแบบค่อยเป็นค่อยไปนี้จะครอบคลุมช่วงวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม สามารถคิดแบบนามธรรมและสร้างสมมติฐานได้ สามารถแยกแยะหลักการพื้นฐานและนำไปใช้กับสถานการณ์ใหม่ได้และสามารถคิดเกี่ยวกับอนาคต โดยพิจารณาถึงความเป็นไปได้และผลลัพธ์เชิงตรรกะของเหตุการณ์ที่เป็นไปได้ต่าง ๆ สามารถจัดการกลุ่มความคิดเชิงนามธรรมและสร้างระบบสำหรับการจัดระเบียบความคิดเชิงนามธรรมได้ มีความสามารถที่มากขึ้นในการพิจารณามุมมองที่แตกต่างกันในเวลาเดียวกันอาจส่งผลให้มีความเห็นอกเห็นใจและ

ความห่วงใยผู้อื่นมากขึ้น และมีความสนใจใหม่ในประเด็นทางสังคมต่าง ๆ นอกจากนี้ ยังช่วยให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าของความหลากหลายของผู้คน (และมุมมองของพวกเขา) ได้ดีขึ้นและยอมรับว่าอาจมีคำตอบที่ถูกต้องมากมายสำหรับปัญหา (The State Adolescent Health Resource Center, 2013) และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเหมาะสำหรับวัยรุ่นเพราะจะทำให้วัยรุ่นมีโอกาสได้แสดงความรู้สึกขัดแย้ง เพื่อสำรวจข้อสงสัยในตนเองและเกิดความตระหนักว่าตนเองมีลักษณะคล้ายกันกับกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน วัยรุ่นอาจเปิดเผยข้อสงสัยในค่านิยมของตนและปรับเปลี่ยนค่านิยมที่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยน ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะสื่อสารกับเพื่อนร่วมวัย ได้ประโยชน์จากต้นแบบของผู้นำและนำไปทดลองใช้ในสถานการณ์จริงได้อย่างปลอดภัย รวมทั้งการทดสอบข้อจำกัดของตนเอง เนื่องจากมีโอกาสได้ปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์แบบกลุ่ม ผู้ร่วมกลุ่มอาจแสดงความกังวลของตนให้สมาชิกกลุ่มได้รับฟังและช่วยเหลือกันเพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองรวมทั้งการยอมรับในตนเองด้วย (Corey, 2014)

สมมติฐานข้อที่ 2 นักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากสมมติฐานข้อที่ 2 อธิบายได้ว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกันมากนัก โดยมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ แต่ในหลังการทดลอง กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ นักศึกษามีมุมมองต่อตนเองที่สมดุมากขึ้น สามารถยอมรับตนเองและทุกอย่างในชีวิตของตนเองตามสภาพความเป็นจริง ทั้งข้อดี ข้อเสีย จุดแข็ง จุดอ่อน ประสบการณ์ที่ล้มเหลว ความสำเร็จต่าง ๆ และสามารถจัดการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างราบรื่นเหมาะสม มาปรับใช้ในการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยปรับมุมมอง วิถีคิดของนักศึกษาได้ ดังเช่น นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมท่านหนึ่ง กล่าวว่า “หนูอยากขอบคุณพี่ฟ้ามากคะ ตอนนี้นุญคุยกับพ่อแม่แล้วคะ คลายปมในใจหนูหมดแล้วตอนนี้ พ่อกับแม่ไม่ได้คิดอะไรเลย มีแต่หนูคนเดียวที่คิดไปเองว่าพ่อแม่จะเสียใจ พ่อแม่บอกว่าแค่หนูกลับมาตั้งใจเรียนก็ดีใจแล้ว ตอนนี้หนูเลิกโกรธตัวเองแล้วคะ ขอขอบคุณพี่ฟ้ามากๆนะคะ” ในขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับเพียงเอกสารบทความเกี่ยวกับการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อศึกษาด้วยตนเองสัปดาห์ละ 1 บทความ ในระยะเวลา 4 สัปดาห์ ทำให้กลุ่มทดลอง มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษางานวิจัยของเพอนาร์มา

และคณะ (Pernama et al., 2019) ที่ได้ศึกษาประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 7 คน ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคด้วยเทคนิคการสอนตนเองสามารถช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้ และลีและลี (Lee & Lee, 2020) ได้ทำการศึกษาถึงผลกระทบของโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้า (depression), การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) โดยใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg Self-Esteem Scale) และความสัมพันธระหว่างบุคคล (interpersonal relations) ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 37 ราย ผลวิจัยพบว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพที่ช่วยลดภาวะซึมเศร้าและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้ดีขึ้นได้

จากการสังเกตของผู้วิจัยขณะนำโปรแกรมไปใช้ พบว่า การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเมื่อก่อนเกิดความรู้สึกว่ากลุ่มเป็นพื้นที่ปลอดภัย จะทำให้เกิดความกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็น และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการบ้าน อย่างไรก็ตาม ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 6 และ 7 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีหน้าตาเคร่งเครียด เจ็บขม ไม่เข้าใจตัวอย่างที่นำเสนอ อาจเพราะภาษาที่ใช้ยากเกินไป และตัวอย่างที่ให้ไม่ชัดเจน ทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถเขียนรายละเอียดของกฎในการดำเนินชีวิตและใช้คำถามเจาะลึกเพื่อหาความเชื่อในแง่ลบที่มีต่อตนเองได้ ผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องยกตัวอย่างเกี่ยวกับกฎในการดำเนินชีวิตและความเชื่อในแง่ลบของผู้วิจัยเพื่อเป็นตัวอย่างแทน

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การใช้โปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองกับนักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ผู้ใช้จำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและทำให้นักศึกษาเกิดความไว้วางใจเพื่อให้นักศึกษารู้สึกปลอดภัยและกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และควรเข้าไปทำความรู้จักกับพื้นที่และบริบทชุมชนก่อนเข้าทำโปรแกรม

2. ผู้นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองนี้ไปใช้ ต้องผ่านการอบรมทักษะพื้นฐานจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรมก่อนการนำไปใช้

3. ในการนำโปรแกรมนี้ไปใช้ ผู้ใช้ควรปรับภาษาและการยกตัวอย่างให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง โดยเฉพาะในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 และ 7 ควรปรับเนื้อหาให้มีความเข้าใจง่ายมากขึ้น เนื่องจากรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 2 ครั้งนี้ยังมีเนื้อหาและการใช้ถ้อยคำและตัวอย่างที่เป็นวิชาการเกินไป อาจยากต่อการเข้าใจและเข้าถึง

4. เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำให้การกระจายตัวของข้อมูล (S.D.) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่เท่าเทียมกัน ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจเปลี่ยนไปใช้วิธีการจับคู่ (Matching) เพื่อให้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างมีการกระจายตัวของข้อมูล (S.D.) ที่เท่าเทียมกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลการการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง ในระยะเวลา 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน เพื่อเป็นการติดตามผลลัพธ์จากการให้โปรแกรมในระยะยาว

2. ควรเพิ่มรูปแบบการให้คำปรึกษาตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบรายบุคคล เพราะนักศึกษาบางคนอาจรู้สึกโดดเดี่ยวกับปัญหาของตน การที่ได้รับความเข้าใจได้จากผู้เชี่ยวชาญที่ให้คำปรึกษาจะเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายสิ่งที่เป็นปัญหารบกวนของตนเองได้อย่างเต็มที่

3. อาจปรับใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมร่วมกับโปรแกรมการให้คำปรึกษาอื่นๆ เช่น โปรแกรมการส่งเสริมการเมตตากรุณาต่อตนเอง, โปรแกรมให้คำปรึกษาเชิงสมรรถนะแห่งตน เป็นต้น เพื่อช่วยเสริมสร้างและรักษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง

บรรณานุกรม

- Badayai, Abdul Rahman bin Ahmad, and Ismail, Khaidzir bin Haji. (2012). *Life-span trajectory of self-esteem development: a myth or reality*. Paper presented at the In SEAP2012 (South-East Asia Psychology Conference 2012, School Of Psychology and Social Work, University Malaysia Sabah.
- Badeleh, M., Fathi, M., and Aghamohamadian, H. R. (2013). The Effect of Group Cognitive Behavioral Hypnotherapy on Increasing Self-esteem of Adolescents. *Journal of Research Development in Nursing & Midwifery*, 10(1), 17-24.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. NY: Meridian Book.
- Beck, A. T., and Weishaar, M. (1989). Cognitive Therapy. in F. A, K. M. Simon, L. E. Beutler, and H. Arkowitz (Eds.), *Comprehensive Handbook of Cognitive Therapy*. NY: Springer.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. 2nd ed. NY: The Guilford Press.
- Becker, M. R. (1993). *Self-esteem: models and implications for management*. (U.S. Government as defined in Title 17, United States Code, Section 101). University of Wisconsin,
- Biology. (2021). *Matched-pair analysis*. Retrieved from <https://www.biologyonline.com/dictionary/matched-pair-analysis>
- Blascovich, J., and Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. in J. P. Robinson, P. R. Shaver, and L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 115–160): Academic Press.
- Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. NY: Bantam Books.
- Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. 2nd ed. California, CA: Consulting Psychologists Press.
- Corey, G. (2014). *Theory and Practice of Group Counseling*. 9th ed. Boston, MA: Cengage Learning.

- Fennell, M. J. V. (1998). Cognitive therapy in the treatment of low self-esteem. *Advances in Psychiatric Treatment*, 4, 296-304.
- Fennell, M. J. V. (2016). *Overcoming low self-esteem*. 2nd ed. London: Robinson.
- Glass, G. V. (1976). Primary, Secondary, and Meta-Analysis of Research. *Educational Researcher*, 5(10), 3-8.
- Hosogi et al. (2012). Importance and usefulness of evaluating self-esteem in children. *BioPsychoSocial Medicine*, 6(9).
- Khayat, A. H. (2017). Analysis of the Impact of Cognitive Behavior Counselling on the self-esteem of visually impaired subjects. *International Journal of Applied Psychology*, 7(5), 110-116.
- Ky Counseling Center. (2020). *Individual vs. Group Counseling: Which is Right for You?* Retrieved from <https://kentuckycounselingcenter.com/individual-group/>
- Lee, S., and Lee, E. (2020). Effects of Cognitive Behavioral Group Program for Mental Health Promotion of University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3500.
- Ólafsdóttir, G. (2017). *Cognitive Behavioural Group Therapy for Low Self-Esteem: An Outcome Study*. (Unpublished master's thesis). Reykjavik University, Iceland.
- Pernama, A., Wibowo, M. E., and Mulawarman. (2019). Efficacy of Counseling Cognitive Behavior Groups to Enhance Students Self-Esteem Social Media User. *Journal Bimbingan Konseling*, 8(1), 37-43.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. NY: Basic Books.
- Street, S., and Isaacs, M. (1998). Self-esteem: Justifying its existence. *Professional School Counseling*, 1(3), 46-50.
- The State Adolescent Health Resource Center. (2013). *Understanding Adolescence Seeing Through A Developmental Lens*. Retrieved from <http://www.amchp.org/programsandtopics/AdolescentHealth/projects/Documents/SAHRC%20AYADevelopment%20LateAdolescentYoungAdulthood.pdf>

- Ugoji, F. N. (2013). Self-Esteem, Depression and Stigmatization as Determinants of Educational Attainment of Pregnant Adolescents in Delta State Nigeria. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(3), 154-160.
- UNICEF Thailand. (2019). นโยบายห้าประการด้านเด็กและเยาวชนที่รัฐบาลใหม่ควรให้ความสำคัญ. สืบค้นจาก <https://www.unicef.org/thailand/th/stories/>
- Waite, P., McManus, F., and Shafran, R. (2012). Cognitive behaviour therapy for low self-esteem: a preliminary randomized controlled trial in a primary care setting. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 43(4), 1049-1057.
- Wongpakaran, T., and Wongpakaran, N. (2012). A comparison of reliability and construct validity between the original and the revised version of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Psychiatry Investig*, 9(1), 54-58.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 (ฉบับที่ 2) และแก้ไขเพิ่มเติม พุทธศักราช 2545. สืบค้นจาก <https://person.mwit.ac.th/01-Statutes/NationalEducation.pdf>
- กองนโยบายและแผน มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์. (2564). ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี พ.ศ. 2561-2580. สืบค้นจาก <http://plan.bru.ac.th/ยุทธศาสตร์ชาติ-20-ปี-พ-ศ-2561-2580/>
- กองบรรณาธิการ TCIJ. (2563). จัปตา: 'การเลิกเรียนกลางคัน' ความเสี่ยงของอนาคตเยาวชนไทย. สืบค้นจาก <https://www.tcijthai.com/news/2020/03/watch/10418>
- ชูศรี วงศ์รัตน์ และ องอาจ นัยพัฒน์. (2551). แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์แนวคิด พื้นฐานและวิธีการ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร และคณะ. (2562). การบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าโดยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy: CBT). สืบค้นจาก <https://www.thaidepression.com/www/56/CBTdepression.pdf>
- ณิชานูล ลำพูน. (2560). การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมศิลปะโดยใช้ทีมเป็นฐาน เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ดวงกมล ทองอยู่. (2557). แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน. *วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์*, 4(2), 179-190.

- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- คุณิณี ชาญวิชา และคณะ. (2560). ผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยเมทแอมเฟตามีน. *วารสารกรมการแพทย์*, 42(2), 90-101.
- ทินกร วงศ์ปการันย์ และ ณัทธัย วงศ์ปการันย์. (2554). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของโรเซนเบิร์ก: การศึกษาในนักศึกษาไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 56(1), 59-71.
- ทิพาพร ม่วงใหม่ทอง และ ณภควรรต บัวทอง. (2559). แรงจูงใจอาสา บุคลิกภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องใน อาสาสมัครคุ้มครองประพตติ กรุงเทพมหานคร. *Chula Med*, 60(4), 439-453.
- ธเนตร ตัญญวงษ์ และคณะ. (2554). ผลของกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของ เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์บ้านเกร็ดดำ จังหวัดลพบุรี. *วารสารสมาคมนักวิจัย*, 16(3), 67- 75.
- ธัชมนต์ แพรแก้ว. (2559). การใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร. (การค้นคว้าอิสระ ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- นิรมล สิริภักคันธ์. (2563). การจัดการศึกษานอกระบบด้วยแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ออกกลางคืน. *วารสารศรีปทุมปริทัศน์ ฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 20(2), 174-186.
- นิสา แก้วแกมทอง. (2563). *เวทีแลกเปลี่ยนระหว่างเครือข่ายภาคประชาสังคมที่สนับสนุนเด็กนอกระบบฯใน กรุงเทพมหานคร*. สืบค้นจาก https://nbtworld.prd.go.th/th/news/print_news/TCATG200901183044255
- ประภัสสร ศรีวรกุล. (2552). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนสตรี ชาวไทย ภูเขาบ้านอัญญา. (สารนิพนธ์ สาขาจิตวิทยาการแนะแนว). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ปารเมศ เสนาสนะ. (2560). ผลของโปรแกรมฝึกคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติด หญิง ในเรือนจำอำเภอกงสูง จังหวัดนครศรีธรรมราช. *วารสารสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย*, 7(2), 189-199.

- มณฑา โชคชัยไพศาล, ประภาพร สังข์ประไพ, สุนทรี เรือนตระกูล และ ยุวศรี กสิโกมุต. (2553). เทคนิค การใช้ CBT สำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าของ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่เขตตรวจราชการที่ 9. สืบค้นจาก <http://www.mhc06.org/web/cbt/1.pdf>
- มุกดาวรรณ ผลพานิช และคณะ. (2562). ผลของโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มต่อ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในชุมชน. วารสารวิทยาลัยพยาบาล พระปกเกล้าจันทบุรี, 30(1), 1-14.
- ยุพาพัทธ์ รักมณีวงศ์ และคณะ. (2558). ผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวความคิดการปรับความคิดและ พฤติกรรมร่วมกับการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวลในนิสิตพยาบาล. *Naresuan University Journal: Science and Technology (NUJST)*, 21(1), 41-54.
- วัลลภา กิตติมาสกุล และคณะ. (2563). ผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่ออาการซึมเศร้าของวัยรุ่นที่ถูกทารุณกรรม. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 21(1), 329-337.
- ศุภกร ศรีแผ้ว. (ม.ป.ป.). การเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่น (*Pubertal change*). สืบค้นจาก https://meded.psu.ac.th/binlaApp/class05/388_541_2/Working_with_adolescents_in_family_medicine/index2.html
- ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา. (2563). รายงานการประเมินตนเองของ สถานศึกษา (Self – Assessment Report) ปีงบประมาณ 2563. ยะลา: ศูนย์การศึกษานอกระบบและ การศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา.
- สมิทธิ์ เจือจินดา และวรรณภา โพธิ์ผล. (2562). การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเอง สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรีกรุงเทพมหานคร. สืบค้นจาก <http://hdl.handle.net/123456789/1505>
- สำนักงาน กศน. สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. (2564). นโยบายและจุดเน้นการดำเนินงานสำนักงาน กศน. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564. สืบค้นจาก <https://samutsakhon.nfe.go.th/nfe2564>
- สำนักข่าวไทยแลนด์พลัส ออนไลน์. (2562). กศน. ชายแดนใต้ ขับเคลื่อนแก้ปัญหาประชากรวัยเรียนที่อยู่ นอกระบบการศึกษา ให้กลับมาเรียนได้ 85%. สืบค้นจาก <https://www.thailandplus.tv/archives/38274>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). ร่างยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579). สืบค้นจาก www.nesdb.go.th/download/document/SAC/NS_Draftplan-Aug2017.pdf

- สิริกาญจน์ กระจ่างโพธิ์ และคณะ. (2561). การพัฒนารูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน. *วารสารวารสารแพทย์นาว*, 2, 349-376.
- สุธณี ลิกขไชย. (2555). ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตัวเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงาน เขตตลาดพร้าวกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุรพงษ์ คงสัตย์ และ ธีรชาติ ธรรมวงศ์. (2551). การหาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (IOC). สืบค้นจาก <https://www.mcu.ac.th/article/detail/14329>
- หงษ์ฟ้า ธีรวงศ์นุกูล. (2556). การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะทางสังคม สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- หน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย. (2551). *คัมภีร์ กคน*. สืบค้นจาก http://www.edu.ru.ac.th/coved/pdf/nfe/คัมภีร์_กคน1.pdf
- หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ ออนไลน์. (2563). *ชื่นชม สสส. ลดปัญหาท้องไม่พร้อม 3 จ.ชายแดนใต้*. สืบค้นจาก <https://www.thaipost.net/main/detail/87999>
- อังคณา ช่วยคำชู. (2554). ผลของการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มต่อ อาการซึมเศร้าและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีโรคซึมเศร้าร่วม. *วารสารสภาการพยาบาล*, 26(1), 70-81.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2560). *บทความเลี้ยงลูกวัยเด็ก การสร้างความนับถือตนเอง (Self Esteem)*. สืบค้นจาก <https://www.punmai.co.th/ความนับถือตัวเอง/>





ภาคผนวก ก
การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง

กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยการคำนวณหาค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) โดยใช้กับสถิติการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มโดยใช้สูตรของกลาส (Glass, 1976)

$$d = \frac{\bar{X}_E - \bar{X}_C}{SD_C}$$

$$\bar{X}_E = \text{ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง}$$

$$\bar{X}_C = \text{ค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม}$$

$$SD_C = \text{ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มควบคุม}$$

$$d = \text{ขนาดอิทธิพล}$$

จากการศึกษาของ Lee & Lee, 2020 เกี่ยวกับผลของโปรแกรมตามแนวความคิดปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย นำมาคำนวณค่าอิทธิพลของงานวิจัยดังนี้

$$\bar{X}_E = 4.22$$

$$\bar{X}_C = 0.15$$

$$SD_C = 4.16$$

$$d = \frac{4.22 - 0.15}{4.16}$$

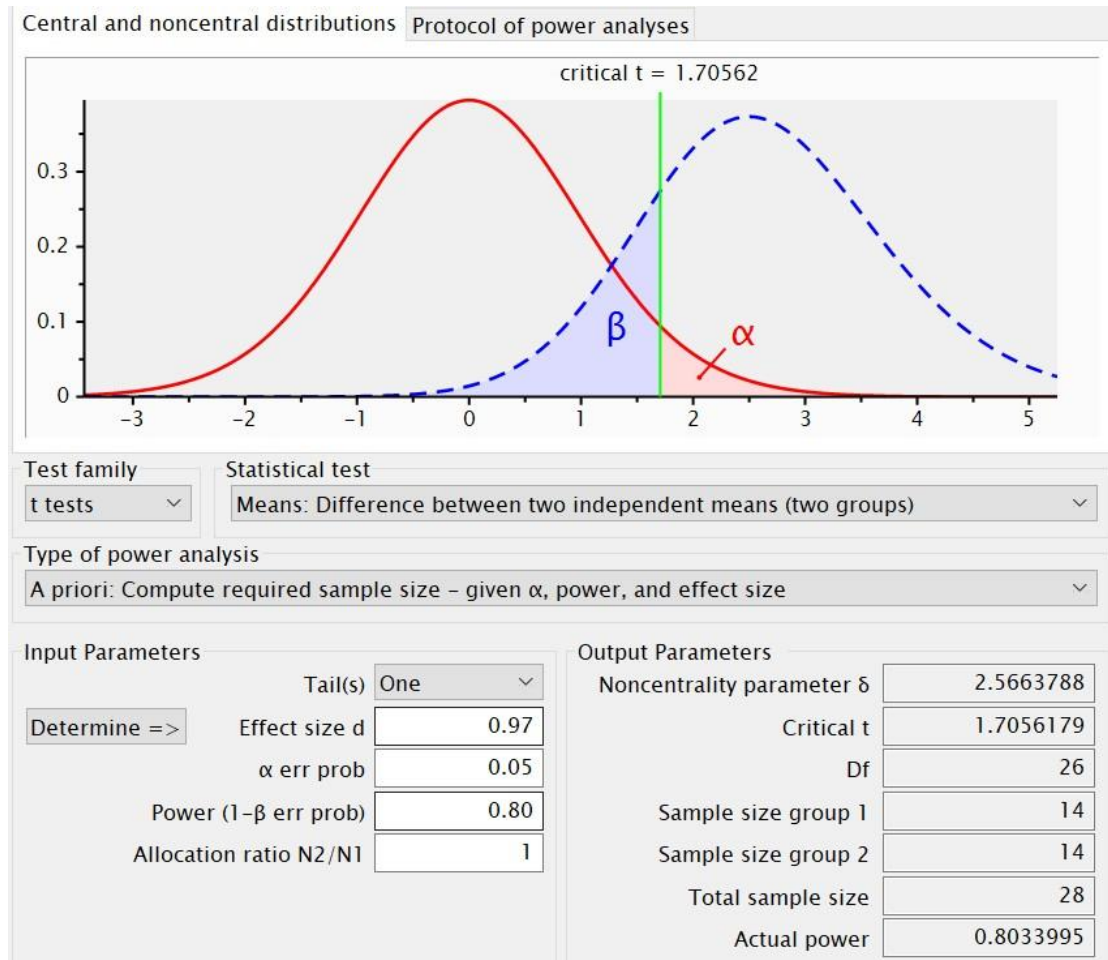
$$d = 0.97$$



ภาคผนวก ข

การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป





ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจเครื่องมือการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจเครื่องมือการวิจัย

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง | อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี | อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครวามานนท์ | อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |





ภาคผนวก ง
หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย



MF-04-version-2.0
วันที่ 18 ต.ค. 61

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 076/2565E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการ เห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่ง หนึ่งในจังหวัดยะลา

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาว ศิริลักษณ์ เจริญสุข

สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย

เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 17 กุมภาพันธ์ 2565
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 17 กุมภาพันธ์ 2565
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 17 กุมภาพันธ์ 2565
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 17 กุมภาพันธ์ 2565

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-076/2565

วันที่ให้การรับรอง : 17/02/2565

วันหมดอายุใบรับรอง : 17/02/2566



ที่ อว 8718/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

17 กุมภาพันธ์ 2565

เรื่อง ขออนุญาตผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G-076/2565E

เรียน นางสาว ศิริลักษณ์ เจริญสุข

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-076/2565

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 076/2565E เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2565 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number	SWUEC/E/G-076/2565
Date of Approval	17 กุมภาพันธ์ 2565 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)
Date of Expiration	17 กุมภาพันธ์ 2566
Continuing Review	ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2566)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ใ้ขอความกรุณาให้ผู้วิจัย ส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E/G-076/2565) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 12430
โทรสาร 0-2259-1822



MF-04-version-2.0

วันที่ 18 ต.ค. 61

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G076/2565E (ต่อใบรับรองครั้งที่ 1)

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

- ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง : ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย แห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา
- ชื่อผู้วิจัยหลัก : นางสาวศิริลักษณ์ เจริญสุข
- สังกัด : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เอกสารที่เสนอพิจารณาทบทวน : แบบรายงานความก้าวหน้าของการวิจัย เพื่อขอต่ออายุการรับรอง ฉบับลงวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2566
- วันที่ประชุม : 15 มีนาคม 2566 การประชุมครั้งที่ : 3/2566
- ผลการพิจารณา : รับรอง
- ข้อเสนอแนะ :
- โปรดปฏิบัติตามแนวปฏิบัติการดำเนินงานโครงการวิจัยในมนุษย์ช่วงที่มีการระบาดของโรค ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. หันตแพทย์หญิงณ.ปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-076/2565

วันที่ให้การรับรอง : 18/02/2566

วันหมดอายุใบรับรอง : 17/02/2567



ภาคผนวก จ
ตัวอย่างแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ตัวอย่างแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความหรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริงของท่าน

1. ชื่อ..... นามสกุล

2. เพศ

ชาย

หญิง

3. อายุ..... ปี..... เดือน

4. ระดับการศึกษา

ประถมศึกษา

มัธยมศึกษาตอนต้น

มัธยมศึกษาตอนปลาย

5. ท่านเคยได้รับการรักษาตัวหรืออยู่ในระหว่างการรักษาตัวกับแพทย์ที่เกี่ยวข้องโรคทางสมองและโรคทางจิตเวชในช่วงระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมาหรือไม่

เคย

ไม่เคย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)

- คำชี้แจง** โปรดเลือกตัวเลือกที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยการเลือกตอบมีเกณฑ์ดังนี้
- เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านเห็นข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
 - เห็นด้วย หมายถึง ท่านเห็นข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน
 - ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านเห็นข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน
 - ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านเห็นข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านเลย

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกของท่านที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองตามความเป็นจริง			
		4	3	2	1
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	โดยทั่วไปฉันรู้สึกพอใจตนเอง				
2	บ่อยครั้งที่ฉันคิดว่าตัวเองไม่มีอะไรดีเลย				
3	ฉันรู้สึกว่าตัวฉันเองก็มีอะไรดี ๆ เหมือนกัน				
4	ฉันสามารถทำอะไรได้ดีเหมือน ๆ กับคนอื่น				
5	ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่มีอะไรน่าภาคภูมิใจมากนัก				
6	ฉันรู้สึกบ่อย ๆ ว่าตนเองไร้ค่า				
7	ฉันรู้สึกว่าตนเองก็มีคุณค่าอย่างน้อยที่สุดก็เท่า ๆ กับคนอื่น				
8	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถให้ความนับถือตนเองได้มากกว่านี้				
9	โดยรวมแล้วฉันมีแนวโน้มจะรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว				
10	ฉันมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง				

ภาคผนวก จ
โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม



โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1 “สานสัมพันธ์ฉันและเธอ”

หัวข้อ	รายละเอียด
แนวคิดสำคัญ	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมนั้น ความสัมพันธ์ที่ดีในการทำงานร่วมกันระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกเป็นสิ่งจำเป็น ดังนั้น ในการพบกันครั้งแรกผู้นำกลุ่มจึงควรเน้นถึงการสร้างบรรยากาศในกลุ่มให้เกิดความไว้วางใจ ความรู้สึกปลอดภัยและเกิดความร่วมมือกันกับสมาชิก นอกเหนือจากนี้ยังจำเป็นต้องมีการกำหนดข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน ชี้แจงวัตถุประสงค์ รวมถึงการให้ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาอย่างละเอียดของการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงที่มาของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า มีสาเหตุมาจากเรื่องใดบ้างและมีผลกระทบอย่างไรกับชีวิต รวมถึงให้ความรู้เกี่ยวกับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในขั้นตอนและกระบวนการให้คำปรึกษาทั้ง 8 ครั้ง และทราบถึงประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีและเกิดความไว้วางใจระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนและกระบวนการของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. การสังเกตจากการให้ความร่วมมือ 2. สังเกตจากปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม การตอบคำถาม แสดงความคิดเห็น การเปิดเผยตนเอง
เทคนิคที่ใช้	<ol style="list-style-type: none"> 1. การสร้างความสัมพันธ์ (Rapport) 2. การถามคำถามปลายเปิดและปลายปิด (Open-end-close Questions) 3. การฟัง (Listening) 4. การให้ความรู้เชิงจิตวิทยา (Psychoeducation) 5. ทักษะการเอื้ออำนวย (Facilitative technique)
เครื่องมือที่ใช้	เอกสารนำเสนอ การเห็นคุณค่าในตนเองและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม
เวลาที่ใช้	1.30 ชั่วโมง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1 “สานสัมพันธ์ฉันและเธอ”

หัวข้อ	รายละเอียด
วิธีการ	<p>ขั้นเริ่มต้น (15 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเอง โดยผู้นำกลุ่มเริ่มต้นแนะนำตนเองก่อนเพื่อเป็นการเปิดใจและเป็นตัวแบบกับสมาชิกกลุ่มในการเปิดเผยตนเอง พร้อมทั้งชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง • หลังจากนั้นให้สมาชิกแนะนำตัวเอง พร้อมทั้งตรวจสอบความรู้สึก ความคาดหวัง และร่วมกันตั้งเป้าหมายในการเข้าร่วมโปรแกรม • ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกร่วมกันกำหนดข้อตกลงของการอยู่ร่วมกันตลอด 4 สัปดาห์นี้
	<p>ขั้นดำเนินการ (60 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ให้สมาชิกแต่ละคนบอกสิ่งที่เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง 2 ข้อและสิ่งที่เป็นเท็จ 1 ข้อ แล้วให้สมาชิกที่เหลือทายว่าข้อไหนเป็นเท็จ เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายและได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น • ผู้นำกลุ่มการให้ความรู้เชิงจิตวิทยา (psychoeducation) เกี่ยวกับ “การเห็นคุณค่าในตนเอง” • ผู้นำกลุ่มให้ความรู้ (Psychoeducation) เกี่ยวกับกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมให้สมาชิกเข้าใจว่าจะสามารถช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างไร • ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะเอื้ออำนวยเพื่อเชิญชวนสมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองและผลกระทบของการมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำในมุมมองของสมาชิกแต่ละคน (ในขณะที่สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่อง ผู้นำกลุ่มฟังและสะท้อนความรู้สึก และให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึก มุมมองที่กระตุ้นและส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกดีหรือความภาคภูมิใจ) หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปถึงการเห็นคุณค่าในตนเองให้สมาชิกฟัง
	<p>ขั้นสรุป (15 นาที)</p> <p>ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกสรุปการเรียนรู้ของสมาชิกแต่ละคน พร้อมทั้งให้ข้อมูลย้อนกลับ</p>

ที่มาของการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

ประสบการณ์ที่ผ่านมาก (Early Experience)

เหตุการณ์ต่างๆ ความสัมพันธ์ที่ต่างกัน ในการดำรงชีวิต ต่างมีผลกระทบต่อมุมมองความคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง เช่น การปฏิเสธ การปล่อยปละละเลย การถูกวิพากษ์วิจารณ์ การถูกละเมิด และการถูกล่วงโทษ การไม่ได้รับคำชม ไม่ได้รับความสนใจ ขาดความอบอุ่น การถูกมองว่าเป็นคนแปลกหน้าเหมือนคนอื่น



ความเชื่อที่มีต่อตนเองในแง่ลบ (The Bottom Line)

การประเมินคุณค่าในตัวเอง, หาข้อสรุปเกี่ยวกับตัวคุณเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมา
เช่น "ฉันแย่" "ฉันโง่" "ฉันยังไม่ดีพอ"



กฎของการดำเนินชีวิต (Rule for living)

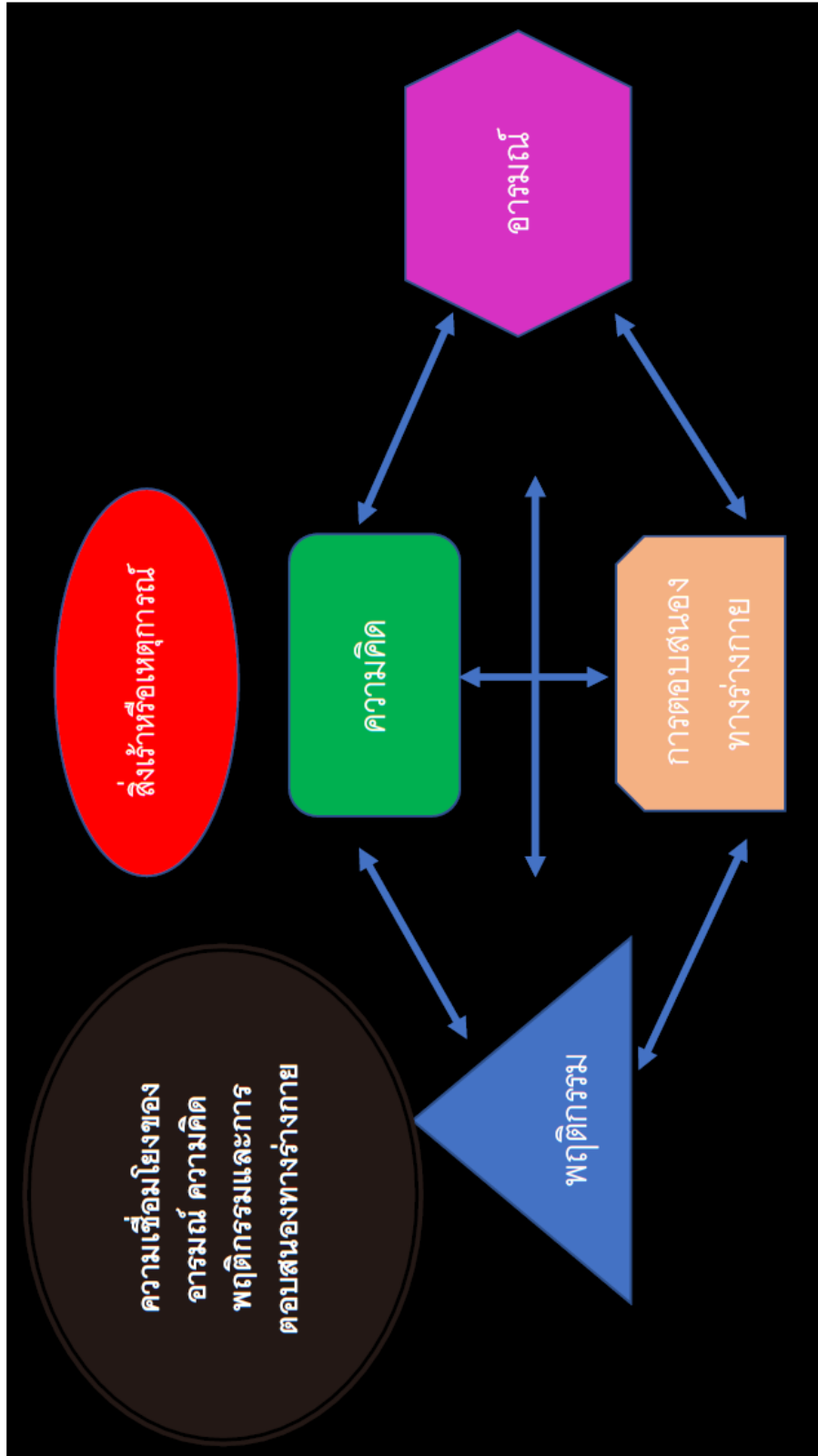
ดำเนินชีวิตตามการสันนิษฐานว่าความเชื่อที่มีต่อตนเองเป็นเรื่องจริง
เช่น ฉันต้องฝึกถึงคนอื่นก่อนเสมอ ถ้าฉันพูดสิ่งที่ฉันต้องการฉันอาจถูกปฏิเสธก็ได้
ถ้าฉันไม่ทำทุกอย่างให้ได้มาตรฐานสูงที่สุดฉันก็จะไม่พบกับความสำเร็จ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2 “ความคิด จิตใจ ร่างกายฉัน สัมพันธ์และเชื่อมโยง”

หัวข้อ	รายละเอียด
แนวคิดสำคัญ	<p>โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม ตั้งอยู่บนทฤษฎีพื้นฐานที่ว่า ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการตอบสนองทางร่างกายนั้น มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันหมด เมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นกับองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง ก็อาจส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงกับองค์ประกอบอื่นอย่างทั่วถึงกัน หากสามารถปรับตรงความคิดตั้งต้นได้ ความรู้สึกเราก็อาจจะเปลี่ยนไป พฤติกรรมก็อาจจะเปลี่ยนตาม ดังนั้นสมาชิกทุกคนจึงจำเป็นต้องเข้าใจถึงความเชื่อมโยงเหล่านี้ เพราะอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์ส่วนใหญ่แล้วขึ้นอยู่กับแนวทางการมองโลกของบุคคลนั้น</p> <p>ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 หลังการทำกลุ่มจะมีการมอบหมาย การบ้าน ให้สมาชิกจดบันทึกว่าพบเจอเหตุการณ์อะไรมาบ้าง และสมาชิกมีความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจมากกว่าการเรียนรู้และพูดคุยกันในการให้คำปรึกษากลุ่มเพียงอย่างเดียว</p>
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักถึงอารมณ์ ความคิด และรูปแบบพฤติกรรมที่ตนเองใช้ในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ
การประเมินผล	ดูจากวิธีการที่สมาชิกพูดถึงอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนต่อเหตุการณ์ที่เล่าและการสรุปการเรียนรู้ของสมาชิก
เทคนิคที่ใช้	<ol style="list-style-type: none"> 1. การสร้างความสัมพันธ์ (Rapport) 2. การฟัง (Listening) 3. การถามคำถามปลายเปิดและปลายปิด (Open-end-close Questions) 4. การให้การบ้าน (Homework Assignment) 5. ทักษะการเอื้ออำนวย (Facilitative technique)
เครื่องมือที่ใช้	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารนำเสนอความเชื่อมโยงของความคิด อารมณ์ อาการทางร่างกาย และพฤติกรรม 2. ใบบันทึกเหตุการณ์
เวลาที่ใช้	1.30 ชั่วโมง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2 “ความคิด จิตใจ ร่างกายฉัน สัมพันธ์และเชื่อมโยง” (ต่อ)

หัวข้อ	รายละเอียด
วิธีการ	<p>ขั้นเริ่มต้น (10 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนยืนขึ้นและจับคู่เป้ายิ่งดูกับเพื่อนสมาชิก ใครที่ต้องไปต่อหลังคนชนะ ต่อมา คนที่เป็นหัวแถวจะต้องเป้ายิ่งดูกับต่อในรอบที่ 2 แถวที่แพ้ก็จะไปต่อหลังแถวที่ชนะ เล่นไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะได้แถวที่ชนะเพียงแถวเดียว • หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มเชิญให้สมาชิกกลับมานั่งที่เก้าอี้ของตนและสูบลมหายใจเข้าลึก ๆ เพื่อตรวจสอบความรู้สึกและกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ • ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันทบทวนสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งนี้ที่ผ่านมา
	<p>ขั้นดำเนินการ (60 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มนำเสนอสไลด์อธิบายถึงความเชื่อมโยงของความคิด อารมณ์ การตอบสนองทางร่างกาย และพฤติกรรมที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้สมาชิกฟัง พร้อมอธิบายและยกตัวอย่าง • ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกแต่ละคนเล่าถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาที่ทำให้สมาชิกรู้สึกไม่สบายใจ หลังสมาชิกเล่าจบ สอบถามสมาชิกว่าจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นสมาชิกเกิดความคิด อารมณ์ อาการทางร่างกาย และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับเหตุการณ์นั้นอย่างไร (ใช้เทคนิคการประเมินความคิดบิดเบือนที่นำไปสู่การมองหรือตีความคุณค่าในตนเองที่ต่ำ และจากนั้นจะใช้คำถามเพื่อโต้แย้งความคิดว่ามันบิดเบือนไป เช่น อะไรเป็นหลักฐานให้เราคิดว่าตัวเองไม่ดี / เราสามารถตีความหมายของสถานการณ์นี้อย่างอื่นอีกได้ไหมนอกจากมองว่ามันทำให้ตัวเองหมดคุณค่า / ถ้าเป็นแบบนี้จริง ๆ ความหมายคืออะไร)
	<p>ขั้นสรุป (20 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน โดยให้สมาชิกไปบันทึกความเชื่อมโยงของความคิด อารมณ์ อาการทางร่างกาย และพฤติกรรมคนละ 1 เหตุการณ์ • ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกสรุปการเรียนรู้ของสมาชิกแต่ละคน พร้อมให้ข้อมูลย้อนกลับ



ใบบันทึกเหตุการณ์

วัน / เวลา	เหตุการณ์	ความคิด	อารมณ์	พฤติกรรม	การตอบสนองของร่างกาย

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 3 “การคาดการณ์ล่วงหน้าอันกังวล”

หัวข้อ	รายละเอียด
แนวคิดสำคัญ	<p>การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อมุมมอง ความคิดที่มีต่อตนเอง แต่ยังบั่นทอนความหมายของสิ่งที่คุณเคยยึดติดหรือยึดถือด้วย ถ้ามีอะไรบางอย่างที่ไม่ได้เป็นไปด้วยดี บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะใช้สิ่งนั้นเป็นบรรทัดฐานในการตัดสินตนเอง ในระดับที่เกินความเป็นจริง เนื่องจากบุคคลเหล่านี้มีความเชื่อพื้นฐานและมุมมองความคิดต่อตนเองในแง่ลบและคาดการณ์ว่าสิ่งต่าง ๆ จะต้องออกมาแย่ ซึ่งความเชื่อเกี่ยวกับตนเองในแง่ลบ เป็นแค่มุมมอง ความคิดเห็นไม่ใช่ความเป็นจริง คนส่วนมากมักจะมีบทสรุปของตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในวัยเด็ก (Fennell, 2016)</p> <p>ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 สิ่งแรกที่สมาชิกต้องทราบคือ การคาดการณ์อะไรที่ทำให้สมาชิกเกิดความวิตกกังวล หลังจากนั้นให้สมาชิกสังเกตวิธีการที่ใช้ในการป้องกันไม่ให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น ซึ่งจะเป็นการช่วยให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ และเรียนรู้ที่จะถอยออกมาจากเหตุการณ์เพื่อใคร่ครวญ ตั้งคำถามเกี่ยวกับความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์แทนการยอมรับ และใช้ประสบการณ์ตรงเป็นตัวพิสูจน์มุมมองเก่าและตรวจสอบว่ามุมมองแบบใหม่จะมีประโยชน์กับตนเองมากกว่าหรือไม่</p>
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ถึงทัศนคติเชิงลบที่มีต่อเหตุการณ์ และเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวก ผ่านการมองหามุมมองทางเลือกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับสมาชิก
การประเมินผล	ดูจากการเล่าเหตุการณ์ การตอบคำถามมุมมองทางเลือกและการแสดงความคิดเห็น
เทคนิคที่ใช้	<ol style="list-style-type: none"> 1. การสร้างความสัมพันธ์ (Rapport) 2. การฟัง (Listening) 3. การถามคำถามปลายเปิดและปลายปิด (Open-end-close Questions) 4. การให้การบ้าน (Homework Assignment) 5. ทักษะการเอื้ออำนวย (Facilitative technique) 6. เทคนิคการบอกข้อดีข้อเสีย
เครื่องมือที่ใช้	<ol style="list-style-type: none"> 1. ข้อคำถามที่ช่วยให้เห็นมุมมองทางเลือก 2. ตารางตรวจสอบการคาดการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล
เวลาที่ใช้	1.30 ชั่วโมง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 3 “การคาดการณ์ล่วงหน้าพาดนังกังวล” (ต่อ)

หัวข้อ	รายละเอียด
วิธีการ	<p>ขั้นเริ่มต้น (15 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มลองหา 10 สิ่งในตัวที่มีเหมือนกันกับสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะ เป็นอะไรก็ได้ ตั้งแต่ สีที่ชอบเหมือนกัน อาหารที่ชอบเหมือนกัน จบจากโรงเรียน เดียวกัน ตลอดจนนิสัยบางอย่างที่คล้ายกันกับเพื่อนในกลุ่ม เพื่อช่วยสมาชิกในกลุ่มรู้จัก ตัวตนของกันและกันมากขึ้น หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มเชิญให้สมาชิกกลับมา นั่งที่เก้าอี้ของ ตนและสูลมหายใจเข้าลึก ๆ เพื่อตรวจสอบความรู้สึกและกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ • ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกพูดคุยถึงการบ้านที่ให้ไปบันทึกความเชื่อมโยงของความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการตอบสนองทางร่างกายคนละ 1 เหตุการณ์และสอบถามถึง อุปสรรค พร้อมทั้งเปิดโอกาส ให้สมาชิกท่านอื่นได้แสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่มี ต่อเหตุการณ์นั้นๆ พร้อมสรุป
	<p>ขั้นดำเนินการ (60 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนรู้สึกวิตกกังวลคนละ 1 เรื่อง โดยใช้เวลา 5 นาที หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละท่านเล่าเรื่องราวนี้ให้เพื่อนๆ ฟัง • ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึงรายละเอียดของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (วัน เวลา สถานการณ์) และให้สมาชิกบอกถึงอารมณ์และความรู้สึกทางร่างกายพร้อมให้คะแนนความเข้มข้น จาก 0-100 คะแนน หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มสอบถามถึงการคาดการณ์ที่ทำให้สมาชิกเกิด ความวิตกกังวล พร้อมให้คะแนนตามความเข้มข้นของความเชื่อที่มีต่อการคาดการณ์แต่ ละข้อจาก 0-100% และสะท้อนเรื่องราวทั้งหมดที่สมาชิกเล่าให้สมาชิกฟังอีกครั้ง เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักถึงมุมมองความคิดของตนต่อเหตุการณ์นั้นๆ และ ถอยออกมาจากเหตุการณ์เพื่อใคร่ครวญ ตั้งคำถามเกี่ยวกับความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ แทนการยอมรับ • เมื่อสมาชิกได้มีโอกาสเล่าเรื่องราวครบหมดทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มถามคำถามที่ช่วยให้ สมาชิกมองเห็นทางเลือกใหม่ (ตารางที่ 1) จากเหตุการณ์นั้น พร้อมให้สมาชิกให้คะแนน ความเชื่อจาก 0-100% และยกตัวอย่างให้สมาชิกฟังว่าจะสามารถพิสูจน์มุมมอง ทางเลือกนี้ได้อย่างไร • ผู้นำกลุ่มแจกตารางตรวจสอบการคาดการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลให้สมาชิกทุก ท่านและอธิบายวิธีการกรอกรายละเอียดในแต่ละช่องให้สมาชิกฟัง และเปิดโอกาสให้ สมาชิกได้ถามคำถามในสิ่งที่ไม่เข้าใจ
	<p>ขั้นสรุป (15 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกไปบันทึกตาราง ตรวจสอบการคาดการณ์ที่ทำให้ เกิดความวิตกกังวลเพื่อมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในครั้งถัดไป • ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกสรุปการเรียนรู้ของสมาชิกแต่ละคน พร้อมให้ข้อมูลย้อนกลับ

คำถามที่ช่วยชี้ให้เห็นมุมมองทางเลือกใหม่ ของการคาดการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล

- อะไรคือหลักฐานสนับสนุนสิ่งที่ฉันคาดการณ์
- อะไรคือสิ่งเลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับเหตุการณ์นี้
- อะไรคือสิ่งที่ดีที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับเหตุการณ์นี้
- ถ้าสิ่งเลวร้ายที่สุดเกิดขึ้นกับเหตุการณ์นี้ ฉันจะทำอะไรได้บ้าง
- อะไรคือมุมมองทางเลือกใหม่ที่มีอยู่ และอะไรคือหลักฐานสนับสนุนมุมมองนั้น

(Fennell, 2016)

ตารางตรวจสอบการคาดการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล

วัน/ เวลา	สถานการณ์ คุณกำลังทำอะไรอยู่ ในตอนที่คุณเริ่มมี ความรู้สึกไม่ดีกับ ตนเอง	อารมณ์และความรู้สึก ทางร่างกาย ให้คะแนนจาก 0-100	การคาดการณ์ที่ทำให้เกิด ความวิตกกังวล ให้คะแนนตามความเชื่อที่ มีต่อการคาดการณ์แต่ละ ข้อจาก 0-100%	มุมมองทางเลือก ใช้คำถามเพื่อหามุมมอง ทางเลือกใหม่จากเหตุการณ์นี้ ให้คะแนนความเชื่อจาก 0-100%	การทดลองปฏิบัติ ตามมุมมอง ทางเลือก

(Fennell, 2016)

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4 “เพราะฉันไม่ดีหรือจิตนี่คิดไปเอง”

หัวข้อ	รายละเอียด
แนวคิดสำคัญ	<p>ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองในแง่ลบ เป็นแค่มุมมอง ความคิดเห็น ไม่ใช่ความเป็นจริง คนส่วนมากมักจะมีบทสรุปของตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในวัยเด็ก เมื่อถึงจุด ๆ หนึ่งของชีวิต ความเชื่อที่มีต่อตนเอง เป็นสิ่งที่ยากที่จะเปลี่ยน เนื่องจากถูกสะสมและตอกย้ำด้วยความคิดในเชิงลบ และละเอียดที่จะให้ความสำคัญกับประสบการณ์ในด้านบวกมาเป็นระยะเวลาาน นอกเหนือจากนี้ในบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีความคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ซึ่งเกิดจากความรู้สึกที่ว่า ความในแง่ลบเกี่ยวกับตนเองถูกยืนยันว่าเป็นความจริงจากประสบการณ์ที่ผ่านมา จึงกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกผิด อับอาย ซึมเศร้า และทำให้ความคิดในเชิงลบเกี่ยวกับตนเองยังดำเนินต่อไป (Fennell, 2016)</p> <p>ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 จะชวนให้สมาชิกมาสำรวจถึงผลกระทบของความคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์ตนเองที่มีต่อความรู้สึกและวิถีการใช้ชีวิต ชี้ให้เห็นว่าทำไมความคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์ตนเองจึงมีผลเสียมากกว่าผลดี และรู้เท่าทันความคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์ตนเองทันทีที่เกิดขึ้น พร้อมฝึกตั้งคำถามกับความคิดนั้น เพื่อที่จะมีมุมมองต่อตนเองที่สมดุลยิ่งขึ้น</p>
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ถึงทัศนคติเชิงลบที่มีต่อตนเอง และเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวก เพื่อให้สมาชิกมีมุมมองต่อตนเองที่สมดุลยิ่งขึ้น
การประเมินผล	ดูจากการเล่าเหตุการณ์ การตอบคำถามมุมมองทางเลือกและการแสดงความคิดเห็น
เทคนิคที่ใช้	<ol style="list-style-type: none"> 1. การฟัง (Listening) 2. การถามคำถามปลายเปิดและปลายปิด (Open-end-close Questions) 3. การประเมินความคิดบิดเบือน 4. การให้การบ้าน (Homework Assignment) 5. ทักษะการเอื้ออำนวย (Facilitative technique) 6. เทคนิคการบอกข้อดีข้อเสีย
เครื่องมือที่ใช้	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารนำเสนอลักษณะนิสัยและข้อเสียของการวิจารณ์ตนเอง 2. คำถามที่ช่วยให้เห็นแนวคิดใหม่ 3. เอกสารบันทึกเหตุการณ์
เวลาที่ใช้	1.30 ชั่วโมง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4 “เพราะฉันไม่ดีหรือจิตนี้คิดไปเอง” (ต่อ)

หัวข้อ	รายละเอียด
วิธีการ	<p>ขั้นเริ่มต้น (20 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและให้สมาชิกทุกคน ตรวจสอบความรู้สึก เพื่อจะได้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ • ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกพูดคุยถึงการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการบ้านที่ให้สมาชิกไปบันทึกบันทึกตารางตรวจสอบการคาดการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกท่านอื่นได้แสดงความรู้สึกกับเหตุการณ์ของเพื่อนสมาชิกแต่ละคน
	<p>ขั้นดำเนินการ (60 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มแจ้งให้สมาชิกทราบว่าในวันนี้เราจะมาเรียนรู้เกี่ยวกับความคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง แล้วสอบถามสมาชิกว่า สมาชิกคิดว่าคนที่ชอบวิจารณ์ตนเองมีลักษณะนิสัยอย่างไรจนครบทุกท่าน หลังจากนั้นนำเสนอпись 10 ข้อ ของคนที่ชอบวิจารณ์ตนเองให้สมาชิกฟัง หลังจากนั้นนำเสนอถึงผลเสียของความคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง • ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัคร 1 ท่านให้ช่วยเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดความคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์ตนเองให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดยเรียงลำดับตั้งแต่ วัน/เวลา สถานการณ์อารมณ์และการรับรู้ทางร่างกาย ความคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์ตนเองและพฤติกรรมไร้ประโยชน์ที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นใช้คำถามที่ช่วยให้สมาชิกเห็นแนวคิดใหม่ ที่ไม่ใช่ความคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และให้สมาชิกและเพื่อนสมาชิกช่วยกันคิดหามุมมองทางเลือกและผลลัพธ์ที่น่าจะเกิดขึ้นหากเปลี่ยนไปใช้มุมมองใหม่ หากยังมีเวลาเหลือให้ขออาสาสมัครเพิ่มอีก 1 ท่านแล้วทำตามขั้นตอนข้างต้นอีกครั้ง
	<p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกฝึกบันทึกตารางเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดความคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์ตนเองคนละ 1 เหตุการณ์ พร้อมทั้งหาปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นเพื่อจะได้นำมาพูดคุยในการปรึกษาครั้งต่อไป • ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกสรุปการเรียนรู้ของสมาชิกแต่ละคน พร้อมให้ข้อมูลย้อนกลับ

คำถามที่ช่วยให้เห็นวิธีคิดใหม่ๆ ที่ไม่ใช่ความคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง

- อะไรคือหลักฐานสนับสนุนสิ่งที่ฉันคิด
- อะไรคือหลักฐานขัดแย้งกับสิ่งที่ฉันคิด
- อะไรคือผลกระทบที่เกิดจากวิธีคิดที่ฉันมีต่อตนเองในแบบเดิม
- อะไรคืออดีตทางความคิดที่ฉันมีต่อตนเอง
- อะไรคือมุมมองทางเลือกที่ฉันมี

(Fennell, 2016)

ใบบันทึกเหตุการณ์

วัน / เวลา	สถานการณ์ คุณกำลังทำอะไรอยู่ ในตอนที่คุณเริ่มมี ความรู้สึกไม่ดีกับ ตนเอง	อารมณ์และ การรับรู้ทาง ร่างกาย (เช่น โกรธ, เศร้า, รู้สึกผิด, มือเย็น, ใจสั่น) โดยให้คะแนนจาก 0-100	ความคิดเชิง วิพากษ์วิจารณ์ ตนเอง อะไรที่เล่นผ่านความคิด ของคุณแล้วทำให้คุณเริ่ม รู้สึกแย่กับตนเอง (ความคิดที่เป็นคำพูด) ให้คะแนนความเข้มข้นจาก 0-100	พฤติกรรมที่ ประโชยน์ อะไรที่คุณทำในตอนนั้น	มุมมอง ทางเลือก เชิงบวก ใช้ชุดคำถามที่ช่วยให้ เห็นวิธีคิดใหม่ ที่ไม่ใช่ ความคิดเชิง วิพากษ์วิจารณ์ตนเอง	ผลลัพธ์ เมื่อคุณมองเห็นมุมมองทางเลือกเชิง บวก คุณรู้สึกอย่างไร (ให้คะแนนจาก 0-100) ตอนนี้คุณมีความเชื่อกับความคิดเชิง วิพากษ์วิจารณ์ตนเองของคุณอยู่ใน ระดับใด (ให้คะแนนจาก 0-100) มีอะไรที่คุณจะลงมือทำบ้าง (เพื่อให้เกิดประสบการณ์ใหม่)

(Fennell, 2016)

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 5 “ฉันรักตัวฉันในแบบที่ฉันเป็น”

หัวข้อ	รายละเอียด
แนวคิดสำคัญ	<p>การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ประกอบด้วยปัจจัยที่แตกต่างกัน เพราะแต่ละ อัตตา (Self) ไม่ได้หมายความว่าตนเองดีหรือไม่ดี และไม่ได้หมายความว่ามันจะสะท้อนความเชื่อของตัวเราว่าเราสามารถทำได้หรือทำไม่ได้ ซึ่งทั้ง 3 อัตตา (Self) ที่กล่าวมามักจะสะท้อนความคิดเห็นโดยรวมที่เรามีต่อตัวเอง และคุณค่าที่เราให้กับตนเอง รวมถึงความเชื่อพื้นฐานในการให้คุณค่าตัวเองด้วย ถ้าเรามีมุมมองตนเองไปในทิศทางบวก จะเป็นการสะท้อนถึงการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง แต่ถ้าเรามีมุมมองตนเองไปในทิศทางลบก็จะสะท้อนถึงการเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำ การเห็นคุณค่าในตนเองที่ดี (Healthy Self Esteem) คือ การที่เราตระหนักรับรู้ถึงคุณค่าในตัวของเราโดยมีพื้นฐานจากการยอมรับในสิ่งที่เราเป็นพอใจในสิ่งที่เรามี และมองเห็นถึงสิ่งดีในตัวเราเห็นว่าเรามีคุณค่า มีมุมมองและทัศนคติต่อตนเองในแง่บวก ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) และการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) และการนับถือตนเอง (Self-Respect) ทั้งนี้ หัวใจของการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น ต้องเริ่มจากการพอใจในตนเอง (It's OK to be me) โดยรับรู้ เข้าใจ และยอมรับตนเองและทุกอย่างในชีวิตของเราตามสภาพความเป็นจริง ไม่ว่าจะป็นข้อดี ข้อเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง ประสบการณ์ที่ล้มเหลว และความสำเร็จต่าง ๆ ฯลฯ โดยมีมุมมองต่อตนเองที่สมดุล ซึ่งหมายถึง เราทุกคนต่างมีประสบการณ์ชีวิตที่เคยผิดพลาด เคยเสียใจกับบางสิ่งที่ได้ทำลงไป การอยากกลับไปแก้ไขอดีต ฯลฯ แทนที่เราจะปล่อยตนเองให้จมกับวังวนความคิดแง่ลบที่ไม่สามารถย้อนไปเปลี่ยนแปลง แต่ควรยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นและอยู่กับปัจจุบัน พร้อมตระหนักถึง คุณสมบัติที่ดี ทักษะความสามารถ ความสำเร็จในชีวิต สิ่งดีต่าง ๆ ของเราเพื่อให้เห็นถึงคุณค่าในตนเอง (Fennell, 2016)</p> <p>ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 จะนำเสนอวิธีการสร้างมุมมองแห่งการเมตตาตนเองและการยอมรับตนเองในแบบที่ตนเป็น โดยใช้กลยุทธ์หลัก 2 ประการคือ 1. เรียนรู้ที่จะยอมรับในข้อดีต่างๆ ที่ตนเองมี และ 2. เรียนรู้ที่จะเคารพตนเองและใจดีกับตนเองเหมือนกับที่สมาชิกทำกับบุคคลที่รัก</p>
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สามารถยอมรับตนเองในแบบที่เป็น
การประเมินผล	ดูจากสิ่งดีๆ ที่สมาชิกเขียนเกี่ยวกับตนเองและความรู้สึกที่มีต่อตนเองในขั้นสรุป
เทคนิคที่ใช้	1. การสร้างต้นแบบ (Modeling) 2. การให้แรงเสริม (Reinforcement) 3. การฟัง (Listening) 4. การถามคำถามปลายเปิดและปลายปิด (Open-end-close Questions) 5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) 6. การมอบหมายการบ้าน (Homework assignment)
เครื่องมือที่ใช้	ดินสอไม้ 1 แท่ง / กระดาษเอ4 1 แผ่น และคำถามที่ทำให้นึกถึงสิ่งดีๆ ในตนเอง / ตารางบันทึกความดี 1 ชุด
เวลาที่ใช้	1.30 ชั่วโมง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 5 “ฉันรักตัวฉันในแบบที่ฉันเป็น”(ต่อ)

หัวข้อ	รายละเอียด
วิธีการ	<p>ขั้นเริ่มต้น (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและให้สมาชิกทุกคน ตรวจสอบความรู้สึก เพื่อจะได้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ 2. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกพูดคุยถึงการบ้านที่มอบหมายให้สมาชิกฝึกบันทึกตารางเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดความคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์ตนเองคนละ 1 เหตุการณ์ พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกท่านอื่นได้แสดงความรู้สึกกับเหตุการณ์ของเพื่อนสมาชิกแต่ละคน
	<p>ขั้นดำเนินการ (60 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับกลุ่มกัน กลุ่มละ 5 คน แล้วให้แต่ละคนในกลุ่มสลับกัน เล่าเหตุการณ์ที่ตัวเองรู้สึกภูมิใจ ตลอดจนเรื่องที่ตัวเองประสบความสำเร็จในชีวิต 2. ผู้นำกลุ่มให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมา 2 คนเพื่อสรุปเหตุการณ์ที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มเล่าให้ฟัง แล้วเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มที่เหลือได้ชื่นชมและให้กำลังใจ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มสะท้อน ชี้ชม และให้กำลังใจ 3. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ 1 แผ่นกับดินสอ 1 ด้ามให้แก่สมาชิกทุกคน แล้วให้สมาชิกเขียนสิ่งดีๆในตนเองลงในกระดาษแผ่นนั้น โดยผู้นำกลุ่มจะอ่านคำถามที่ช่วยให้สมาชิกนึกถึงสิ่งดีๆในตนเองให้สมาชิกฟัง แล้วให้เวลาสมาชิก 10 นาทีในการเขียน 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนอ่านสิ่งดีๆที่ตนเองเขียนลงในกระดาษให้เพื่อนสมาชิกฟัง และเสริมแรงด้วยการเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกท่านอื่นได้กล่าวชื่นชมและให้กำลังใจ 5. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองของสมาชิกแต่ละคน หลังจากที่ได้เขียนอ่านสิ่งดีๆเกี่ยวกับตนเอง และรับฟังคำชื่นชมจากเพื่อนสมาชิก หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจสมาชิกทุกคนในการรักษาคุณงามความดีที่ตนเองมีต่อไป
	<p>ขั้นสรุป (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกบันทึกความดีที่สมาชิกได้ทำในแต่ละวัน เพื่อจะได้นำมาพูดคุยในการปรึกษาครั้งต่อไป 2. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกสรุปการเรียนรู้ของสมาชิกแต่ละคน พร้อมให้ข้อมูลย้อนกลับ

คำถามที่ช่วยให้นักถึงสิ่งดี ๆ ในตนเอง

- คุณชอบอะไรในตัวคุณ อาจเป็นสิ่งเล็กๆน้อยๆก็ตาม
- อะไรคือคุณลักษณะเชิงบวกที่คุณมี (กล้าหาญ, ยุติธรรม, อดทน เป็นต้น)
- เคยเคยทำอะไรสำเร็จในชีวิต ถึงแม้จะเป็นสิ่งเล็กๆน้อยๆก็ตาม (ช่วยแมลงจากต้นไม้)
- คุณผ่านความท้าทายอะไรในชีวิตมาบ้าง
- อะไรคือพรสวรรค์หรือความสามารถที่คุณมี ถึงแม้จะเป็นสิ่งเล็กๆน้อยๆก็ตาม
- อะไรที่คุณชอบข้างขอบในตัวเอง
- คนที่รักคุณ จะอธิบายลักษณะของคุณว่าอย่างไร (เป็นคนใจดี ชอบช่วยเหลือคนอื่น)

(Fennell, 2016)

ตารางบันทึกความดี

ช่วงเวลา	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์	วันเสาร์	วันอาทิตย์
เช้า							
กลางวัน							
เย็น							

(Fennell, 2016)

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 6 “กฎใหม่ ชีวิตใหม่”

หัวข้อ	รายละเอียด
แนวคิดสำคัญ	<p>ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองในแง่ลบ จะนำไปสู่การพัฒนากฎของการดำเนินชีวิต มาตรฐานการใช้ชีวิตหรือแนวทางการดำเนินชีวิตที่ต้องเชื่อฟังและปฏิบัติตามเพื่อให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง สิ่งเหล่านี้ถูกออกแบบขึ้นเพื่อช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตต่อไปบนโลกนี้ได้ภายใต้สมมติฐานของตนเองว่าความเชื่อเกี่ยวกับตนเองในแง่ลบ นั้นเป็นเรื่องจริง ซึ่งในความเป็นจริงแล้วเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ที่จะรักษาการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำเท่านี้ (Fennell, 2016)</p> <p>ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 จะเชิญชวนให้สมาชิกพิจารณาหาวิธี และกลยุทธ์ที่สมาชิกจะนำมาใช้ในการเปลี่ยนแปลง กฎในการดำเนินชีวิต ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีมุมมองใหม่ที่สมคูลยในการดำเนินชีวิต</p>
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกเกิดมุมมองที่สมคูลยในการดำเนินชีวิต และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง
การประเมินผล	ดูจากการเล่าเหตุการณ์ การตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็น
เทคนิคที่ใช้	<ol style="list-style-type: none"> 1. การสร้างต้นแบบ (Modeling) 2. การให้แรงเสริม (Reinforcement) 3. การฟัง (Listening) 4. การถามคำถามปลายเปิดและปลายปิด (Open-end-close Questions) 5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) 6. การมอบหมายการบ้าน (Homework assignment)
เครื่องมือที่ใช้	<ol style="list-style-type: none"> 1. ดินสอไม้ 1 แท่ง / กระดาษเอ4 1 แผ่น / ไม้บรรทัด 1 อัน 2. เอกสารนำเสนอรายละเอียดและตัวอย่าง 1 ชุด 3. ตารางบันทึกประสบการณ์การใช้กฎในการดำเนินชีวิตแบบใหม่ 1 แผ่น
เวลาที่ใช้	1.30 ชั่วโมง
วิธีการ	<p>ขั้นเริ่มต้น (20 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและให้สมาชิกทุกคน ตรวจสอบความรู้สึก เพื่อจะได้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ • ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกพูดคุยถึงการบ้านในครั้งที่แล้วที่ให้นักเรียนทบทวนความดีที่ตนเองทำระหว่าง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ว่าสมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง และให้สมาชิกทุกคนอ่านตารางที่ตนบันทึกไว้เพื่อนสมาชิกฟัง เมื่อแต่ละคนอ่านจบ ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกได้กล่าวชื่นชม เมื่ออ่านครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจสมาชิกทุกคน

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 6 “กฎใหม่ ชีวิตใหม่” (ต่อ)

หัวข้อ	รายละเอียด
วิธีการ (ต่อ)	<p>ขั้นดำเนินการ (60 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มนำเสนอและอธิบายถึงความสัมพันธ์ของกฎในการดำเนินชีวิตและความเชื่อเกี่ยวกับตนเองในแง่ลบให้สมาชิกฟัง และสอบถามสมาชิกว่า สมาชิกแต่ละท่านคิดว่าอะไรคือกฎที่ท่านใช้ในการดำเนินชีวิต เมื่อสมาชิกตอบครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มสรุปให้สมาชิกฟังถึงความสัมพันธ์ของ 2 สิ่งอีกครั้ง • หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มนำเสนอตัวอย่างการตั้งกฎในการดำเนินชีวิตให้สมาชิกฟัง และให้สมาชิกแต่ละคนบอกเล่าเหตุการณ์พร้อมตอบคำถามตามตารางตัวอย่าง เพื่อไปสู่กฎในการดำเนินชีวิตของแต่ละคน • ผู้นำกลุ่มแจกอุปกรณ์และหัวข้อสำหรับการเขียนรายละเอียดของกฎในการดำเนินชีวิตให้สมาชิก และใช้เวลา 15 นาทีในการเขียนรายละเอียดของตนเอง • ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอรายละเอียดแต่ละหัวข้อของกฎในการดำเนินชีวิตให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง ผู้นำกลุ่มสะท้อนทวนและเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกท่านอื่นได้แสดงความคิดเห็น ชื่นชมและให้กำลังใจ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปรายละเอียดต่างๆ ให้สมาชิกฟังอีกครั้ง <p>ขั้นสรุป (20 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิก บันทึกประสบการณ์การใช้กฎใหม่ในการดำเนินชีวิต เพื่อจะได้นำมาพูดคุยในการปรึกษาครั้งต่อไป • ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกสรุปการเรียนรู้ของสมาชิกแต่ละคน พร้อมให้ข้อมูลย้อนกลับ

หัวข้อสำหรับใช้ในการเขียนรายละเอียดของกฎในการดำเนินชีวิต

กฎเดิมที่ฉันใช้ในการดำเนินชีวิต	อธิบายกฎนั้นด้วยคำพูดของตนเอง
กฎเดิมสร้างผลกระทบให้กับชีวิตฉันดังนี้	สรุปผลกระทบที่มีในด้านต่างๆ
ฉันรู้สึกว่ากฎนี้มีนัยสำคัญในการทำงานอยู่ เพราะ	เขียนรายละเอียดที่ทำให้คุณรู้สึกว่าการเดิมนี้ยังคงอยู่
มันเข้าใจได้ว่าทำไมฉันถึงใช้กฎนี้ เพราะ	เขียนประสบการณ์ที่พัฒนาให้กฎนี้เกิดขึ้นและยังคงอยู่
อย่างไรก็ตาม กฎนี้ไม่ส่งผลดีเสมอไป เนื่องจาก	เขียนว่าทำไมกฎของคุณถึงไม่เหมาะกับโลกที่เป็นอยู่ หรือเรียกร้องจากคุณมากกว่าปกติทั่วไป
ผลตอบแทนที่ฉันได้รับจากการเชื่อฟังกฎคือ	เขียนประโยชน์ที่ได้รับจากการรักษากฎ และสิ่งที่ต้องสูญเสีย ตรวจสอบดูว่าสิ่งเหล่านี้ดูเกิดขึ้นจริงหรือไม่
อะไรคือกฎที่ส่งผลดีและเป็นประโยชน์มากกว่า	เขียนกฎใหม่ในแบบของคุณ
เพื่อที่จะทดสอบกฎใหม่ ฉันต้องทำสิ่งต่อไปนี้	เขียนว่าคุณจะวางแผนในการฝึกฝนกฎใหม่ในชีวิตจริงของคุณได้อย่างไรบ้าง (Fennell 2016)

ตารางบันทึกประสบการณ์การใช้กฎใหม่ในการดำเนินงานชีวิต

วัน / เวลา	สถานการณ์	สิ่งที่ฉันทำ	อารมณ์	ผลลัพธ์ที่ได้

(Fennell, 2016)

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 7 “เปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน”

หัวข้อ	รายละเอียด
แนวคิดสำคัญ	<p>แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเป็นวิธีการที่เกี่ยวข้องกับสามัญสำนึก การปฏิบัติบนพื้นฐานความเป็นจริงเพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ โดยทำให้เกิดพลังในการเป็นผู้บำบัดตนเอง ผ่านการพัฒนาข้อมูลการรับรู้ การวางแผน การปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง รวมถึงการประเมินตนเองภายหลังการใช้วิธีดังกล่าว ซึ่งทักษะใหม่ ๆ ที่บุคคลได้ปฏิบัติและพัฒนาให้เกิดขึ้นจะดำเนินต่อไปและผลลัพธ์ที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อบุคคลนั้น ๆ ไปตลอดชีวิต (Fennell, 2016)</p> <p>ซึ่งขั้นตอนสุดท้ายในการก้าวผ่านการมี การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ คือการระบุว่าอะไรคือความเชื่อในแง่ลบที่สมาชิกมีต่อตนเอง ซึ่งสมาชิกสามารถใช้ข้อมูลจากแหล่งต่างๆ เพื่อช่วยทำให้เกิดการตระหนักรู้ หลังจากนั้นสมาชิกต้องระบุหลักฐานที่สมาชิกใช้ในการสนับสนุนความเชื่อนั้น และหาวิธีทำความเข้าใจกับสิ่งเหล่านั้น แทนการคาดเดาว่าความเชื่อนั้นสะท้อนตัวตนที่แท้จริงของสมาชิก สิ่งสุดท้ายที่สมาชิกจะต้องทำคือการสร้างประสบการณ์ใหม่บนความเชื่อใหม่ สมาชิกต้องตัดสินใจว่าประสบการณ์หรือข้อมูลใดที่จะสามารถช่วยสนับสนุนความเชื่อใหม่ที่สมาชิกมีต่อตนเอง และลงมือทำให้เหมือนว่าความเชื่อใหม่นั้นเป็นเรื่องจริง หลังจากนั้นคอยสังเกตผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น</p>
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกเกิดมุมมองที่สมดุลในการดำเนินชีวิต และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง
การประเมินผล	ดูจากการเล่าเหตุการณ์ การตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็น
เทคนิคที่ใช้	<ol style="list-style-type: none"> 1. การสร้างต้นแบบ (Modeling) 2. การให้แรงเสริม (Reinforcement) 3. การฟัง (Listening) 4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) 5. การถามคำถามปลายเปิดและปลายปิด (Open-end-close Questions) 6. การมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) 7. เทคนิคการบอกข้อดีข้อเสีย
เครื่องมือที่ใช้	<ol style="list-style-type: none"> 1. ดินสอไม้ 1 แท่ง 2. กระดาษเอ 4 1 แผ่น 3. เอกสารตัวอย่าง 1 ชุด 4. ใบบันทึกหลักฐานที่ใช้สนับสนุนความเชื่อใหม่ 5. ตารางบันทึกความเชื่อใหม่และการลงมือทำเพื่อสร้างประสบการณ์
เวลาที่ใช้	1.30 ชั่วโมง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 7 “เปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน” (ต่อ)

หัวข้อ	รายละเอียด
วิธีการ	<p>ขั้นเริ่มต้น (20 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและให้สมาชิกทุกคน ตรวจสอบความรู้สึก เพื่อจะได้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ • ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกทุกคนพูดคุยถึงการบ้านที่มอบหมายให้สมาชิก บันทึกประสบการณ์การใช้กฎหมายใหม่ในการดำเนินชีวิต ว่าทำแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง มีปัญหาหรืออุปสรรคใด และเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงประสบการณ์ที่แต่ละคนประสบมาในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาเกี่ยวกับการใช้กฎหมายใหม่ในการดำเนินชีวิต
	<p>ขั้นดำเนินการ (60 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกว่าหลังจากการเข้ากลุ่ม 6 ครั้งที่ผ่านมา มีสมาชิกท่านใดบ้างที่สามารถระบุได้ว่าอะไรคือ ความเชื่อในแง่ลบที่สมาชิกมีต่อตนเอง หากสมาชิกตอบไม่ได้ ให้สมาชิกลองคาดเดาและเขียนใส่กระดาษที่แจกไว้ให้ โดยให้เวลาทบทวน 5 นาที • ผู้นำกลุ่มนำเสนอ ตัวอย่างการใช้คำถามเจาะลึกเพื่อหาความเชื่อในแง่ลบที่มีต่อตนเอง และให้สมาชิกยกตัวอย่างเหตุการณ์และตอบคำถามเจาะลึกแต่ละข้อ จนสามารถระบุความเชื่อในแง่ลบที่สมาชิกมีต่อตนเองได้ • ผู้นำกลุ่มนำเสนอตัวอย่างตารางการบันทึกความเชื่อใหม่และหลักฐานที่ใช้สนับสนุนความเชื่อใหม่ให้สมาชิกดู และให้สมาชิกฝึกแบ่งกลุ่มละ 3 คน ช่วยกันฝึกบันทึกของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม โดยใช้เวลา 10 นาที และส่งตัวแทนมานำเสนอให้เพื่อนๆ ฟัง ระหว่างนี้เปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกได้ซักถามและแสดงความคิดเห็น • หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มนำเสนอตัวอย่าง ตารางบันทึกการลงมือทำเพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่ให้สมาชิกดู และให้สมาชิกกลุ่มเดิมช่วยกันบันทึก โดยใช้เวลา 10 นาทีและส่งตัวแทนสองคนที่ยังไม่ได้นำเสนอมาช่วยกันนำเสนอให้เพื่อนสมาชิกฟัง ระหว่างนี้เปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกได้ซักถามและแสดงความคิดเห็น •
	<p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกฝึกบันทึกตารางการลงมือทำตามความเชื่อใหม่ เพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่ เพื่อจะได้นำมาพูดคุยในการปรึกษาครั้งต่อไป • ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกสรุปการเรียนรู้ของสมาชิกแต่ละคน พร้อมให้ข้อมูลย้อนกลับ

ตัวอย่างการใช้ คำถามเจาะลึกเพื่อ หาความเชื่อในแง่ลบ ที่มีต่อตนเอง

สถานการณ์
เพื่อนที่เพิ่งรู้จักกันตั้งคำถามว่าจะโทรมาหาแต่ไม่ได้โทร

ความรู้ลึก
ถูกปฏิเสธ สิ้นหวัง
การรับรู้ทางร่างกาย
รู้สึกบั่นทอนในท้อง
ความคิด
เค้าลึ้มเราแล้ว



ถ้าเค้าลึ้มฉันจริงๆ มันมีความหมายอย่างไรกับฉัน
ฉันไม่มีตัวพ้อให้เค้าดูจ๋า

แล้วถ้ามันเป็นความจริง มันมีความหมายอย่างไรกับฉัน
ที่เค้าไม่ได้ต่อมาก็คงเป็นเพราะเค้ารู้ว่าฉันเป็นคนแบบไหน

แล้วถ้าเค้ารู้ว่าคุณเป็นคนแบบไหน เค้าเห็นอะไรในตัวคุณ
เค้าเห็นบางสิ่งบางอย่างในตัวฉันที่เค้าไม่ชอบ

สิ่งที่ไม่ชอบในตัวคุณคืออะไร แล้วทำไมเค้าถึงไม่ชอบ
ตัวจริงของฉันที่ไม่ดีคุณจะให้ใครมาชอบหรือมากกว่าฉัน

ถ้านั่นคือความจริง มันบอกอะไรในความเป็นมนุษย์ของคุณ
ฉันเป็นคนงี่เง่า

(Fennell, 2016)

ตัวอย่างหลักฐานที่ใช้สนับสนุนความเชื่อใหม่

ความเชื่อเดิม	ความเชื่อใหม่	หลักฐานสนับสนุนความเชื่อใหม่ที่มี
ฉันมันแย่	ฉันมีค่า	<ul style="list-style-type: none"> - สิ่งที่ดีฉันทำเพื่อคนอื่น - สิ่งที่ดีฉันทุ่มเทเพื่อสังคม - สิ่งดีๆ ในตัวฉันที่ฉันเคยเขียนไว้ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5
ฉันไม่ดีพอ	ฉันดีในแบบของฉัน	<ul style="list-style-type: none"> - จากการทำคนรอบข้างให้คุ้มค่าในสิ่งที่ฉันทำ - สิ่งดีในตัวฉันที่ไม่เกี่ยวข้องกับภาระหน้าที่ของฉัน (เช่น ชอบเข้าสังคม, ชอบเสียงเพลง) - ความสัมพันธ์ที่ดี สิ่งที่คุณรอบข้างพูดหรือทำให้เห็นว่าค่าเหล่านั้นชอบฉันในแบบที่ฉันเป็น
ฉันไม่เป็นที่ยอมรับ	ฉันเป็นที่ยอมรับ	<ul style="list-style-type: none"> - ผลตอบรับเชิงบวกจากคนรอบข้างเมื่อฉันเป็นตัวของตัวเอง

(Fennell, 2016)

ตัวอย่างการลงมือทำเพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่

ความเชื่อใหม่	การลงมือทำเพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่
ฉันมีค่า	<ul style="list-style-type: none"> - ฉันจะเริ่มเข้าหาผู้อื่นก่อน แทนที่จะรอให้ทุกคนเข้ามาหาฉัน โดยเริ่มจากคนที่ฉันไวใจก่อน - ฉันจะเปิดใจกับคนรอบข้างมากขึ้น แบบค่อยเป็นค่อยไป - ฉันจะวางแผนการดูแลและเอาใจใส่ตนเอง
ฉันดีในแบบของฉัน	<ul style="list-style-type: none"> - ฉันจะลดมาตรฐานของฉันลง - ฉันยอมปล่อยให้ความผิดพลาดเล็กน้อยเกิดขึ้นได้ และคอยสังเกตผลกระทบที่เกิดขึ้น - ฉันยอมรับว่าตนเองไม่ได้รู้ทุกอย่าง - ฉันจะมีพุดคำว่า “ฉันไม่มีความคิดเห็นกับเรื่องนั้นๆ”
ฉันเป็นที่ยอมรับ	<ul style="list-style-type: none"> - ฉันจะเลิกห้ามปรามตัวเอง แสดงความรู้สึกของตัวเอง และดูว่าคนรอบข้างจะมีปฏิกิริยาอย่างไร - ฉันจะแสดงความคิดเห็นของฉัน แทนที่จะรอให้คนอื่นพูดอย่างเดียว - ฉันจะพูดถึงสิ่งที่ฉันคิดออกมา แทนที่จะมานั่งท่องทุกอย่าง

(Fennell, 2016)

ตารางบันทึกหลักฐานที่ใช้สนับสนุนความเชื่อใหม่

ความเชื่อเดิม	ความเชื่อใหม่	หลักฐานสนับสนุนความเชื่อใหม่ที่มี

(Fennell, 2016)

ตารางบันทึกความเชื่อใหม่และการลงมือทำเพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่

ความเชื่อใหม่	การลงมือทำเพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่

(Fennell, 2016)

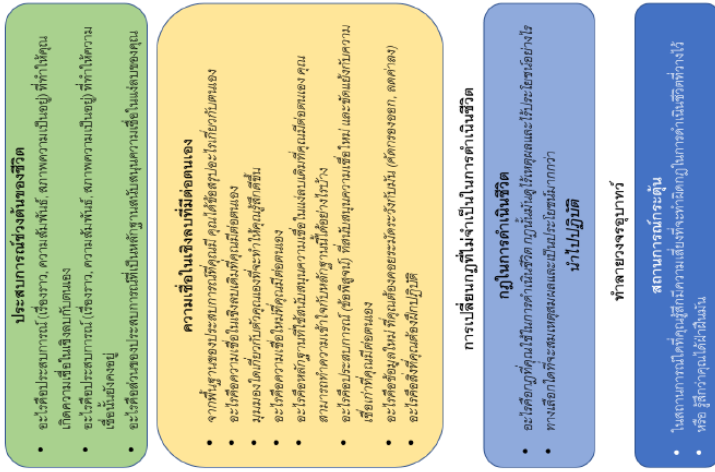
โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 8 “แผนชีวิตพิชิตความสุข”

หัวข้อ	รายละเอียด
แนวคิดสำคัญ	<p>ในขั้นตอนสุดท้ายของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมักจะให้สมาชิกในกลุ่มถ่ายทอดและแบ่งปันถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของพวกเขา และมีการจำลองสถานการณ์เลียนแบบสถานการณ์จริงเพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยในการปรับตัวและเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้สมาชิกจะได้ฝึกซ้อมพูดในสิ่งที่พวกเขาต้องการจะสื่อสารกับอีกบุคคลหนึ่งในโลกแห่งความเป็นจริง และฝึกประยุกต์และปรับใช้พฤติกรรมใหม่ ๆ เซสชันต่าง ๆ จะถูกออกแบบอย่างเป็นระบบ เพื่อให้มั่นใจว่าพฤติกรรมใหม่ ๆ จะถูกนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การรวบรวมกลยุทธ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการพัฒนา การเรียนรู้เพื่อถ่ายทอดสิ่งที่กลุ่มได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน นับว่าเป็นวัตถุประสงค์หลักที่สำคัญในขั้นตอนสุดท้ายนี้ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ทุกคนต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ซึ่งมีความสำคัญอย่างมากในการวางแผนเมื่อการทำงานของกลุ่มจบลง สมาชิกควรมีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นในการดำเนินการตามแผนการปฏิบัติการที่พวกเขาได้พัฒนาร่วมกับผู้นำกลุ่ม เป้าหมายหลักของการบำบัดที่ประสบความสำเร็จอย่างหนึ่งคือ การสอนผู้รับบริการถึงทักษะที่จำเป็นในการเป็นนักบำบัดด้วยตนเอง บทบาทของผู้นำกลุ่มจะเปลี่ยนจากนักบำบัดโดยตรงเป็นที่ปรึกษาในขั้นตอนสุดท้าย นอกจากนี้ พวกเขายังได้เรียนรู้ทักษะการคิดแบบช่วยเหลือตนเอง เช่น การเสริมแรงตนเองและการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่พวกเขาไม่เคยพบเจอในกลุ่ม ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งที่สมาชิกจะต้องรู้ว่าจะต้องทำอย่างไรหากมีปัญหาเกิดขึ้นอีก (Corey, 2014)</p> <p>ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 ผู้นำกลุ่มจะทบทวนสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม 7 ครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งวิธีการที่สมาชิกอาจต้องการทำในขั้นตอนต่อไป หากคุณจำเป็นต้องทำกระบวนการใดต่อไปอีก</p>
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกเตรียมตัวในการนำสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ สถานการณ์ต่าง ๆ ของชีวิตโดยไม่มีผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิก
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> สังเกตจากการตอบคำถามสำหรับใช้ในการวางแผนหลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่ม สังเกตจากการพูดความรู้สึกที่มีต่อตนเองในขั้นสรุป
เทคนิคที่ใช้	<ol style="list-style-type: none"> การสร้างต้นแบบ (Modeling) เทคนิคการบอกข้อดีข้อเสีย การฟัง (Listening) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การถามคำถามปลายเปิดและปลายปิด (Open-end-close Questions) การให้แรงเสริม (Reinforcement)
เครื่องมือที่ใช้	ดินสอไม้ จำนวน 1 แท่ง / กระดาษเอ4 จำนวน 2 แผ่น
เวลาที่ใช้	1.30 ชั่วโมง

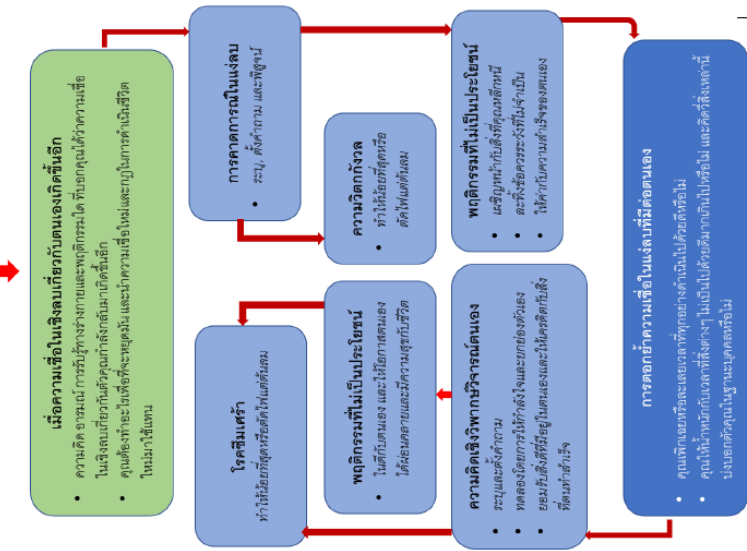
โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 8 “แผนชีวิตพิชิตความสุข” (ต่อ)

หัวข้อ	รายละเอียด
วิธีการ	<p>ขั้นเริ่มต้น (20 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและให้สมาชิกทุกคน ตรวจสอบความรู้สึก เพื่อจะได้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ • ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกทุกคนพูดคุยถึงการบ้านที่มอบหมายให้สมาชิกฝึกบันทึกตารางการลงมือทำตามความเชื่อใหม่เพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่ ให้สมาชิกลองอ่านตารางที่บันทึกไว้เพื่อน ๆ ฟัง และเชิญชวนให้สมาชิกท่านอื่นร่วมแสดงความคิดเห็นและชื่นชม หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป
	<p>ขั้นดำเนินการ (60 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกทบทวนสิ่งต่างๆที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทั้ง 7 ครั้งที่ผ่านมา หลังจากทบทวนครบทุกท่านแล้ว ผู้นำกลุ่มทบทวนเนื้อหาทั้งหมดโดยการนำเสนอแผนภาพแสดงวิธีทำลายความเชื่อเชิงลบที่เป็นหัวใจของการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ให้สมาชิกดู และสรุปการเรียนรู้ที่ผ่านมาให้สมาชิกฟังอีกครั้ง • ผู้นำกลุ่มแจกดินสอและกระดาษให้สมาชิกทุกคน และนำเสนอคำถามสำหรับใช้ในการวางแผนหลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่ม พร้อมให้เวลาสมาชิกคนละ 20 นาทีเพื่อตอบคำถามเหล่านี้ • ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกทุกคนนำเสนอคำตอบของตนเอง โดยเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกได้แสดงความคิดเห็น ชื่นชมและให้กำลังใจ • เมื่อสมาชิกนำเสนอครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มสรุปและบอกให้สมาชิกทุกคนเก็บเอกสารเหล่านี้ไว้และฝึกปฏิบัติในสิ่งที่ได้เรียนรู้ซ้ำๆเพื่อรักษามุมมองที่สมคูลย์เกี่ยวกับตนเองต่อไป
	<p>ขั้นสรุป (20 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> • จบ Session โดยการให้สมาชิกขอบคุณตนเอง และพูดถึงความรู้สึกของตนเอง • ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ ชื่นชมและให้กำลังใจสมาชิกทุกท่านและกล่าวปิด Session

แผนภาพ แสดงวิธีทำลายความเชื่อเชิงลบที่เป็นหัวใจของการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ



แผนภาพ แสดงวิธีทำลายความเชื่อเชิงลบที่เป็นหัวใจของการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (ต่อ)



คำถามสำหรับใช้ในการ การวางแผนหลัง สิ้นสุดการให้ คำปรึกษากลุ่ม

1. การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำของฉันเกิดขึ้นได้อย่างไร
2. อะไรทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำของฉันยังคงอยู่
3. ฉันได้เรียนรู้อะไร จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
7 ครั้งที่ผ่านมา
4. อะไรคือกฎในการดำเนินชีวิตและความเชื่อในเชิงลบเกี่ยวกับ
ตนเองที่สำคัญที่สุดของฉัน และอะไรคือมุมมองทางเลือกที่ฉันมี
5. ฉันจะสามารถนำสิ่งที่ฉันได้เรียนรู้ไปใช้ได้อย่างไร
6. อะไรที่อาจจะทำให้ฉันยอมแพ้และกลับมามีใช้กฎและความเชื่อเดิม
7. ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าทุกอย่างไม่ได้ดำเนินไปด้วยดี
8. ถ้าฉันพ่ายแพ้ ฉันจะทำอย่างไรได้บ้าง

(Fennell, 2016)

ประวัติผู้เขียน

