

ผลของการให้การศึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่า
ในตนเองของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

ทยากร กิตติชัย

วิทยานิพนธ์เสนอต่อมหาวิทยาลัยรามคำแหง
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
ปีการศึกษา 2562
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง

THE EFFECTS OF MARATHON GROUP COUNSELING ON
THE ENHANCEMENT OF SELF-ESTEEM IN FEMALE
YOUNG PERSONS AT RAJVITHI HOME
FOR GIRLS

TAYAKORN KITTICHAJ

A THESIS PRESENTED TO RAMKHAMHAENG UNIVERSITY
IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE
(COUNSELING PSYCHOLOGY)

2019

COPYRIGHTED BY RAMKHAMHAENG UNIVERSITY

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้าง
การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์
เด็กหญิงบ้านราชวิถี

ชื่อผู้เขียน นางสาวทยากร กิตติชัย
สาขาวิชา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ดร. ศรีสมร สุริยาศศิน ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วงพัทธ์ ภูพันธ์ศรี
ดร. อุมารณ์ สุขารมณ

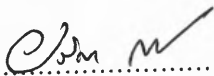
มหาวิทยาลัยรามคำแหงอนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สืบพงษ์ ปราบใหญ่)

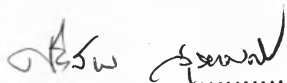
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



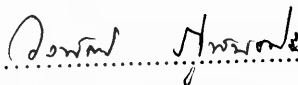
(รองศาสตราจารย์ ดร. อริสา สำรอง)

ประธานกรรมการ




(รองศาสตราจารย์ ดร. ศรีสมร สุริยาศศิน)

กรรมการ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วงพัทธ์ ภูพันธ์ศรี)

กรรมการ



(อาจารย์ ดร. อุมารณ์ สุขารมณ)

กรรมการ

บทคัดย่อ

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้าง
การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์
เด็กหญิงบ้านราชวิถี

ชื่อผู้เขียน นางสาวทยากร กิตติชัย

ชื่อปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา

ปีการศึกษา 2562

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

1. รองศาสตราจารย์ ดร. ศรีสมร สุริยาศสิน ประธานกรรมการ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วงพัทธ์ ภูพันธ์ศรี
3. อาจารย์ ดร. อุมภรณ์ สุขารมณ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) มีวัตถุประสงค์
(1) เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง-
บ้านราชวิถีก่อนและหลังเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน และ (2) เพื่อเปรียบเทียบ
การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีระหว่าง
วัยรุ่นหญิงที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์บ้านราชวิถี
จำนวน 27 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน กลุ่มทดลอง
เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เครื่องมือ
ที่ใช้ในการวิจัย คือ (1) แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง The Five-Scale Test of
Self-Esteem for Children: Thai FSC ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยและหาค่าความน่าเชื่อถือ
ของแบบวัด โดย สุวรรณิ พุทธิศรี และชัชวาลย์ ศิลปกิจ ใช้วิธีการวิเคราะห์ด้วย Cronbach
มีค่าความเชื่อมั่น (reliability) เท่ากับ .85 และ (2) การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ The Wilcoxon Signed-Ranks Test และ The Mann-Whitney U Test

ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นหญิงที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการเข้าร่วมกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวัยรุ่นหญิงที่เข้าร่วมกลุ่ม มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

research instruments consisted of (1) the Five-Scale Test of Self-Esteem for Children: Thai FSC translated into Thai and evaluated for reliability by Suwannee Phutthisri and Chatchawan Silapakit with Cronbach's reliability of .85; and (2) Marathon group counseling to enhance self-esteem. The statistics used in data analysis were the Wilcoxon signed-rank test and the Mann-Whitney U test.

Findings showed that the female young persons participating in Marathon group counseling to enhance self-esteem exhibited self-esteem at a higher level after the participation than prior to the participation in the program at the statistically significant level of .05. The female young persons participating in the program exhibited self-esteem at a higher level than those not participating in the program at the statistically significant level of .05.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร. ศรีสมร สุริยาศศิน ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วงพักตร์ ภูพันธ์ศรี และอาจารย์ ดร. อุมารณ สุขารมณ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษาและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัย ตลอดจนให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา จนกระทั่งวิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง รัตนา สายพานิชน์ รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง สุวรรณี พุทศรี และคุณวัชรา อินโตม ที่ให้ความกรุณาแนะนำเรื่องการทำกลุ่มให้การปรึกษาแบบมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิง ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ตลอดจนให้คำแนะนำเรื่องการใช้แบบสอบถาม และแบบประเมินต่าง ๆ ในการวิจัยครั้งนี้ ขอขอบพระคุณที่ช่วยชี้แนะและปรับแก้ ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีและเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่ช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการเข้าไปเก็บวิจัย จนกระทั่งได้ผลการวิจัยที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนในโอกาสต่อไป

ขอขอบพระคุณ คุณแม่ พี่น้องทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ และคอยดูแล อย่างดีเสมอมา ขอขอบคุณกัลยาณมิตรที่ดีที่ช่วยเหลือให้กำลังใจในยามที่เกิดปัญหาและมีส่วนช่วยให้งานวิจัยเล่มนี้สำเร็จด้วยดี ขอขอบคุณทุก ๆ ปัญหาที่ผ่านเข้ามาในทุกช่วงของชีวิต ทำให้ได้เรียนรู้ตนเองและพัฒนาตนเองให้ใช้ชีวิตได้อย่างมั่นคงยิ่งขึ้น

คุณประโยชน์ใดที่เกิดจากงานวิจัยครั้งนี้ ขอถวายเป็นเครื่องบูชาคุณพระศรีรัตนตรัย คุณพ่อ คุณแม่ ครูบาอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

ทยากร กิตติชัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(4)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(6)
กิตติกรรมประกาศ.....	(8)
สารบัญตาราง	(11)
สารบัญภาพประกอบ	(12)
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
สมมติฐานของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยเกี่ยวกับการให้การปรึกษา	
แบบกลุ่มมาราธอน	8
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง	21
สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี	42
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	45
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	47

บทที่	หน้า
3	48
วิธีดำเนินการวิจัย.....	48
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	48
แบบแผนการวิจัย.....	49
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	49
การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	54
สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	55
4	56
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
5	67
สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	67
สรุปผลการวิจัย.....	68
การอภิปรายผล.....	68
ข้อเสนอแนะ.....	71
ภาคผนวก	
ก	73
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย.....	73
ข	79
การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	79
บรรณานุกรม.....	94
ประวัติผู้เขียน.....	103

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แบบแผนการวิจัย.....	49
2 ข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี	57
3 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการเข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ The Mann-Whitney U Test.....	60
4 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างก่อนและหลังการเข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนในกลุ่มทดลอง ใช้สถิติ The Wilcoxon Signed-Ranks Test.....	61
5 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังเข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน โดยใช้สถิติ The Mann-Whitney U Test.....	62
6 รายงานความคิดและความรู้สึกลังเข้าการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน.....	63

สารบัญภาพประกอบ

ภาพ	หน้า
1 แบบแผนการวิจัย.....	47
2 ตารางจำตัว.....	83
3 วงล้ออารมณ์	91

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีเป็นสถานสงเคราะห์ที่จัดตั้งขึ้นเพื่อรองรับเด็กผู้หญิงอายุระหว่าง 6-18 ปี ที่ประสบกับปัญหาขาดผู้อุปการะ ครอบครัวยากจน หรือเดือดร้อนจากการได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม ปัญหาที่พบในสมาชิกที่พักพิงอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี จำนวน 321 คน สาเหตุที่รับเข้ามาจากมากไปหาน้อย ได้แก่ (1) การเลี้ยงดูโดยมิชอบด้วยกฎหมาย 68 คน (2) ผู้ปกครองต้องโทษ 46 คน (3) ถูกทอดทิ้ง 44 คน (4) ถูกทารุณกรรม 38 คน (5) ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู 23 คน (6) มีความรุนแรงในครอบครัว 22 คน (7) ครอบครัวแตกแยก 18 คน (8) กำพร้า 12 คน (9) ยากจน 12 คน (10) เร่ร่อน 11 คน (11) ผู้ปกครองพิการ/ป่วย 9 คน (12) เป็นบุตรของเด็กในสถานสงเคราะห์ฯ 9 คน (13) พลัดหลง 6 คน (14) มีปัญหาพฤติกรรม 2 คน และ (15) ตามคำสั่งศาล 1 คน ส่งผลให้จำเป็นต้องได้รับการคุ้มครองดูแลของสถานสงเคราะห์ เนื่องจากครอบครัวและผู้ปกครองไม่สามารถเลี้ยงดูเด็กกลุ่มนี้ได้เอง โดยสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีจะรับเด็กโดยตรงจากหน่วยงานของกรมกิจการเด็กและเยาวชน หรือหน่วยงานอื่นเข้าไว้ในอุปการะ เพื่อทำการสงเคราะห์และคุ้มครองสวัสดิภาพ (สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี, 2560)

วัยรุ่น คือ วัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญา โดยได้รับอิทธิพลส่วนใหญ่จากโรงเรียน เพื่อน และสื่อสังคมออนไลน์ สภาพแวดล้อมทางครอบครัว และวัฒนธรรมทางสังคม ปัจจัยดังกล่าวส่งผลต่อการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง (identity crisis) สร้างค่านิยมและทัศนคติในการดำเนินชีวิต เนื่องจากในวัยนี้เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความคาดหวังสูงขึ้นไปเพราะกำลังจะก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ หากมีการเรียนรู้และยอมรับความสามารถของตนเอง จะสามารถมองตนเองด้วยเหตุผลตามจริง (realistic)

ปรับตัวเมื่อเจอกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้ดี แต่ถ้าใช้อารมณ์ในการมองตนเองจะเห็นตนเองตามที่ตนอยากจะเป็น (ideal self) ซึ่งมุมมองนี้ได้รับอิทธิพลสืบเนื่องมาจากครอบครัวในอดีต โดยส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านอารมณ์ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความกล้าแสดงออก ความพึงใจและยอมรับในตนเองด้านร่างกาย ครอบครัว ผลการเรียน การปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ความไว้วางใจผู้อื่น และการตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม หากในวัยเด็กได้รับการดูแลที่ไม่เหมาะสมจะส่งผลให้วัยรุ่นไม่พอใจในตนเอง ไว้วางใจผู้อื่นยาก และมองตนเองด้วยมุมมองที่ตนเองอยากให้เป็น (ideal self) มากกว่ามองตนเองตามความเป็นจริง (realistic) (Erikson, 1998, pp. 105-109)

งานวิจัยนี้ ผู้วิจัยศึกษากับวัยรุ่นหญิง เนื่องจากเป็นวัยที่มีความซับซ้อนทางด้านอารมณ์และความคิด ส่งผลให้มีความคิดเชิงลบต่อตนเอง วิเคราะห์ตนเองได้ง่าย วัยรุ่นมักเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นในสื่อสังคมออนไลน์ และอาจส่งผลให้วัยรุ่นทำทุกอย่างเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองโดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง หากไม่ได้รับการดูแลและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็กสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้ดีมากขึ้น เมื่อวัยรุ่นหญิงมาอยู่รวมกันในสถานสงเคราะห์จะประสบกับปัญหาต่าง ๆ ทางพฤติกรรมและอารมณ์ เช่น คือร้อน ขาดความรับผิดชอบ เฉื่อยชา เกียจคร้าน ไม่มีระเบียบ ลักขโมย ชอบหลบหนี เก็บกด วิตกกังวล ซึมเศร้า ก้าวร้าว รวมถึงปัญหาด้านการเรียน (จูฎิรักษ์ วิเศษศิลปานนท์, 2537) ทำให้มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเพื่อนที่อยู่ร่วมกัน นอกจากนี้ วัยรุ่นหญิงเหล่านี้ต้องต่อสู้กับความรู้สึกโทษตัวเองและความรู้สึกผิดที่ทำให้ตนต้องแยกจากพ่อแม่ คิดว่าตนไม่เป็นที่ต้องการ ทำให้รู้สึกไม่มั่นคงและมีอนาคตที่ไม่แน่นอน อีกทั้งมีปัญหาการสร้างปฏิสัมพันธ์ไม่เพียงแต่ส่งผลกับเพื่อน แต่ยังส่งผลต่อเจ้าหน้าที่ผู้ดูแล ดังนั้น การแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องจึงควรเริ่มต้นแก้ที่ตัวของวัยรุ่นหญิงเหล่านี้ โดยการเสริมสร้างความคิดใหม่เพื่อพัฒนาจิตใจและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและการเข้าใจผู้อื่น หากวัยรุ่นหญิงเหล่านี้ได้รับการช่วยเหลือเยียวยาด้านจิตใจและพัฒนาศักยภาพจะนำไปสู่ชีวิตที่ดีและอยู่ในสังคมได้ (นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช, 2553)

Coopersmith (1981a, pp. 118-119) กล่าวว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ องค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอก องค์ประกอบภายใน หมายถึง

ลักษณะเฉพาะบุคคลที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ประกอบด้วย ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ ภาวะอารมณ์ ค่านิยมส่วนบุคคล ระดับความมุ่งหวัง รวมถึงลักษณะทางกายภาพของแต่ละบุคคล เป็นต้น องค์ประกอบภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่แต่ละบุคคลไปมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ประกอบด้วย ครอบครัว โรงเรียนและการศึกษา สถานภาพทางสังคม กลุ่มเพื่อน และการได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น เป็นต้น ทั้งสององค์ประกอบนี้เป็นพื้นฐานที่ส่งผลให้บุคคลมีมุมมองต่อการดำเนินชีวิต การเข้าสังคม การเข้าใจตนเองและผู้อื่น การมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดีแตกต่างกัน สรุปการเห็นคุณค่าในตนเองจะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกผิดหวังท้อแท้ใจ ด้วยการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความเชื่อมั่นและความหวังพร้อมที่จะแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

การส่งเสริมให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อสุขภาพจิต บุคลิกภาพ และการปรับตัวของบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเองทำให้บุคคลมีความเป็นตัวของตัวเอง เชื่อมั่นในตนเอง และมีความมุ่งมั่นในการพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ไม่มองคนอื่นในด้านลบ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะสามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรค ตลอดจนความผิดหวังได้เป็นอย่างดี หากบุคคลขาดการเห็นคุณค่าในตนเองจะปรับตัวต่อการเข้าสังคมหรือสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นได้ยากลำบาก ขาดการตัดสินใจที่ดี มีภาวะพึ่งพิงผู้อื่น และขาดระเบียบวินัย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540)

วิธีการหนึ่งที่สามารถส่งเสริมให้วัยรุ่นหญิงที่อยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านราชวิถี เห็นคุณค่าในตนเอง คือ ให้การปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน เนื่องจากข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน คือ กระบวนการทำกลุ่มที่สมาชิกในกลุ่มทุกคนต้องใช้เวลาอยู่ร่วมกันอย่างต่อเนื่องในสถานที่ใดที่หนึ่ง และทุกคนต้องทำตามกติกาที่กำหนดไว้ สมาชิกในกลุ่มทุกคนมีความเท่าเทียมกัน ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น เป็นมิตร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยใช้เวลาอยู่ร่วมกัน 6-50 ชั่วโมง ทำให้กลไกป้องกันตัวเองของสมาชิกลดลง และเปิดเผยปัญหาต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และคาดหมายว่าการนำเด็กหญิงเหล่านี้มารวมกันแบบกลุ่มมาราธอนจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้ ทำให้เด็ก

มีความเชื่อมั่นในตนเองจนสามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม (Lieberman, Yalom, & Miles, 1973, p. 13)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีก่อนและหลังเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน
- 2 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีระหว่างวัยรุ่นหญิงที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมการให้การศึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

สมมติฐานของการวิจัย

- 1 วัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่เข้าร่วมให้การศึกษาแบบกลุ่มมาราธอน มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้ารับการศึกษา
- 2 วัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี จำนวน 27 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ การให้การศึกษาแบบกลุ่มมาราธอน
ตัวแปรตาม คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง

นียมศัพท์เฉพาะ

1. การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน หมายถึง การจัดกลุ่มสนทนาในเวลา ที่ต่อเนื่องกัน 2 วัน 1 คืน คิดเป็นเวลา 20 ชั่วโมง โดยมีขั้นตอนตามลำดับ คือ ช่วงเริ่มต้น ช่วงดำเนินการ และช่วงยุติ ช่วงเริ่มต้น หมายถึง ช่วงแรกของการสนทนาเพื่อสร้างสัมพันธภาพ และทำความเข้าใจข้อตกลงในการเข้ากลุ่มมาราธอน ช่วงดำเนินการ หมายถึง ช่วงกลาง ของการสนทนา โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเอง และผู้อื่น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อสังคมและมีทักษะทางสังคม ที่เหมาะสม ลดความขัดแย้งระหว่างสมาชิกเพื่อน พ่อแม่ และผู้ปกครอง การแก้พฤติกรรม ที่เป็นปัญหา เช่น การพูดปดและพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง การทำให้เข้าใจภาวะอารมณ์ ของตนเองและการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และสามารถ กำหนดเป้าหมายชีวิตให้กับตนเอง และช่วงยุติ หมายถึง ช่วงสุดท้ายของการสนทนา จะทำการสรุปผลการเข้ากลุ่มมาราธอน การเปลี่ยนแปลงในตนเอง การยอมรับตนเอง และเข้าใจผู้อื่น

2. การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) หมายถึง การตัดสินคุณค่าและการกระทำ ของตนเองตามความคิดหรือความรู้สึกของตนเอง 5 ด้าน คือ ด้านมุมมองรวม ด้านการศึกษา ด้านภาพลักษณ์ ด้านครอบครัว และด้านสังคม

2.1 ด้านมุมมองรวม (global scale) หมายถึง มุมมองเกี่ยวกับตนเองโดยทั่วไป การตัดสินความเป็นตัวตนของตนเองว่าเป็นคนดี มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี

2.2 ด้านการศึกษา (academic scale) หมายถึง การตัดสินความสามารถ ด้านการเรียนอยู่ในระดับที่ตนพอใจหรือไม่พอใจ

2.3 ด้านภาพลักษณ์ (body scale) หมายถึง การตัดสินรูปร่างหน้าตาของตน ว่าอ้วน ผอม สวย หล่อ

2.4 ด้านครอบครัว (family scale) หมายถึง การตัดสินว่าตนมีครอบครัวที่อบอุ่น เป็นที่รัก และห่วงใยซึ่งกันและกัน

2.5 ด้านสังคม (social scale) หมายถึง การตัดสินใจว่าตนเองได้รับการยอมรับจากเพื่อน ครู ในด้านการเรียน การงาน หรือความมีน้ำใจต่อผู้อื่น เป็นความรู้สึกถึงการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น รู้สึกถึงความสามารถในการเป็นเพื่อนกับผู้อื่นของตนเอง

3. วัยรุ่นหญิง หมายถึง ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นเด็กหญิงอายุระหว่าง 13-18 ปี พำนักอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

4. สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี หมายถึง เด็กผู้หญิงอายุระหว่าง 6-18 ปีขึ้นไป ที่อาศัยพักพิงอยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านราชวิถีที่ตกอยู่ในสภาพเดือดร้อน สมควรได้รับการสงเคราะห์ตาม “พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546” (2546) โดยตรงจากหน่วยงานของกรมกิจการเด็กและเยาวชน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ได้กระบวนการทำให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อ ดังนี้

1. แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน
 - 1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน
 - 1.2 แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน
 - 1.3 เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน
 - 1.4 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน
 - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน
2. แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.4 การสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง
3. สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี
 - 3.1 ประวัติความเป็นมา
 - 3.2 วัตถุประสงค์
 - 3.3 พันธกิจ
 - 3.4 กลุ่มเป้าหมาย
 - 3.5 การบริการของสถานสงเคราะห์
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
5. กรอบแนวคิดในการวิจัย

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยเกี่ยวกับการให้การศึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

Lieberman et al. (1973, p. 13) ให้ความหมายการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน คือ เป็นการรวมกลุ่มของสมาชิกที่ใช้เวลานานติดต่อกัน 6-50 ชั่วโมง ซึ่งโดยทั่วไป การรวมกลุ่มจะใช้เวลาในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ หากเริ่มต้นช่วงเช้าของวันเสาร์ จะดำเนินกลุ่มอย่างต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ โดยไม่หยุดพักจนถึงเย็นวันอาทิตย์ โดยมีความเชื่อว่าการใช้เวลายาวนานติดต่อกันจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลเกิดการพัฒนาตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น

การศึกษาของ วิทิตา อัจฉริยะเสถียร (2523) สรุปว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน คือ เป็นการรวมกลุ่มที่มีวัตถุประสงค์ในการเสริมสร้างให้ผู้เข้าร่วมกลุ่ม มีความสมบูรณ์ในชีวิต ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติและพฤติกรรม โดยมี นักจิตวิทยาการศึกษา 1 คน หรือมากกว่านั้นในการทำกลุ่มที่มีสมาชิกระหว่าง 6-20 คน

การศึกษาของ จินตนา เพ็ชรพิจิตร (2524) สรุปว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน คือ เป็นกระบวนการเพื่อให้ผู้ร่วมกลุ่มเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ มีการรับรู้ตนเองและผู้อื่นดีขึ้น ตามแนวความคิดพื้นฐานจากการใช้เวลายาวนานติดต่อกัน เป็นการเปิดโอกาสให้ปลดปล่อย กลไกในการป้องกันตนเองและเป็นการยากที่บุคคลจะสามารถกลไกในการป้องกันตนเองได้ ความยาวนานของเวลาจะเปิดโอกาสให้ได้สัมผัสและจัดการกับความรู้สึก ในระดับลึก กลุ่มจะดำเนินต่อเนื่องเป็นเวลายาวนาน โดยยึดการใช้ประสบการณ์ “ที่นี่ และเดี๋ยวนี้” และพิจารณาว่าจะใช้เทคนิคหรือกิจกรรมอะไรที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกลุ่ม เกิดความอบอุ่น อันจะนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และเกิดความเข้าใจ ในตนเองมากขึ้น เวลาในการประชุมกลุ่มใช้เวลาต่อเนื่องกัน 6-50 ชั่วโมง สมาชิกเป็นปกติธรรมดาที่ต้องการเพิ่มความสามารถในการรับรู้ตนเอง เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ผู้นำกลุ่มมีบทบาทเป็นผู้กระตุ้นให้สมาชิกมีความร่วมมือ รู้จักตนเองมากขึ้น รับรู้ตนเอง และผู้อื่นดีขึ้น

Shertzer and Stone (1981, p. 202) ให้ความหมายการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน คือ เป็นกลุ่มที่มีนัดพบกันติดต่อกันหลายครั้ง โดยแต่ละครั้งใช้เวลามากกว่า 12 ชั่วโมง

ทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความคิดและมุมมองของตนเองที่มีต่อตนเองและผู้อื่น รูปแบบของความสัมพันธ์และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความขัดแย้ง ความรู้สึกเชิงลบ และอคติ และความสมัครสमानสามัคคี

ทองเรียน อมรัชกุล (2528, หน้า 181-182) ให้ความหมายการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนว่า เป็นกลุ่มที่จัดให้มีการประชุมติดต่อกันโดยไม่มีการหยุดพักอย่างน้อย 20 ชั่วโมง แต่ในบางกรณีก็อาจใช้เวลาน้อยกว่า 20 ชั่วโมง แต่ต้องไม่ต่ำกว่า 12 ชั่วโมง การปฏิบัติเช่นนี้ เพราะเมื่อสมาชิกเกิดความเมื่อยล้า จะเกิดความต้องการลดกลไกการป้องกันตนเองและในทางตรงกันข้ามพฤติกรรมที่เป็นจริงแท้ก็จะเกิดขึ้น ขณะที่กลุ่มมาราธอนกำลังดำเนินไปนั้น สมาชิกในกลุ่มจะได้รับอนุญาตให้ไปทำธุระส่วนตัวเท่านั้น และยอมให้นำเอาอาหารเข้าไปรับประทานในระหว่างที่กลุ่มดำเนินไปได้ กลุ่มนี้จะยึดเอา “ที่นี้และเดี๋ยวนี้” สำหรับสมาชิกกลุ่มจะเป็นบุคคลใดบุคคลหนึ่งก็ได้ แต่โดยทั่วไปแล้วก็เป็นบุคคลที่หวังจะให้เกิดความเจริญงอกงามในตนเอง ผู้นำกลุ่มจะใช้วิธีการเผชิญหน้าอย่างตรงไปตรงมา (direct confrontation) และมักแปลพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มตามทฤษฎีการงูใจ

การศึกษาของ นริศ มณีขาว (2529) สรุปว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน คือ เป็นกระบวนการกลุ่มของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในบรรยากาศแห่งการยอมรับ มีความไว้วางใจอบอุ่นและเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม ได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ตนเผชิญอยู่ มีการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ช่วยเหลือให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้นำและเอื้ออำนวยให้กระบวนการของกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น แนวทางของกลุ่มมีทั้งลักษณะผู้นำกำหนดแนวทางการอภิปราย (leader structure) และสมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนดแนวทางการอภิปราย (group structure) ผู้นำและสมาชิกของกลุ่มจะเข้ากลุ่มโดยใช้ระยะเวลาอย่างต่อเนื่องกัน 3 วัน 2 คืน คิดเป็น 20 ชั่วโมง

Stewart (1992, p. 157) ให้ความหมายการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนว่า เป็นการทำกลุ่มที่ใช้เวลา 24-48 ชั่วโมง โดยมีเป้าหมายหลัก คือ การเผชิญหน้าและให้ข้อมูลสะท้อนกลับ เพื่อลดกลไกป้องกันตนเองของสมาชิก ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นการเข้าใจตนเอง การเปิดเผยตนเอง ความซื่อสัตย์ และจริงใจต่อตนเอง

การศึกษาของ ผาสุก ปาประโคน (2544) ให้ความหมายการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน คือ เป็นกระบวนการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มภายใต้บรรยากาศการยอมรับ การเข้าใจกัน ไว้วางใจกัน เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้ระบายความรู้สึกอย่างเสรี โดยปราศจากความกดดันใด ๆ โดยมีการแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดของตนกับเพื่อนสมาชิก ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม คอยเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปต่อเนื่องยาวนานรวมกันไม่น้อยกว่า 24 ชั่วโมง

การศึกษาของ แสงเดือน โยธาศรี (2553) สรุปว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน คือ เป็นกลุ่มของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในบรรยากาศของการยอมรับตนเอง และสมาชิกกลุ่ม เกิดความไว้วางใจกัน เข้าใจซึ่งกันและกัน เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึก ความคิดเห็น และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในระยะเวลาต่อเนื่อง 21 ชั่วโมง ไม่มีหยุดพักนอกจากเวลานอน โดยผู้ให้การศึกษาจะเป็นผู้ดำเนินกลุ่มให้เป็นไปด้วยความราบรื่น

กล่าวโดยสรุป การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษาโดยการรวมกลุ่มบุคคล เพื่อให้เกิดการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้เวลายาวนานติดต่อกันประมาณ 20 ชั่วโมง จำนวน 2 วัน เพื่อลดกลไกในการป้องกันตนเองของสมาชิก เปิดโอกาสให้สมาชิกได้เรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน เข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น

แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

สำหรับแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนในงานวิจัยนี้ เป็นแนวคิดของ Vemy (1974) ดังนี้

Vemy (1974, p. 167) กล่าวว่า บุคคลไม่สามารถคงสภาพกลไกป้องกันตนเองได้นาน เมื่อกลไกป้องกันตนเองหมดลง บุคคลจะแสดงตัวตนที่แท้จริงของตนเองออกมา อาจทำให้เกิดความวิตกกังวล หรือพยายามหลีกเลี่ยง แต่การจัดสถานที่ เงื่อนไขกลุ่ม และสภาพแวดล้อมช่วยให้ลำบากใจที่จะออกจากกลุ่ม จำเป็นต้องเผชิญและต่อสู้กับความจริงจนกระทั่งครบช่วงเวลาที่กำหนด

Verny (1974, p. 191) ได้เปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนว่า เป็นบทละครที่ประกอบไปด้วยช่วงเริ่มต้น ช่วงกลาง และช่วงจบ มีรายละเอียดดังนี้

1. ช่วงเริ่มต้น (the beginning phase) มีวัตถุประสงค์หลัก คือ

1.1 ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกคุ้นเคยกัน รู้จักกัน

1.2 ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกเป็นมิตรต่อกัน

1.3 ช่วยสร้างให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกต่อกันอย่างเปิดเผย

1.4 ช่วยสร้างความรู้สึกริ้วางใจต่อกระบวนการกลุ่มและผู้นำกลุ่ม

2. ช่วงกลาง (the middle phase) เป็นช่วงที่แสดงถึงความรู้สึกภายในและเพิ่มปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม มีหลายครั้งที่สมาชิกกลุ่มอาจเกิดความรู้สึกอับอาย ไม่กล้าแสดงออกถึงความรู้สึกโกรธ ความรู้สึกเศร้า ความรู้สึกแง่ลบเกี่ยวกับตนเองหรือคนอื่น ความกลัวความตาย ซึ่งสมาชิกกลุ่มควรได้รับการช่วยเหลือในการที่จะกล้าแสดงความรู้สึก

3. ช่วงจบ (the end phase) เป็นช่วงที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะได้นำการเรียนรู้ที่ได้รับจากกลุ่มมาใช้ในชีวิตจริง ประสบการณ์ที่ได้รับเป็นความรู้สึกในแง่บวก มีความมั่นใจในการกลับไปสู่สภาพแวดล้อมเดิม ที่อาจทำให้เกิดความรู้สึกถูกรบกวนหรือกดดันขึ้น

Verny (1974, p. 201) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนมี 7 ขั้นตอน ประกอบไปด้วย

1. การสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง การทำความรู้จักคุ้นเคยซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในทุกฝ่าย

2. กระบวนการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หมายถึง การกระทำที่เด็กตระหนักว่าตนเองมีความสามารถภายในที่จะเปลี่ยนแปลง ด้วยการทำให้เด็กรับรู้เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ทำการสำรวจความรู้สึกของตนเองในด้านต่าง ๆ เกิดความต้องการเปลี่ยนแปลงตนเอง

3. การยืนยัน หมายถึง การที่เด็กยอมรับในปัญหาของตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการที่เด็กยอมรับในความเป็นจริง และตระหนักรู้ในชีวิตปัจจุบันของตน

4. การทำปัญหาให้กระจ่าง หมายถึง การทำให้เด็กชัดเจนกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้น

5. การเลือกแนวทางที่เหมาะสม หมายถึง เด็กต้องตัดสินใจเลือกทางออกของปัญหาเอง

6. การสร้างความมั่นใจ หมายถึง การทำให้เด็กมั่นใจในทางที่ตนเองเลือก
มั่นใจว่าตนเองสามารถแก้ปัญหาได้

7. การทดลองปฏิบัติ หมายถึง การให้เด็กทดลองทำด้วยตนเอง เพื่อให้เห็นว่า
ปัญหาทั้งหมดสามารถแก้ไขได้

กล่าวโดยสรุป กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิดของ Vemy ประกอบด้วยช่วงเริ่มต้น (the beginning phase) ทำการปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มมาราธอน เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ช่วงกลาง (the middle phase) โดยการทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่องานและมีทักษะทางสังคมที่เหมาะสม ลดความขัดแย้งระหว่างสมาชิก เพื่อน พ่อแม่ และผู้ปกครอง การแก้พฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น การพูดปดและพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง การทำให้เข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเอง และการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และสามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตให้กับตนเอง และช่วงจบ (the end phase) ทำการปัจฉิมนิเทศและสรุปผลของการเข้ากลุ่มมาราธอนเกี่ยวกับการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง เกิดการยอมรับตนเองและเข้าใจผู้อื่น

ระยะเวลาและความถี่ สถานที่ในการทำกลุ่มมาราธอนนั้น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเป็นการใช้เวลาอยู่ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง อาจเป็นการพบกันช่วงสุดสัปดาห์ หรือการพบกัน 1 สัปดาห์ หรือมากกว่านั้น โดยมีระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มนั้นติดต่อกันไป 6-8 ชั่วโมง (Vemy, 1974, p. 65) กลุ่มมาราธอนไม่มีการหยุดพักให้นอน อาหารจะถูกจัดให้ภายในกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มจะได้รับอนุญาตจากกลุ่ม เมื่อเข้าห้องน้ำเท่านั้น แต่บางกลุ่ม อาจจะมีการหยุดพักก่อนขณะทำกลุ่มมาราธอน โดยมักจะจัดในช่วงสุดสัปดาห์ เช่น เริ่มในวันศุกร์และสิ้นสุดในวันอาทิตย์ เหตุผลก็คือ เพราะเป็นช่วงที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มไม่ได้มีภาระหน้าที่การงาน สมาชิกคนใดที่มีลูกสามารถให้ลูกรักของตนเองดูแลแทนได้ สำหรับสถานที่มักเป็นนอกเมือง และไม่ควรรใช้เวลาขับรถเกิน 2 ชั่วโมง เช่น บริเวณบ้านพักอากาศฟาร์ม หรือบ้านพักของสมาชิกที่พอมีความสะดวก เรียบง่าย ไม่จำเป็นต้องมีความหรูหรา มีเพียงที่พักและรับประทานอาหารได้ก็เพียงพอ (Vemy, 1974, pp. 165-166) การออกมาจาก

งานและละทิ้งภาระผูกพันในครอบครัว ทำให้สมาชิกจะมีความรู้สึกสนใจเฉพาะความรู้สึกภายในตนเองและปัญหาความรู้สึกระหว่างบุคคลที่มีมาก่อนหน้านี้หมดไป สมาชิกกลุ่มจะถูกบังคับจากสภาพแวดล้อมให้ใช้ชีวิตร่วมกัน 2 วัน 2 คืน ดังนั้น มันเป็นการยากที่จะรักษาปกป้องกันตนเองไว้ตลอดเวลามากกว่า 10 ชั่วโมง ความเป็นจริงจึงถูกเปิดเผยให้เห็น อันจะนำสู่ความวิตกกังวลและอยากจะหนีไป แต่เนื่องจากสถานที่ที่จัดขึ้นนอกเมือง ประกอบกับการที่ได้เสียค่าใช้จ่ายในการมาครั้งนี้แล้ว ทำให้ลำบากใจในการตัดสินใจออกจากกลุ่ม ทำให้ต้องต่อสู้กับความจริง ดังนั้น จึงพบว่า สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มจะยังคงอยู่ในกลุ่มต่อไป นอกจากนี้ สถานที่ที่เป็นชนบทยังช่วยลดช่องว่างระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มในความรู้สึกที่ทุกคนเท่าเทียมกัน ในฐานะสมาชิกของกลุ่มคนหนึ่ง เกิดความรู้สึกอบอุ่นและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Verny, 1974, pp. 166-167)

สรุปการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิดของ Verny (1974)

เป็นกระบวนการของการใช้เวลาอยู่ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง ณ สถานที่หนึ่งที่ใดตามกฎกติกาที่ตั้งไว้ในแต่ละกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มทุกคนมีความเท่าเทียมกัน เกิดความรู้สึกอบอุ่น เป็นมิตร และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยใช้เวลาอยู่ร่วมกันตั้งแต่ 6-48 ชั่วโมง เพื่อให้กลไกป้องกันตนเองของสมาชิกลดลงและแสดงให้เห็นปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

Patterson (1980, p. 496) กล่าวว่า ในการให้การปรึกษา ผู้นำกลุ่มควรมีทัศนคติที่ดีต่อสมาชิก ตระหนักถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์ มีความจริงใจ พร้อมให้ความช่วยเหลือตลอดจนเข้าใจความรู้สึกของสมาชิก โดยที่สมาชิกสามารถรับรู้ได้จากท่าทาง คำพูดของผู้นำกลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 257) กล่าวถึงทักษะที่ใช้ในการให้การปรึกษาไว้ ดังนี้
1 ทักษะการฟัง ผู้นำกลุ่มที่ดีต้องให้ความสนใจในตัวสมาชิกอย่างแท้จริง เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของสมาชิก และสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัย แบ่งออกเป็น 4 ทักษะ ดังนี้

1.1 การใส่ใจ (attending skills) คือ การที่ผู้นำกลุ่มแสดงความสนใจในคำพูดและภาษาท่าทางของสมาชิกขณะทำกลุ่ม

1.2 ทักษะการทวนซ้ำ (paraphrasing skills) คือ การที่ผู้นำกลุ่มพูดทวนคำพูดของสมาชิกด้วยประโยคที่กระชับขึ้น เพื่อเป็นการสรุปประเด็นและช่วยให้สมาชิกรับรู้ได้ว่าผู้นำกลุ่มสนใจและพยายามทำความเข้าใจเรื่องราว

1.3 ทักษะการทำให้กระจ่างชัด (clarifying skills) เมื่อผู้นำกลุ่ม พบว่า สมาชิกเล่าเรื่องราวทวนหรือสับสน การทวนซ้ำเพียงอย่างเดียวอาจยังไม่พอ จำเป็นต้องให้สมาชิกอธิบายหรือยกตัวอย่างประกอบในเรื่องราวนั้น ๆ เพิ่มเติมเพื่อความกระจ่างชัด

1.4 ทักษะการตรวจสอบความเข้าใจ (perception checking skills) หลักจากที่สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระยะหนึ่งแล้ว ผู้นำกลุ่มควรตรวจสอบความเข้าใจของตนเองที่มีต่อเรื่องราวและความรู้สึกของสมาชิกว่ามีความถูกต้องหรือไม่อย่างไร และเป็นการสรุปประเด็นที่สมาชิกกำลังแลกเปลี่ยน

2. ทักษะการตอบสนอง คือ การสื่อให้สมาชิกทราบถึงความเข้าใจของผู้นำกลุ่มต่อประเด็นที่มีการแลกเปลี่ยนของสมาชิก และเอื้อให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นของตนเองประกอบด้วย

2.1 ทักษะการถาม (questioning skills) ผู้นำกลุ่มควรเลือกเวลาและจังหวะที่เหมาะสมในการตั้งคำถาม เพราะหากใช้คำถามมากเกินไปจะเป็นการตีกรอบให้สมาชิกตอบไปในทิศทางที่ผู้นำกลุ่มตั้งคำถาม คำถามที่ดีจะช่วยให้สมาชิกเกิดความกระจ่างและเข้าใจปัญหาของตนเองยิ่งขึ้น แบ่งออกเป็นคำถามปลายเปิดและคำถามปลายปิด

2.2 ทักษะการสะท้อน (reflecting skills) ผู้นำกลุ่มต้องฟังด้วยความตั้งใจ เพื่อให้เข้าใจสมาชิกว่ามีปัญหาอะไร มีความรู้สึกอย่างไรต่อปัญหานั้น เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น แบ่งออกเป็นการสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนประสบการณ์ และการสะท้อนเรื่องราว

2.3 ทักษะการพูดแบบเผชิญหน้า (confronting skills) คือ การที่ผู้นำกลุ่มแสดงความคิดเห็นไม่ตรงกับสมาชิก หรือเป็นการชี้ให้เห็นในประเด็นหนึ่งประเด็นใด โดยผู้นำกลุ่มจะต้องพูดด้วยคำพูดที่นุ่มนวลและเหมาะสม

2.4 ทักษะการตีความ (interpreting skills) การตีความที่ถูกต้องตามช่วงเวลา และตรงกับความรู้สึกของสมาชิก จะช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ ตลอดจนถึงที่มาของพฤติกรรมของตนเอง หากตีความเร็วเกินไป

อาจจะทำให้สมาชิกเกิดความสับสน กลัว และใช้กลไกป้องกันตนเอง ดังนั้น ผู้นำกลุ่ม ควรตีความเมื่อสมาชิกพร้อมที่จะยอมรับความจริงและเข้าใจตนเองพอสมควร

2.5 ทักษะการให้ข้อมูล (informing skills) การให้ข้อมูลที่ถูกต้องชัดเจนจะช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น เป็นการเสริมสร้างให้สมาชิกมองเห็นช่องทางในการแก้ปัญหาของตน

2.6 ทักษะการให้กำลังใจ (reassuring skills) เป็นการสร้างความเชื่อมั่นและช่วยให้สมาชิกคลายความกังวล

สรุปว่า เทคนิคการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนในงานวิจัยนี้ จะใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของ Patterson ที่ให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพ (relationship building) ระหว่างบุคคล สร้างบรรยากาศให้เกิดการยอมรับ ใ่ว่างใจ และเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยให้สมาชิกมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดช่วยเหลือกัน จนนำไปสู่แนวทางการแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเอง โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้อให้เกิดความใ่ว่างใจของสมาชิกกลุ่ม และชี้แนวทางเสริมเมื่อสมาชิกในกลุ่มมีปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ จนสมาชิกปรับตัวอยู่ในสังคมได้ดีขึ้น

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

Lieberman et al. (1973, p. 13) กล่าวว่า การอยู่ร่วมกันอย่างแน่นแฟ้น ภายในเวลาวันหยุดสุดสัปดาห์เพียงครั้งเดียว จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคลได้มากกว่าการใช้เวลาเป็นเดือน ปี หรือมากกว่า และจากการติดตามผลหลังการได้เข้าร่วมกลุ่มพบว่า สมาชิกกลุ่มมาราธอนจะรายงานว่าประสบการณ์ในกลุ่มมาราธอนสามารถทำให้เขาเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

Verney (1974, p. 167) กล่าวว่า เมื่อบุคคลไม่สามารถรักษากลไกป้องกันตนเองไว้คงอยู่ได้นานจะเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงออกมา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Andronico (1971, p. 136) ที่กล่าวว่า ระยะเวลายาวนานในการเข้าร่วมกลุ่ม คือ การสร้างโอกาสในการลดกลไกป้องกันตนเอง บุคคลจะได้รับรู้และจัดการกับความรู้สึกที่อยู่ในส่วนลึกของจิตใจ เพราะเป็นเรื่องยากที่บุคคลจะสามารถป้องกันตนเองได้นานกว่า 6-7 ชั่วโมง

การศึกษาของ วิทิตา อัจฉริยะเสถียร (2523) สรุปว่า สมาชิกของกลุ่มมาราธอนยอมรับว่าได้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี ประสบการณ์ในกลุ่มมีความหมายแก่พวกเขาทั้งในด้านทัศนคติ ความเชื่อ ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและความสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกันกับคนอื่น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ Luft (1970) ที่กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดการรู้ตัว (awareness) และเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดของเขาเกี่ยวกับอิทธิพลที่เขามีต่อคนอื่นและสัมพันธภาพของเขาในกลุ่ม

Shaffer and David (1989, p. 212) กล่าวว่า ความยาวนานของกลุ่มมาราธอนทำให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

1. ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอ่อนล้า และทำให้กลไกการป้องกันตนเองลดน้อยลง
2. เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มที่รู้สึกเจ็บปวดจากการกระทำแง่ลบของบุคคลอื่นไม่สามารถหลบหนีจากความสนใจของสมาชิกกลุ่มคนอื่นได้
3. การที่กลุ่มไม่มีเวลาหยุดพัก ทำให้สมาชิกกลุ่มที่รู้สึกโกรธหรือเจ็บปวดไม่สามารถจัดการหรือซ่อนเร้นความรู้สึกภายในตนเองได้ทัน ดังนั้น จึงเป็นโอกาสที่สมาชิกจะได้ปรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับสมาชิกภายในกลุ่ม
4. สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาถึงลักษณะของตนเองที่แสดงออกมาภายในกลุ่ม เช่น ลักษณะอารมณ์และรูปแบบความคิดที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ภายในกลุ่ม
5. บรรยากาศของกลุ่มช่วยสร้างภาวะวิกฤตและความคาดหวังในการจัดการกับสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักถึงเหตุผลในการร่วมกลุ่ม ความคาดหวังจากกลุ่มและทำให้พิจารณาได้ว่าไม่มีประโยชน์ที่จะเก็บกอดความรู้สึกไว้ เพราะไม่มีกลุ่มครั้งหน้าที่จะเปิดโอกาสให้ได้จัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นอีก

สรุปการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน ทำให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มเกิดความเหนื่อยล้า และมีกลไกป้องกันตนเองลดลง ทำให้ไม่สามารถปกปิดความคิดหรือความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้ ทำให้แสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมตรงตามความเป็นจริง ส่งผลให้สมาชิกในกลุ่มสามารถแลกเปลี่ยนความคิด เพื่อช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ตรงตามความเป็นจริงและเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น จากประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนดังกล่าว จึงเป็นที่มาให้ผู้วิจัยจึงเลือกให้คำปรึกษา

แบบกลุ่มมาราธอนกับวัยรุ่นหญิงที่มีช่วงอายุ 13-17 ปี (กลุ่มเด็กโต) ในสถานสงเคราะห์ เด็กหญิงบ้านราชวิถีเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

นริศ มณีขาว (2529) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของชาวบ้านเซเวียร์ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนที่สมัครใจ ซึ่งมีอายุระหว่าง 16-23 ปี จำนวน 14 คน โดยสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนใช้ระยะเวลาติดต่อกัน 3 วัน 2 คืน รวมเวลา 20 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมจัดให้มีสภาพแวดล้อมเช่นเดียวกันกับกลุ่มทดลอง พบว่า การพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลอง สูงกว่าการพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นาตยา วงศ์หลีกภัย (2532) ศึกษาเรื่อง ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ศึกษาในนักศึกษาจากวิทยาลัยพิษณุโลก โดยการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นเวลาต่อเนื่องกัน 3 วัน รวมเป็นเวลา 30 ชั่วโมง พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่อยู่ในสภาพเดิมปกติ อย่างมีนัยสำคัญ .05

ผาสุก ปาประโคน (2544) ศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีผลต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 1 จำนวน 12 คน ในวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2542 พบว่า (1) การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ Gestalt มีผลทำให้ระดับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองเพิ่มสูงขึ้น (2) ระดับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองภายหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมาราธอน โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ Gestalt เพิ่มขึ้นจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) ระดับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองเพิ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (4) กลุ่มทดลองมีความรู้สึกลึกต่อกลุ่มในระดับดีภายหลังการทดลอง

กนกพร เรื่องเพิ่มพูน (2546) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสายตา ศึกษากรณีนักเรียนโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพที่เรียนร่วม โดยประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสายตา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน คัดเลือกมาจากความสมัครใจโดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลอง 8 คน พบว่าเด็กที่มีความบกพร่องทางสายตาก่อนได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนมีความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากก่อนได้รับการให้การปรึกษา เด็กที่มีความบกพร่องทางสายตา กลุ่มทดลองหลังได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนมีความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม

อัญชุลี ประคำทอง, นิตยา ตะนะสอน และพิกุล ไชยคำภา (2546) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอนต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของนักเรียนกลุ่มเสพชั้นมัธยมปลายที่ผ่านค่ายบำบัดรักษา ในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างคือกลุ่มเสพชั้นมัธยมปลายที่ผ่านค่ายบำบัดรักษา จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบทดสอบบุคลิกภาพ 16 PF และ โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมาราธอน พบว่า นักเรียนที่เข้ากลุ่มการให้คำปรึกษามีพัฒนาบุคลิกภาพดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และด้านความเครียดมีการพัฒนาดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จารุวรรณ ก้านศรี (2547) ศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนต่อการพัฒนาคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ในพยาบาลวิชาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพเพศหญิง อายุระหว่าง 22-29 ปี สุ่มให้อยู่ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน ในกลุ่มทดลองใช้เวลา 3 วัน 2 คืน ติดต่อกันเป็นเวลา 20 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมปฏิบัติงานตามปกติ พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมพิศ ใจกล้า (2553) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญา

ของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาอาชีวศึกษา พบว่า (1) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้งานได้ (2) การพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงภายหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมของนักศึกษา กลุ่มทดลอง สูงขึ้นจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (3) การพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสงเดือน โยธาศรี (2553) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้การศึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวทฤษฎีจิตบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อสุขภาพจิตของคนพิการ หลังสิ้นสุดการทดลองพบว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีภาวะสุขภาพจิตดีกว่าก่อนทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลมีสุขภาพจิตดีกว่าก่อนทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธีรวรรณ ธีระพงษ์, พีระเทพ รุ่งคุณากร และสหัสรัฐ เจตม โนรมย์ (2557) ศึกษาเรื่อง “การพัฒนานักจิตวิทยาปรึกษาโดยใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาตน” โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาโท มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 39 คน พบว่า นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงเป็นลำดับ ทั้งการรับรู้ตนเอง และการมองโลกใหม่ในแนวทางที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ นักศึกษาเปิดกว้างต่อประสบการณ์ใหม่ และท้าทายต่อการเปลี่ยนแปลง ด้วยการปรับประเมินตนเองตามความเป็นจริง และความชื่นชมชีวิต นอกจากนี้ ยังเกิดการตระหนักรู้ และความตั้งใจที่จะพัฒนาตน และยังมีความเข้าใจที่สำคัญเกี่ยวกับบทบาทและความรับผิดชอบของผู้นำกลุ่ม จากการเห็นการสาธิตและการมีประสบการณ์ตรงในกลุ่ม ทำให้รู้แนวทาง เห็นการทำงานและการใช้เทคนิควิธีต่าง ๆ

Trappa and Frike (1972) ศึกษาเรื่อง “Effect of Marathon Group Experience” เป็นการศึกษารูปแบบของการเข้ากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้แบบทดสอบ POI สำหรับการวัดก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม และวัดหลังจากการเข้ากลุ่ม 6 เดือนอีกครั้ง แบบแบบทดสอบ MMPI และ Interpersonal Checklist พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มมาราธอนสามารถ

พัฒนาการยอมรับตนเอง เข้าใจและนับถือตนเองได้อย่างแท้จริง ตลอดจนเข้าใจถึงธรรมชาติของมนุษย์

Sammualewicz (1975) ศึกษาเรื่อง “The Effects of Critical Thinking and Group Counseling Upon Behavior Problem Students“ เป็นการศึกษาการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนแบบผู้เข้ารับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางและฝึกอบรวมความสามารถในการวิเคราะห์วิจารณ์โนภาพแห่งตน และการปรับพฤติกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาด้านการปรับตัว ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถในการวิเคราะห์วิจารณ์โนภาพแห่งตน และการปรับพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองและควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า ประสิทธิภาพของผู้ให้การปรึกษามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนที่แตกต่างกัน

Foulds and Hannigan (1976) ศึกษาเรื่อง “Effects of Gestalt Marathon Workshop on Measured Self-Actualization: A Replication and Follow-Up Study” โดยแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 22 คน ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม 24 ชั่วโมงติดต่อกัน โดยใช้แบบทดสอบ POI ทดสอบก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่ม 5 วัน และหลังการเข้ากลุ่ม 6 เดือน พบว่า ลักษณะสัจจะแห่งตนในแบบทดสอบย่อย 10 ด้านใน 12 ด้าน และการยอมรับตนเอง-ผู้อื่นเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง 5 วันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อติดตามผลในระยะ 6 เดือน พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ปรากฏความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Owens (1972) ศึกษาเรื่อง “Personal Orientation Inventory Real-Ideal Response Set Measures of Self-Actualization and Congruency in an Encounter-Group and Marathon-Group” กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาปริญญาโท จำนวน 28 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มจิตสัมพันธ์ 15 คน และกลุ่มมาราธอน 13 คน ทั้งสองกลุ่มจะได้รับการทดสอบด้วยแบบทดสอบ POI (personal orientation inventory) ก่อนและหลังเข้ากลุ่มทันที และทดสอบซ้ำภายหลัง 1 เดือน พบว่า การยอมรับตนเองในกลุ่มมาราธอน มีการเปลี่ยนแปลงขึ้น ๆ ลง ๆ หลังทดสอบทันทีหลังการเข้ากลุ่ม แต่ดีขึ้นในการทดสอบหลังการเข้ากลุ่ม 1 เดือน

Gadsden (1981) ศึกษาเรื่อง “Self-Actualization and Cohesiveness of College Students in Marathon or Spaced Short Session Groups” เป็นการศึกษาผลของการบรรลุด

จัดการแห่งตนและความรู้สึกผูกพันของนักเรียนในกลุ่มมาราธอนและกลุ่มระยะสั้น จำนวน 50 คน แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม สองกลุ่มแรกเข้ากลุ่มมาราธอน ส่วนที่เหลืออีก 3 กลุ่ม ไม่ได้เข้ากลุ่ม นักเรียนที่ได้เข้ากลุ่มพบกันหลายช่วงเวลาติดต่อกัน 16 ชั่วโมง พบว่า นักเรียนที่เข้ากลุ่มมาราธอนมีคะแนนการบรรลุจัดการแห่งตนและความรู้สึกผูกพัน ภายในกลุ่มสูงกว่ากลุ่มระยะสั้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) เป็นการตัดสินคุณค่าของตน (self) และการแสดงออกในรูปของทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง (Mussen, Conger, and Kagan, 1969, p. 489) ซึ่งเป็นผลจากการที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเชิงประเมินจากผู้อื่น โครงสร้างของตนจึงค่อยพัฒนาขึ้นเป็นภาพ อันเกิดจากการรวมตัวของความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์ของบุคคล (Rogers, 1970, p. 498) ทำให้บุคคลมีมโนภาพหรือความคิดต่อตนเอง แล้วประเมินวัดมโนภาพเหล่านั้น โดยอาศัยกระบวนการตัดสินคุณค่าของตนจากผลงาน ความสามารถคุณลักษณะต่าง ๆ ตามมาตรฐานของค่านิยมส่วนตน ในที่สุดจึงพัฒนามาเป็นการเห็นคุณค่าในตนเองหรือการเห็นคุณค่าในตน (self-esteem) (Coopersmith, 1981b) มีผู้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้หลากหลาย ดังนี้

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

Calhoun and Morse (1977) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความพึงพอใจภายในที่บุคคลหนึ่งบุคคลใด มีต่ออัตมโนทัศน์ของตนเอง

Branden (1981) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความเชื่อมั่น และการมีความนับถือตนเอง อันเกิดจากความมีคุณค่าของตนเอง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะกระทำสิ่งใด ๆ ให้สำเร็จได้ตามความปรารถนา

Sasse (1978) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความรู้สึกของบุคคลว่าตนเองมีความสำคัญและมีคุณค่า มีความต้องการได้รับความเชื่อถือ การยอมรับนับถือ

โดยได้รับการสนับสนุนหรือยอมรับนับถือจากผู้อื่นเพื่อที่จะได้เกิดความรู้สึกภูมิใจ และนับถือตนเอง

Coopersmith (1981b) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการที่บุคคลพิจารณาประเมินตนเองแล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเอง เป็นการแสดงให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และควมมีคุณค่าของตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องอัตวิสัย บุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทีที่บุคคลนั้นแสดงออกมา

McCroskey, Richmond, and Stewart (1986, p. 116) กล่าวว่า เป็นทัศนะของบุคคลที่มองเห็นตัวเองในเชิงคุณค่าโดยรวม ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีแนวโน้มขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และวัดสมรรถนะของตนเองทางลบแทบทุกด้าน ไม่ว่าจะพยายามมากเพียงใดมักจะคิดว่าตนเองล้มเหลว เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงมักจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหวาดหวั่นในการสนทนาโต้ตอบ มักตกอยู่ใต้อิทธิพลของผู้อื่น และมีการควบคุมตนเองไม่ค่อยได้ ดังนั้น ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงมีแนวโน้มที่จะยอมและคล้อยตามกลุ่ม การที่ยอมรับความเห็นของผู้อื่น โดยง่ายก็เพราะมักจะคิดว่าความเห็นของตนมีค่าน้อยกว่า ในขณะที่ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมักจะเป็นผู้นำในการสนทนา มีความเชื่อมั่นและคาดหวังในความสำเร็จที่จะได้รับเป็นอย่างดี หากนำผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันมาทำกิจกรรมร่วมกัน ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่ผูกขาดการสนทนาแต่ผู้เดียว

Lawrence (1973, p. 4) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า การที่บุคคลประเมินตนเองถึงความแตกต่างระหว่างตนที่เป็นอยู่จริง ในปัจจุบันกับตนที่อยากจะเป็น (ideal self) ซึ่งเป็นกระบวนการทางด้านอารมณ์ที่วัดได้จากการที่บุคคลเอาใจใส่ต่อความแตกต่างนี้ บุคคลซึ่งมีความแตกต่างในการประเมินมากจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ ถ้าหากมีความแตกต่างน้อยจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง

กล่าวโดยสรุป การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินคุณค่าและการกระทำของตนเองและผู้อื่นตามเจตคติหรือความรู้สึกที่ตนยึดถือ จากประสบการณ์ที่ตนเองได้รับ ตั้งแต่วัยเด็กและตัดสินใจว่าสิ่งไหนดีหรือไม่ดี

ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

เป็นที่ยอมรับกันว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งในการปรับตัวทางอารมณ์สังคมและการเรียนรู้สำหรับเด็ก การเห็นคุณค่าในตนเองนับว่ามีคุณค่าสูงยิ่ง เพราะเป็นพื้นฐานของการมองชีวิต สมรรถนะทางด้านสังคมและอารมณ์เกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยความหวังและความกล้าหาญ จึงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ มีความสุข สามารถดำเนินชีวิตตามที่ตนปรารถนาได้อย่างดี (Qubein, 1983) นอกจากนี้ พบว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีพลังในการหลีกเลี่ยงปัญหารุนแรงในอนาคตได้เป็นอย่างดี American Psychiatric Association (อ้างถึงใน Pope, 1988) อธิบายว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนี้เป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองตามความเป็นจริงและมีความถ่อมตน และ Bruno (1983) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนับว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนาในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านสุขภาพจิต และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ซึ่งมีผลงานวิจัยจำนวนมากที่ยืนยันว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กัน ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงมักจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง แต่ก็ไม่อาจยืนยันได้ว่าคนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงด้วย เท่าที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นคุณลักษณะที่สมควรได้รับการส่งเสริมตั้งแต่เยาว์วัย

กล่าวโดยสรุป ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดง สร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับตนเอง มีความรู้สึกต่อตนเอง และผู้อื่นในด้านที่ดี ไม่กล่าวโทษผู้อื่น สามารถพัฒนาความสามารถด้านการเรียน การเข้าสังคม และการแก้ปัญหาในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

Maslow (1970, p. 45) นักจิตวิทยาในทฤษฎีมนุษยนิยมได้ให้ทัศนะไว้ว่า บุคคลทุกคนในสังคมต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง และการเห็นคุณค่านี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ (1) ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) เป็นความต้องการที่บุคคลอยากให้ตนเป็นผู้เข้มแข็ง ประสบความสำเร็จ เป็นผู้มีความสามารถเพียงพอ

ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เป็นผู้เชี่ยวชาญและมีความสามารถช่วยเหลือตนเองได้มีอิสรภาพ และมีความเชื่อมั่นในการเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ในโลก และ (2) ความต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตน (esteem from other people) เป็นความต้องการของบุคคลที่อยากให้ผู้อื่นยอมรับว่าตนเป็นผู้มีเกียรติ มีชื่อเสียง เป็นผู้มีอำนาจเหนือผู้อื่น เป็นบุคคลที่มีความสำคัญ และเป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น ผลการศึกษาของ Maslow (1970) นี้สอดคล้องกับ Coopersmith (1981b) ที่ได้กล่าวว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมี 2 ประเภท เช่นเดียวกัน คือ องค์ประกอบเฉพาะของบุคคล และองค์ประกอบภายนอกของบุคคล

Branden (1981, p. 110) ศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ว่ามีความสำคัญใน 2 แง่ด้วยกัน คือ เป็นสิ่งบ่งบอกถึงคุณสมบัติของบุคคลและบ่งบอกถึงคุณค่าของบุคคลและประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ คือ ความมั่นใจในตนเองและความเคารพนับถือตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจึงเป็นความเชื่อมั่นที่บุคคลเชื่อว่า ตนเองมีคุณสมบัติในการทำงานอย่างเพียงพอ และมีคุณสมบัติเพียงพอในการดำรงชีวิต Branden มีความเชื่อว่า โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์โดยทั่วไปมีความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่บุคคลอาจไม่มีความรู้ว่าจะทำอย่างไรเพื่อตอบสนองความต้องการนี้ และไม่รู้ว่ามีมาตรฐานการวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนี้อย่างไร

Coopersmith (1981b, p. 120) ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยได้แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในตนเองและองค์ประกอบภายนอกตนเอง มีรายละเอียดดังนี้

1. องค์ประกอบภายในตนเอง เป็นลักษณะของแต่ละบุคคลที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลแต่ละคนมีความแตกต่างกัน แบ่งเป็น

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (physical attributes) โดยบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีนั้น จะต้องเป็นบุคคลที่มีรูปร่างหน้าตาที่ดีสวยงาม มีความคล่องแคล่วว่องไว รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อยกว่า อย่างไรก็ตาม ลักษณะทางกายภาพจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมาน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับการให้คุณค่าของสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่

1.2 เพศ (gender) พบว่า ส่วนใหญ่เพศชายจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศหญิง เนื่องจากสังคมและวัฒนธรรมส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับเพศชาย หากเพศชายทำงานประสบความสำเร็จจะถูกมองว่าเกิดจากความสามารถ แต่ถ้าเป็นเพศหญิงจะถูกมองว่าเป็นเพราะความพยายามหรือเป็นเพราะความโชคดีแต่อย่างไรก็ตามทัศนคติต่อเพศหญิงและระดับการเห็นคุณค่าในตนเองยังมีความแตกต่างกันอยู่กับวัฒนธรรมด้วย

1.3 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และผลงาน องค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน มีความสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน และมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยแต่ละด้าน จะแสดงถึงความถี่ของการประสบความสำเร็จของบุคคลทั้งในขณะที่อยู่ในระบบโรงเรียน และเมื่ออยู่ในสังคม ขณะเดียวกันจะมีเรื่องของสติปัญญาเป็นตัวเสริมความสามารถทางวิชาการ และความสามารถทางวิชาการนี้ นับว่าเป็นเกณฑ์ที่สำคัญในการตัดสินประสิทธิภาพของเด็กในวัยเรียน จากการศึกษาของ Bloom (อ้างถึงใน Wiggins, 1987, p. 130) พบว่า นักเรียนที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูง เป็นผู้เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนต่ำ ผลของความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการเรียนนี้ เกี่ยวข้องกับหลายสาเหตุนอกจากการเรียน การสอนแล้วยังรวมไปถึงปัจจัยอื่น ๆ เช่น ครูผู้สอน พ่อแม่ และเพื่อน ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสามารถใช้เป็นพื้นฐานบ่งบอกถึงการประสบความสำเร็จในอนาคตและเป็นตัวบ่งบอกถึงการเห็นคุณค่าในตนเองด้วย (Coopersmith, 1981b, p. 123)

1.4 ภาวะทางอารมณ์ (affective states) เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วประเมินตนเองไปในทิศทางบวกและลบ หากประเมินตนเองในทางบวก จะส่งผลให้มองตนเองว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถประสบความสำเร็จ เกิดความรู้สึกพอใจ ความสุข จัดเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง ส่วนผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักประเมินตนเองในด้านลบ จะมองตนเองว่าไร้ความสามารถจะรู้สึกด้อย วิตกกังวล (Coopersmith, 1981b, p. 130)

1.5 ปัญหาและพยาธิสภาพ (problems and Pathology) หมายถึง ปัญหาสุขภาพทั่วไป และปัญหาทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (psychosomatic symptoms) ซึ่งมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ในผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวสูงจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและแสดงออกในรูปของความวิตกกังวล มีความทุกข์ มีความยุ่งยากส่วนตัว ส่วนผู้ที่มีปัญหาดังกล่าว น้อยจะเห็นคุณค่าในตนเองสูง (Coopersmith, 1981b, p. 134) ดังการศึกษาของกลุ่มนักวิจัย

พบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีการพัฒนาตนเองลดลงและมีโรคภัยไข้เจ็บแทรกแซงจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Jacobson, Hauser, Powers, & Noam, 1984, p. 490)

1.6 ค่านิยมส่วนบุคคล (self-values) หมายถึง ความเชื่อว่าสิ่งที่ตนให้ความสำคัญนั้นคือ มาตรฐานในการตัดสินคุณค่าของตน เช่น บุคคลให้ความสำคัญต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน พบว่า ตนเองไม่ประสบความสำเร็จในด้านนี้ จะส่งผลให้ประเมินคุณค่าของตนเองต่ำลง นอกจากนี้ พบว่า บุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้มาตรฐานทางสังคมในการตัดสินคุณค่าของตนเองด้วย (Coopersmith, 1981b, pp. 138-142)

1.7 ความใฝ่ฝันของบุคคล (aspiration) เกิดจากการที่บุคคลเปรียบเทียบผลงานและความสามารถของตนกับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ถ้าผลงานและความสามารถเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือดีกว่า จะทำให้เห็นว่าตนเองมีคุณค่า หากผลงานและความสามารถไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ จะมองว่าตนเองล้มเหลวและตัดสินว่าตนเองไร้ค่า ดังนั้น การมองความสำเร็จในด้านต่าง ๆ จากภายนอก จึงยังไม่เพียงพอที่จะตัดสินคุณค่าของบุคคล ต้องพิจารณาถึงความคาดหวังและความปรารถนาของบุคคลประกอบด้วย (Coopersmith, 1981b, pp. 142-148)

2. องค์ประกอบภายนอกตนเอง คือ สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกไป ประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัว บิดามารดา ญาติพี่น้อง หรือประสบการณ์ทางครอบครัวของบุคคลมีส่วนในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ซึ่งสัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่และลูกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ซึ่งความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิต พ่อแม่ยอมรับในตัวเด็ก ให้ความรักความอบอุ่น ให้กำลังใจ ให้สิทธิเสรีภาพในการกระทำแก่เด็ก โดยมีการกำหนดขอบเขตให้ชัดเจน เน้นรางวัลมากกว่าการลงโทษ

2.2 โรงเรียนและการศึกษา ประสบการณ์ที่โรงเรียนมีส่วนสนับสนุนต่อจากบ้าน โรงเรียนมีหน้าที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในทักษะ ความสามารถ และการเห็นคุณค่าในตนเอง ตลอดจนช่วยนักเรียนในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับจากครูและเพื่อน

2.3 สถานภาพทางสังคม ได้แก่ ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม วงศ์ตระกูล สถานภาพทางเศรษฐกิจ สถานที่อยู่อาศัย ทำให้บุคคลได้รับการปฏิบัติต่อกันแตกต่างกันออกไป เกิดการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น ทำให้เกิดผลต่อการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

2.4 สังคมและเพื่อน ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อน ทำให้บุคคลเกิดการประเมินและเปรียบเทียบตนกับผู้อื่นในเรื่องทักษะ ความสามารถ ความถนัด ทำให้เกิดการยอมรับหรือไม่ยอมรับ ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

จากที่กล่าวมาในข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีทั้งองค์ประกอบภายในตนและองค์ประกอบภายนอกตน การส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองจะต้องได้รับการร่วมมือ ทั้งในส่วนของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ เพื่อน สถานศึกษา และตัวเด็กเอง โดยเฉพาะในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา การให้ความรัก การดูแลเอาใจใส่และการให้การยอมรับบุตร มีความสำคัญและส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กเป็นอย่างยิ่ง

แนวคิดเชิงชีววิทยาและพื้นฐานทางอารมณ์ (biologic-temperament) เป็นการอธิบาย การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้นภายใต้การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ของเด็ก และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ตอบสนองต่อเด็ก จากผลงานของ Chess and Thomas (1987, p. 72) ศึกษาเกี่ยวกับต้นกำเนิดของบุคลิกภาพ ได้ชี้ให้เห็นว่า เด็กทารกมีความแตกต่างกันตั้งแต่เกิด เด็กบางคนมีการเคลื่อนไหวมาก บางคนเคลื่อนไหวน้อย และบางคนมีความรู้สึกไวมากในการที่จะรับรู้สิ่งต่าง ๆ และตอบสนองต่อบุคคลที่เข้ามาสัมพันธ์ด้วย เด็กบางคนดูเหมือนจะระมัดระวังมาก บางคนมีลักษณะพึงพอใจง่าย ในขณะที่เด็กบางคนมีลักษณะไม่มีความสุข ซึ่งเกิดจากรูปแบบพื้นฐานทางอารมณ์ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่ง Chess and Thomas ได้จำแนกเด็กออกเป็น 3 กลุ่ม คือ เด็กเลี้ยงง่าย (the easy child) เด็กเอาใจยาก (the slow-to-warm-up child) และเด็กเลี้ยงยาก (the difficult child) โดยให้ความเห็นว่า ตั้งแต่เกิด เด็กบางคนอาจจะมีความยากลำบากในการพัฒนาภาพพจน์แห่งตน (self-image) โดยมีสาเหตุมาจากลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ของตัวเด็ก ซึ่งเรียกว่า “เด็กเลี้ยงยาก” และท้าทายต่อการที่จะช่วยพัฒนาและให้การศึกษ เด็กเหล่านี้มักจะตอบสนองต่อสถานการณ์มากเกินไป พบว่า มีความพึงพอใจต่อผลงานที่ได้รับค่อนข้างน้อยออกมา และยากที่จะสนองความต้องการและความรู้สึกของตนเอง ไม่สนใจ

หรือตอบสนองต่อผู้อื่นในด้านดี พบว่า เด็กที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเมื่อโตขึ้นมักจะมีลักษณะที่สืบเนื่องมาจากพื้นฐานทางอารมณ์ตั้งแต่ในวัยทารก การให้ความรู้เกี่ยวกับความแตกต่างในลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ของทารกให้บิดามารดาได้มีความเข้าใจว่า ตัวเด็กมีใช้สาเหตุของเด็กเลี้ยงยาก และมีใช้ว่าเด็กเลี้ยงยากจะไม่สามารถแก้ไขได้ แต่ต้องเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเลี้ยงดูของบิดามารดา ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากในการที่จะพัฒนาเด็ก

แนวคิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม (environmental influence) สิ่งแวดล้อมที่สำคัญสำหรับเด็กในช่วงวัยแรกเกิด คือ พ่อแม่ซึ่งเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกของเด็ก อารมณ์และความคาดหวังของผู้ใหญ่มีผลต่อปฏิกริยาที่มีต่อเด็ก เช่น บิดา มารดา ที่กระตือรือร้นมากมักจะเกิดความคับข้องใจ และความตึงเครียดต่อเด็กที่มีลักษณะพัฒนาการล่าช้า บิดามารดาที่มุ่งผลความสำเร็จมาก มักมีความยุ่งยากในการเข้าใจเด็กมีแนวโน้มจะตำหนิลูกของตัวเองว่าเป็น คน โง่ และเชื่องช้า แม้ว่าเด็กได้พยายามใช้พลังอย่างมาก ในการที่จะทำให้สำเร็จ ความไม่สอดคล้อง (mismatches) ระหว่างบิดา มารดา ครู ผู้ใหญ่ และเด็ก คือ จุดกำเนิดของ ความโกรธและความผิดหวัง ในสถานการณ์แบบนี้ไม่แปลกเลยที่จะพบเด็กมีความรู้สึกที่ไม่ดีเมื่อล้มเหลว หรือผิดหวังและรู้สึกว่าบุคคลอื่นไม่ชอบตัวเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (low self-esteem) ในขณะที่บิดามารดาที่เข้าใจและรู้ถึงผลกระทบของการไม่สอดคล้องกันนี้ และมีความเห็นอกเห็นใจเด็ก (empathic) เข้าใจ (understanding) และชื่นชม (appreciating) ในเอกลักษณ์ของเด็กและเข้าใจความต้องการของเด็กโดยปรับความคาดหวังให้เหมาะสมกับลักษณะของเด็ก ย่อมช่วยให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเองสูง ลักษณะเฉพาะของเด็กจะเกิดขึ้นตั้งแต่เด็กยังไม่เกิด นอกจากการได้รับการตอบสนองจากบุคคลอื่น เด็กยังรับรู้การตอบสนองที่ผู้อื่นมีต่อตน เช่น เด็กบางคนจะมองพฤติกรรมตอบสนองของผู้อื่นไปในทางบวก ในขณะที่บางคนจะมองในแง่ลบภาพของการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับสิ่งแวดล้อม จะช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก โดยเฉพาะการยินยอม การนับถือ และการยอมรับของผู้ใหญ่ โดย Coopersmith (1981b) กล่าวว่า การยอมรับนั้นไม่ได้หมายความว่า การที่บิดามารดา ครู ยอมรับทุก ๆ อย่างที่เป็นตัวเด็ก แต่หมายความว่า ครูหรือ บิดา มารดา สามารถที่จะเห็นและเข้าใจเด็กว่า เขาเป็นอย่างไร โดยไม่สับสน การไม่ยอมรับในตัวเด็กเมื่อเกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจและต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงเด็ก จะทำให้เด็กไม่สามารถค้นพบจุดเด่นของ

ตนเอง เปรียบเสมือนกับการมีข้อจำกัด (limited) เด็กจะไม่พัฒนาตนเองให้พร้อม และจะปฏิเสธจนกว่าเขาจะพร้อม การขาดการยอมรับทำให้เด็กไม่ได้รับการสนับสนุน ทางอารมณ์ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม และจะไม่พยายามสร้างพฤติกรรมใหม่ การชื่นชม (appreciation) และ ยอมรับ (acceptance) ในเด็กแต่ละคนนั้น สามารถพัฒนาขึ้น โดยการเพิ่มความตระหนักให้เกิดขึ้นในผู้เลี้ยงดู ให้เข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของเด็กและของตัวเอง ความชอบและไม่ชอบ ตลอดจนความคาดหวังของผู้เลี้ยงดูที่จะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของตน ต่อเด็ก ซึ่งเป็นขั้นตอนพื้นฐานของเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ลักษณะที่เป็น ส่วนประกอบภายนอกของบุคคล สภาพแวดล้อม ที่มีผลให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย

1. ความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อแม่ไม่มีความสัมพันธ์ใด ๆ ที่มีอิทธิพล เท่ากับความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ ภายในครอบครัวจึงเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิตของบุคคล เด็กที่ได้รับความอบอุ่นจากการดูแล การสนับสนุนให้กำลังใจ การได้รับเสรีภาพในการกระทำ ความคาดหวังต่าง ๆ และรวมไปถึงการดูแลระเบียบกฎเกณฑ์ที่พ่อแม่ใช้ปกครองลูกและการ จัดการดูแลให้เด็ก ได้มีอิสระในการปฏิบัติตามที่พ่อแม่กำหนดไว้ โดยมีการกำหนดและจำกัดขอบเขต การกระทำไว้อย่างชัดเจน การที่พ่อแม่ยอมรับเด็กอย่างมีเงื่อนไข สิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิด สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith, 1981b, p. 236)

2. โรงเรียนและการศึกษา โรงเรียนเป็นสถานที่ส่งเสริมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ให้แก่เด็กต่อจากครอบครัว กิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้นควรตอบสนองความต้องการของเด็ก และพัฒนาความคิดให้รู้จักและเข้าใจตนเอง ครูมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้และการรับรู้ ของเด็ก สามารถให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่าหรือความสำคัญได้ เนื่องจากครูเป็นผู้ประเมิน การกระทำของเด็กในด้านต่าง ๆ ที่โรงเรียน ซึ่งจะมีผลให้เด็กมีทัศนคติต่อตนเองจากการประเมินนั้น นอกจากนี้ พบว่า ครูที่มีความคาดหวังในตัวเด็กจะทำให้เด็กพัฒนาศักยภาพ ของตนให้ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนตามที่คาดหวัง ดังการทดลองของ Rosenberg (1979) เห็นได้ว่า โรงเรียนเป็นสถาบันสำคัญที่จะช่วยพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

3. สถานภาพทางสังคม เป็นตัวแสดงให้เห็นถึงระดับทางสังคมโดยพิจารณาจากอาชีพ รายได้ ตำแหน่งหน้าที่การงาน บทบาททางสังคม เชื้อสายวงศ์ตระกูล เป็นต้น โดยทั่วไป เมื่อก้าวถึงสถานภาพทางสังคม บุคคลก็มักจะพิจารณากันที่ อาชีพ รายได้ และลักษณะที่อยู่อาศัย เนื่องจากสิ่งเหล่านี้เป็นตัวบ่งบอกถึงความสำเร็จในชีวิตของบุคคล ซึ่งทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith, 1981b, pp. 84-87) บุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมสูง อาจเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือเห็นคุณค่าในตนเองต่ำก็ได้

4. สังคมและกลุ่มเพื่อน มีความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการเปรียบเทียบตนเองกับกลุ่มเพื่อนในด้านทักษะ ความสามารถ ความถนัด สัมฤทธิ์ผล หากบุคคลมีสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้สูงกว่าเพื่อน ๆ หรือได้รับการยอมรับและเป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ก็จะเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงข้าม หากบุคคลไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ก็จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Hamachek, 1978, p. 4) การสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดีที่สุดนั้น เกี่ยวข้องปัจจัยหลัก 4 ประการ คือ พฤติกรรม สถิติปัญญา ลักษณะทางกายภาพ และอารมณ์ของแต่ละบุคคล ปัจจัยทางพฤติกรรม ได้แก่ ทักษะทางสังคมต่าง ๆ ปัจจัยทางสถิติปัญญา ได้แก่ ความเชื่อ จินตนาการ การพูดเกี่ยวกับตนเอง ปัจจัยลักษณะทางกายภาพ ได้แก่ ขนาดรูปร่าง ความบกพร่องบางอย่างทางกาย พัฒนาการทางร่างกายสมวัย และปัจจัยทางอารมณ์มีบทบาทสำคัญในการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากบุคคลจะรับรู้ว่าคุณค่าตนเองเป็นอย่างไร เมื่อทำให้อารมณ์สมดุล (Pope, 1988, p. 7)

แนวคิดเชิงสังคมวิทยา Babladelis (1984, pp. 171-175) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่า ประกอบด้วยกระบวนการ 4 ข้อ ดังนี้

1. การสะท้อนจากผู้อื่น (reflected appraisal) บุคคลจะเรียนรู้ว่าตนเป็นคนอย่างไรได้จากผู้อื่น ซึ่งอาจบอกตนด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทางซึ่งการบอกเล่าหรือเสนอแนะนี้จะเป็นกระจกเงาสะท้อน ให้บุคคลมองเห็นตนเอง จากการศึกษาของ Gergen (อ้างถึงใน Babladelis, 1984, p. 172) พบว่า การที่ผู้วิจัยแสดงการยอมรับสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกสามารถพูดเกี่ยวกับตนเองด้านบวก (positive-self statement) สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และการศึกษาของ Babladelis (1984, p. 172) พบว่า การใช้ภาษาง่าย ๆ เช่น การผกศัรษะและการพูดในลำคอที่แสดงว่า ยอมรับ สามารถทำให้พูดเกี่ยวกับตนเองด้านบวกสูงขึ้นอย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติ การค้นพบนี้เป็นเครื่องยืนยันว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

2. การเปรียบเทียบทางสังคม (social comparison) การที่บุคคลประเมินตนเอง โดยใช้ในการเปรียบเทียบตนเองกับผู้ที่มีสถานภาพทางสังคมที่ต่ำกว่า เพื่อยกระดับการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น ในขณะที่การเปรียบเทียบตนเองกับผู้ที่มีสถานภาพทางสังคมสูงกว่า นำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ดังนั้น บุคคลจึงมักลดคุณค่าของผู้อื่น เพื่อที่จะคงไว้หรือเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง จากการศึกษาวิจัยของ Lenny and Gold (อ้างถึงใน Babladelis, 1984, p. 173) พบว่า การเปรียบเทียบทางสังคมมีผลต่อผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

3. การแสดงบทบาทสมมติ (role playing) Gergen and Marecek (อ้างถึงใน Babladelis, 1984, p. 174) ศึกษาโดยให้กลุ่มตัวอย่างสัญญาว่าจะพุดชมเชยตนเอง หลังการทดลองพบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ การแสดงบทบาทสมมติจึงเป็นเครื่องมือที่ใช้เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถอธิบายให้เข้าใจได้หลายทฤษฎี คือ

3.1 ทฤษฎีความไม่ลงรอยกัน ผู้แสดงสามารถลดความไม่ลงรอยโดยนำทัศนคติส่วนตัว ออกมาแสดงเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้

3.2 ทฤษฎีบทบาทของตัวแบบ โดยการสังเกตพฤติกรรมของตนเอง แล้วใช้ข้อมูลที่พบเห็นมาสร้างภาพลักษณ์ของตน เพื่อเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

3.3 ทฤษฎีแรงจูงใจ เชื่อว่าเมื่อบุคคลเกิดแรงจูงใจในการเล่นบทบาทสมมติ เขาจะหาข้อมูล ซึ่งจะทำให้การแสดงบทบาทนั้นมีความเชื่อถือ อันเป็นการเพิ่มคุณค่าในตนเอง

3.4 ทฤษฎีการเสริมแรง บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองได้จากประสบการณ์ความสำเร็จในการแสดงบทบาท ซึ่งอาจจะเกิดจากการยอมรับของผู้อื่นหรืออาจจะเป็นเพราะความชำนาญในการแสดงอย่างยอดเยี่ยม

4. การแบ่งแยกทางสังคม (social discrimination) จากการศึกษาของ Clark (อ้างถึงใน Babladelis, 1984, p. 174) พบว่า คนผิวดำและผู้หญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่า คนผิวขาวและผู้ชาย เขาได้บรรยายถึงผลการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำของคนผิวดำว่า มาจากการลดชั้นของคนผิวดำอย่างต่อเนื่องในโลกของคนผิวขาว การศึกษาของ Grier and

Cobb อ้างถึงใน Babladelis, 1984, p. 175) ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้ชายและผู้หญิง พบว่า ผู้หญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าผู้ชาย เนื่องจากตามประเพณีและค่านิยม ผู้ชายจะได้รับความนิยมและให้คุณค่ามากกว่าผู้หญิง ในการศึกษาเรื่องคุณลักษณะทางเพศ พบว่า มีความสัมพันธ์สูงระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับลักษณะของความเป็นชาย (masculinity) ในบุคคลทั้งเพศชายและหญิง (Antill & Cunningham อ้างถึงใน Babladelis, 1984, p. 175)

แนวคิดเชิงบุคลิกภาพของ Carl R. Rogers โดย Rogers (อ้างถึงใน โสภา (ชูพิกุลชัย) ชปีลมันน์, 2536, หน้า 57-58) ได้ชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมของบุคคล เป็นผลเนื่องมาจากการเกี่ยวพัน 3 ระบบ ของบุคลิกภาพ คือ

1. ระบบอินทรีย์ ได้แก่ สามัญสำนึกในการยังชีพของมนุษย์
2. สนามประสบการณ์ ได้แก่ ประสบการณ์ทั้งหมดที่มนุษย์รับรู้และสั่งสมไว้ สนาม ประสบการณ์จะเป็นจตุรวมของประสบการณ์ทุกชนิดของมนุษย์
3. “ตนเอง” ซึ่งพัฒนามาจากประสบการณ์การปฏิบัติงานระหว่างระบบอินทรีย์กับสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ และจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น แต่ละบุคคลจะคอยควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งในบางครั้งจะยอมรับ บางครั้งจะปฏิเสธ หรือบางครั้งอาจบิดเบือนการรับรู้ เพื่อจะรักษาภาพของตนเองให้คงที่ไว้ หากตรงกับความรู้สึกและความสามารถของระบบอินทรีย์ก็จะเป็นประสบการณ์ในระดับจิตสำนึกการหลอกตนเองก็จะน้อยลง ในการตรงกันข้ามหากประสบการณ์ที่ตนรับรู้ นั้นไม่ตรงกับภาพของตนเอง ประสบการณ์นั้นจะถูกกลืนกลายเป็นประสบการณ์ในจิตไร้สำนึกแทน Rogers ให้ความเห็นว่า ภาพของตนเองนั้น เป็นอุดมการณ์และจะเป็นความปรารถนาสูงส่งที่เจ้าตัวใฝ่ฝันที่จะเป็นและจะพยายามทุกวิถีทางในการที่จะให้มีชีวิตจริงอย่างนั้น พฤติกรรมแปรปรวนต่าง ๆ จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถทำได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

Rogers (อ้างถึงใน โสภา (ชูพิกุลชัย) ชปีลมันน์, 2536, หน้า 58) ชี้ให้เห็นว่า หากบุคคลใดสามารถดำเนินชีวิตโดยผสมผสานระบบทั้งสามของบุคลิกภาพได้อย่างกลมกลืนแล้ว บุคคลนั้นก็สามารถที่จะเผชิญกับความรู้สึกต่าง ๆ และสามารถทำกิจกรรมทุกอย่างเกี่ยวกับตนเองได้และการยอมรับประสบการณ์นั้น ๆ เข้าสู่ระดับสำนึก ทำให้

ตนเองมีโอกาสดำรงการกระทำ พฤติกรรมต่าง ๆ ของตนว่า ดีหรือไม่ ถูกต้อง สมเหตุสมผลหรือไม่ ควรจะกระทำหรือไม่ ซึ่งเรียกว่า เป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบ (fully functioning person) ได้แก่

1. เปิดใจกว้าง ยอมรับอดีต และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในอดีต
2. ยอมรับความเป็นอยู่และความจำเป็นในการดำรงชีวิต
3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
4. มีความเป็นอิสระ
5. มีความคิดสร้างสรรค์

Rogers (อ้างถึงใน โสภา (ชูพิกุลชัย) ปีพิมพ์, 2536, หน้า 58-59) เชื่อว่า จุดสำคัญแห่งชีวิตมนุษย์ คือ การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบด้วยการที่แต่ละบุคคลจะพยายามทำพฤติกรรม ซึ่งเหมาะสม โดยอาศัยความเข้าใจ การยอมรับประสบการณ์ของตนเอง โดยใช้เป็นสิ่งที่นำการกระทำในเรื่องของการยอมรับนั้นจะต้องเป็นการยอมรับโดยไม่คำนึงว่าสิ่งนั้นจะก่อให้เกิดความเจ็บปวดหรือก่อให้เกิดความคับข้องใจก็ตาม จุดมุ่งหมายที่สำคัญแห่งชีวิตมนุษย์ตามความคิดของ Rogers มีส่วนคล้ายของ Maslow (อ้างถึงใน โสภา (ชูพิกุลชัย) ปีพิมพ์, 2536, หน้า 58) แนวความคิดเรื่อง การยอมรับตนเองของ Rogers ประกอบด้วย

1. การเปิดใจกว้างรับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความพอใจของแต่ละบุคคล ต่อประสบการณ์ที่บุคคลนั้นได้รับ โดยไม่คำนึงถึงว่าจะเป็นประสบการณ์ทางด้านบวก หรือลบก็ตาม

2. ความจำเป็นในการดำรงชีวิต คือ ไม่ต่อต้านหรือขวางประสบการณ์ใด ๆ ที่ผ่านเข้ามา แต่สามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงชีวิตได้ และมีชีวิตอยู่ด้วยความสุข การยอมรับได้ในระดับนี้ จะทำให้บุคคลนั้นสามารถที่จะเผชิญกับสิ่งใหม่ที่สำคัญกว่า อันอาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ มีความเชื่อในความสามารถของตนเองว่าสามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง โดยไม่ขึ้นกับบุคคลอื่น ยอมรับสภาพความเป็นจริงว่าตนเองพร้อมและเปิดใจกว้างในการที่จะยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและไม่ยอมให้ผู้อื่นมากำหนดทางให้ตนเดิน

4. มีความเป็นอิสระ คือ มีอิสระในการที่จะตัดสินใจด้วยตนเองไม่ขึ้นอยู่กับผู้อื่น หรือการคาดหวัง ความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือจากสังคมใด ๆ มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง อยู่ตลอดเวลา

5. มีความคิดสร้างสรรค์ คือ มีความคิดริเริ่มในสิ่งที่ยังไม่เคยมีใครทำ รู้จักวิธีการ หลีกเลียง หรือสามารถเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ได้

สรุปแนวคิดของ Rogers อ้างถึงใน โสภา (ชูปิกุลชัย) ชปีลมันน์, 2536) การพัฒนาคน ให้ถึงความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง คือ การพัฒนาให้บุคคลได้ยอมรับความจริงและยอมรับตนเอง เป็นตัวของตัวเอง เมื่อเด็กรับรู้ว่าคุณค่าในตนเองได้รับความสำคัญจากบุคคลที่ตนเองสัมพันธ์ ด้วยนั้นจะสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้น ซึ่งตรงกับแนวทางการพัฒนาของ Coopersmith (1981a, p. 116) ที่จะต้องพัฒนาให้เด็กได้มีโอกาสได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและยอมรับตนเอง ตลอดจนการที่เด็กได้กระทำตามสิ่งที่ตนเองปรารถนา และประสบผลสำเร็จ ตามที่ตนเองได้ตั้งเป้าหมายไว้

แนวคิดเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถช่วยให้เพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้มีการศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแก่เด็ก โดยการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น จะส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นหรือไม่นั้น มีผลวิจัยหลายเรื่องสนับสนุนว่าการจัดกิจกรรมพิเศษ ให้กับเด็กจะช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก (Coley อ้างถึงใน Gurney, 1988, p. 72) ทั้งที่มีความเชื่อกันอย่างกว้างขวางว่า การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง จะช่วยพัฒนาการเรียนของเด็ก แต่ก็ยังยากที่จะระบุว่าจะอะไรเป็นผลโดยตรง จากงานของ Lawrence (1973, p. 128) รายงานว่า กิจกรรมการให้คำปรึกษาช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองแก่เด็กที่ฝึกฝนการอ่านและช่วยพัฒนาทักษะในการอ่านของเด็ก Brookover (1962, pp. 49-51) พยายามส่งเสริมการเรียนของเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำ โดยการสร้างเสริม อัตมโนทัศน์ ซึ่งก็พบว่า ประสบผลสำเร็จ โดยขั้นแรกให้บิดา มารดาพูดเชิงบวกเกี่ยวกับ ผลงานที่โรงเรียนของเด็ก ปรากฏว่าผลที่ได้รับไม่คงอยู่นาน หลังจากนั้น Coopersmith (1981a, p. 125) พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูและเด็กมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ครูที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ควรจะให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ที่จะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก

หากครูส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เด็กที่มีผลการเรียนต่ำจะมีส่วนช่วยส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็ก

การสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้และพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ นักจิตวิทยาได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังต่อไปนี้ Coopersmith (1981b, p. 127) กล่าวว่าบุคคลสามารถพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ด้วยวิธีการ ดังนี้

1. ได้รับการนับถือ การยอมรับ การได้รับการปฏิบัติตอบจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง
2. ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งมีผลให้บุคคลเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย และมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม
3. มีการกระทำที่ได้รับการยอมรับว่าสอดคล้องกับค่านิยม และความปรารถนาของตน
4. ลักษณะการตอบสนองเมื่อได้รับการประเมิน

Brooks (1992) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก ดังนี้

1. พัฒนาความรับผิดชอบและการให้ความช่วยเหลือต่อส่วนรวม
2. เปิดโอกาสให้คิดทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหา
3. ให้การสนับสนุนกำลังใจและให้ข้อมูลย้อนกลับด้านบวก
4. เสริมสร้างวินัยในตนเอง โดยการสร้างแนวปฏิบัติและคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมา
5. ช่วยให้ได้รู้สึกรับความล้มเหลวหรือความผิดพลาด

Girdano and Every (1979, pp. 146-149) ได้เสนอวิธีการ 3 ประการ ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างได้ผล ดังนี้

1. การใช้ภาษาเชิงบวก หมายถึง กระบวนการที่บุคคลให้การเสริมแรงภาพลักษณ์ของตน (self image) โดยชี้ให้เห็นถึงลักษณะทางบวกของตนเอง เช่น ลักษณะบุคลิกภาพที่เป็นลักษณะเด่น หรือบุคลิกภาพที่น่าภาคภูมิใจ

2. การยอมรับคำยกย่องชมเชย คือ เมื่อมีบุคคลโดยยกย่องชมเชยก็แสดงการยอมรับโดยปราศจากท่าทีหรือคำตอบที่แสดงการถ่อมตน แต่ควรใช้ประโยคแสดงความยินดีแทน วิธีนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมอันจะทำให้บุคคลประทับใจ และมองตนเองในทางบวกมากขึ้น

3. การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก เป็นวิธีที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมในเชิงบวก Sasse (1978, p. 48) เสนอการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการ ดังนี้

1. สร้างความมั่นใจในตนเอง โดยพยายามนึกถึงความสำเร็จในวันข้างหน้าของชีวิต
2. ระลึกถึงงานที่ตนทำได้สำเร็จแล้วให้รางวัลเป็นสินน้ำใจหรือชมเชยตนเอง หรือให้สิ่งที่มีความหมายแก่ตน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีต่องานที่ทำมากขึ้น

3. บันทึกความสำเร็จที่ได้รับ สิ่งที่ทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกันหลายสัปดาห์ หรือหลาย ๆ เดือน

Bruno (1983, p. 363) กล่าวถึงวิธีการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ ดังนี้

1. ให้ข้อเสนอแนะ หรือข้อคิดโดยตรง ซึ่งการเสนอแนะนี้อาจจะเป็นการเสนอแนะจากผู้อื่น หรือตนเองแนะตนเองก็ได้ วิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูลซึ่งมีผลให้บุคคลเกิดกำลังใจ และสร้างความภาคภูมิใจได้

2. สร้างความสำเร็จให้กับตนเองให้มากขึ้น การเพียรพยายามสร้างความสำเร็จ เป็นวิถีทางที่จะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่อย่างไรก็ตามการประสบความสำเร็จ แต่เพียงอย่างเดียวยังไม่พอเพียง การที่บุคคลมีความสุขกับชีวิตก็เป็นสิ่งสำคัญด้วยเช่นกัน

3. การลดความคาดหวังลงบ้าง การลดความคาดหวังลงโดยยังสามารถคงในสิ่งที่คนต้องการปรารถนาไว้ จะเป็นหนทางที่ช่วยให้บุคคลลดความสูญเสียและเศร้าโศกเสียใจน้อยลงได้

4. เลิกประเมินค่าตนเอง มนุษย์นั้นเพียงแต่มีชีวิตอยู่ก็มีค่าแล้ว จึงไม่มีคำตอบสำหรับคำถามที่ว่า “อะไรคือคุณค่าของฉัน” นั่นก็หมายความว่า บุคคลควรเลิกประเมินค่าตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะเพิ่มขึ้น ถ้าบุคคลเลิกตัดสินค่าของตนเอง

5. การวัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง

Coopersmith (1981b, p. 118) ได้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith self-esteem inventory) โดยใช้รูปแบบของการรายงานตนเอง เขาได้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 3 ฉบับ คือ ฉบับนักเรียน (school form) ฉบับสั้น (school short form) และ ฉบับผู้ใหญ่ (adult form) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนเหมาะกับเด็กที่มีอายุระหว่าง 8-15 ปี ลักษณะของแบบวัดเป็นข้อความที่รายงานตนเอง 50 ข้อ แบ่งออกเป็นหมวดต่าง ๆ คือ ด้านตนเองโดยทั่วไป ด้านตนเองโดยรวม ด้านสังคม-เพื่อน ด้านครอบครัว-พ่อแม่ และ ด้านโรงเรียน-การศึกษา และหมวดการตอบไม่ตรงความจริง ต่อมา Coopersmith ได้นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนมาดัดแปลงให้สั้นลงมีคำถามย่อยทั้งหมด 25 ข้อ มีการศึกษาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น ได้ค่าสหสัมพันธ์ที่ .86 ต่อมาดัดแปลงภาษาและสถานการณ์ที่ใช้ในข้อคำถามของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้นมาเป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ที่มีอายุ 16 ปีขึ้นไป กับนักเรียนไฮสคูลและนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 647 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่แล้วหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ ได้ค่าสหสัมพันธ์ที่ .08 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ทั้ง 3 ฉบับวัดได้ในสิ่งเดียวกัน

สำหรับในประเทศไทยได้มีผู้นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนมาใช้วิจัยกันอย่างแพร่หลาย การศึกษาของ ชไมพร เจริญครบุรี (2546) สรุปว่า แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่งานวิจัยใช้ในการเก็บข้อมูลมากที่สุด คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ร้อยละ 50.75 รองลงมา คือ แบบวัดของ Rosenberg ร้อยละ 34.33 แบบวัดของ นิพนธ์ แจ็งเอี่ยม ร้อยละ 89.6 แบบวัดของ นภาพร พุ่มพุกภัย ร้อยละ 5.97 ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัด Five-scale Test of Self-esteem for Children (FSC) ฉบับภาษาไทย ของ สุวรรณิ พุทธิศรี และชัชวาลย์ ศิลปกิจ (2541) เป็นเครื่องมือที่เหมาะสมสำหรับเด็กและวัยรุ่น มีค่าความเชื่อมั่น (reliability) วิเคราะห์โดยใช้ Cronbach's alpha coefficient = .85 ประกอบด้วย ข้อคำถามทั้งหมด 36 ข้อ แบ่งออก 5 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มมุมมองรวม (global scale) เป็นมุมมองเกี่ยวกับตนเองโดยทั่วไป เช่น ความรู้สึกเป็นคนดีมีคุณค่า

2. กลุ่มการศึกษา (academic scale) เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในฐานะนักเรียน ความพอใจในผลการเรียน ซึ่งอาจถูกกำหนดมาตรฐาน โดยพ่อแม่ ครู เพื่อน
3. กลุ่มภาพลักษณ์ (body scale) เป็นการมองรูปลักษณ์ของตนเองว่า สูง เตี้ย อ้วน ผอม หรือกำลังดี
4. กลุ่มครอบครัว (family scale) เป็นการรับรู้ตนเองในฐานะสมาชิกคนหนึ่ง ของครอบครัว ความเป็นที่รักและเป็นที่ยอมรับของคนในครอบครัว
5. กลุ่มสังคม (social scale) เป็นความรู้สึกถึงการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น รู้สึกถึงความสามารถในการเป็นเพื่อนกับผู้อื่นของตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง

สมพิตร ทราชสมุทร (2550) ศึกษาเรื่อง ผลของการบำบัดแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาความเป็นจริงต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ที่เป็นโรคจิตสุรา โรงพยาบาล-แม่ทะ จังหวัดลำปาง จำนวน 10 ราย เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ของ Coopersmith และ โปรแกรมการบำบัดแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง พบว่า ผู้ที่เป็นโรคจิตสุรา ภายหลังจากเข้ารับการบำบัดแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สูงกว่าก่อนเข้ารับการบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รณสิงห์ รือเรือง (2551) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ฉบับนักเรียนของ Coopersmith และ โปรแกรมการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีระดับคะแนนของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิพาพร บุญวงษ์ (2551) ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบพฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตนเอง และความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบไฮ/สโคป กับการจัดประสบการณ์แบบปกติ พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองและความคิดสร้างสรรค์ ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบไฮ/สโคปกับการจัดประสบการณ์แบบปกติ

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่การจัดประสบการณ์แบบไฮสโคป มีระดับการเปลี่ยนแปลงที่ดีกว่า

อิสมาแอ สมายล์ (2552) ศึกษาเรื่อง ผลการสอนศิลปะแบบพหุวัฒนธรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนของ Coopersmith แบบสำรวจอัตลักษณ์ส่วนบุคคล และ กิจกรรมการสอนศิลปะแบบพหุวัฒนธรรม พบว่า จากการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กณิกนันต์ ศรีวัลลภ (2553) ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของการเห็นคุณค่าในตนเองที่รับรู้ และการเห็นคุณค่าในตนเองโดยนัยต่อการถูกกีดกันทางสังคมและการรับรู้การถูกกีดกันทางสังคม โดยมีความหลงตนเองเป็นตัวแปรกำกับ: การศึกษาตามแนวทฤษฎีมาตรฐานทางสังคม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ลงทะเบียนเรียนในวิชาจิตวิทยาทั่วไป ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2553 จำนวน 412 คน เพศชาย จำนวน 132 คน และเพศหญิง จำนวน 280 คน กลุ่มตัวอย่างถูกสุ่มเข้ากลุ่มเพศเดียวกันกลุ่มละ 4 คน เพื่อร่วมกันทำงานในการเหนี่ยวนำความใกล้ชิดทางสัมพันธภาพแล้วตอบมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่รับรู้ การทดสอบการเชื่อมโยง โดยนัย มาตรวัดการรับรู้การถูกกีดกันทางสังคม และมาตรวัดการถูกกีดกันทางสังคม พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองที่มีอิทธิพลทางลบต่อการรับรู้การถูกกีดกันทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และบุคลิกภาพแบบหลงตนเองเป็นตัวแปรกำกับอิทธิพลเชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยนัยต่อการถูกกีดกันทางสังคม

เสาวณี เตชะพัฒนางษ์ (2553) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการกล้าเปิดเผยตนเอง ด้านการเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการยอมรับตนเองและผู้อื่น และด้านความต้องการกระทำตนให้เป็นประโยชน์

ต่อสังคมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สุชนี ลิกะไชย (2558) ศึกษาเรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร” พบว่า นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการเข้าโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มัลลิกา อุกฤษฏ์ (2561) ศึกษาเรื่อง *ความสัมพันธ์ระหว่างอัตลักษณ์ทางเฟมินิสต์เชิงบวกและการถูกกระทำรุนแรงในคู่รัก: อิทธิพลส่งผ่านของการเห็นคุณค่าในตนเองและอำนาจในความสัมพันธ์* กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้หญิงวัยทำงาน อายุระหว่าง 30-60 ปี ที่มีคนรักหรือเคยมีคนรัก จำนวน 311 คน อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร โดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง อำนาจในความสัมพันธ์ อัตลักษณ์ทางเฟมินิสต์เชิงบวก และการถูกกระทำรุนแรง พบว่า อัตลักษณ์ทางเฟมินิสต์เชิงบวก มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการถูกกระทำรุนแรงจากคนรักผ่านการเห็นคุณค่าในตนเองและอำนาจในความสัมพันธ์ โดยพบผู้หญิงที่ถูกกระทำรุนแรงทางจิตใจสูงกว่าความรุนแรงรูปแบบอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Brooks (1965) ศึกษาเรื่อง *Improving Academic Achievement Through Students' Self-Concept Enhancement: Self-Concept of Ability and School Achievement* พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ด้านความสามารถและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีค่าระหว่าง 0.56-0.65 และได้มีการพัฒนามาตรวัดของ Brookover จนสามารถทำนายความสำเร็จทางการเรียน ได้สูงกว่าแบบวัดความถนัดทางการเรียน

Bachman (1982) ศึกษาเรื่อง “Family Relationships and Self-esteem” โดยเปรียบเทียบคะแนนจากแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง Rosenberg's Self-Esteem กับการประเมินผลงานในชั้นของนักเรียน และพบความสัมพันธ์เท่ากับ 0.23 และเมื่อเปรียบเทียบกับอัตมโนทัศน์ด้านความสามารถในงานด้านการเรียน (school work) พบความสัมพันธ์เพิ่มขึ้น 0.48

Trowbridge (1972) ศึกษาเรื่อง “Socio-Economic Status and Self-Concept of Children” ศึกษาสถานภาพสังคมเศรษฐกิจและอัตมโนทัศน์ในเด็กโดยใช้แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith พบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ในการอ่าน แต่ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับระดับสถานภาพเศรษฐกิจสังคม

Simon and Simon (1975) ศึกษาเรื่อง “Self-Esteem, Intelligence and Standardised Academic Achievement” พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Alegado et al. (2019) ศึกษาเรื่อง *Social Networking Sites Usage and Self-Esteem of Grade 12 Humss Students in University of Cebu-Main Senior High School Department* พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ คือ เพศหญิง และ Facebook คือ สื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้เป็นประจำ ความถี่ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่ส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง หรือการใช้ชีวิตประจำวันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

Rosi et al. (2019) ศึกษาเรื่อง “The Impact of Failures and Successes on Affect and Self-Esteem in Young and Older Adults” โดยคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยอายุระหว่าง 19-30 ปี จำนวน 100 คน และอายุ 65-81 ปี จำนวน 102 คน ด้วยแบบประเมินความสามารถด้านการจำด้วย MMSE และ PMA วัดความรู้สึกด้านบวกและลบต่อตนเองด้วยแบบประเมิน PANAS และวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้วยแบบประเมิน Rosenberg Self-Esteem Scale พบว่า ความรู้สึกที่มีต่อความสำเร็จของตนในวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

Misigo, Kay, and Kibor (2019) ศึกษาเรื่อง “The Relationship Between Emerging Forms of Bullying and Self-Esteem Among Secondary Schools Students in Bungoma County, Kenya” โดยเก็บข้อมูลจากการคั่นนักเรียนจำนวน 29,040 คน จากโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 360 แห่ง ในรัฐบูโนมา ประเทศเคนยา ให้ครูแนะแนวคัดเลือกนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง ได้กลุ่มทดลอง 399 คน ทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง และการสัมภาษณ์ พบว่า การกลั่นแกล้งข่มขู่ในโรงเรียนส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยต่าง ๆ ที่ได้ศึกษามา พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานของการช่วยให้มนุษย์ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สามารถรับมือกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำได้หลายรูปแบบผ่านการฝึกอบรมหรือโปรแกรมฝึกทักษะต่าง ๆ

สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี (2560) อธิบายถึงข้อมูลของสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ไว้ดังนี้

ประวัติความเป็นมา

สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กำเนิดจาก “โรงเรียนเด็กอนาถา” ซึ่งพระวิมาดาเธอ กรมพระสุทธาสินีนาฏ ได้ทรงบริจาคทรัพย์สร้างขึ้นที่ตำบลสวนมะลิ ถนนบำรุงเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร เมื่อ พ.ศ. 2433 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเลี้ยงทารกเด็กหญิงและเด็กชายบุตรคนยากจนที่กำพร้า หรือที่บิดามารดาไม่สามารถเลี้ยงดูได้ แต่ต่อมาโรงเรียนเด็กแห่งนี้ได้เลิกกิจการไป วันที่ 23 ตุลาคม พ.ศ. 2454 ผู้นำสมาคมนารี-ชาวสยาม ซึ่งมีท่านผู้หญิงยมราชเป็นผู้นำ ได้ทำการเรียบริจาคเงินจากประชาชนจัดตั้งสถานรับเลี้ยงเด็กขึ้นใหม่ ณ ที่เดิมโดยให้ชื่อว่า “โรงเรียนเบญจมราชูทิศ” โดยมีสมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ เป็นองค์อุปถัมภ์ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ต่อมา เมื่อวันที่ 20 ตุลาคม พ.ศ. 2481 ได้โอนกิจการให้เทศบาลนครกรุงเทพดำเนินการ ซึ่งในขณะนั้น ยังไม่มีสถานที่ของตนเอง จึงได้ขอพระราชทานที่ดินอันเป็นทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ที่ตำบลทุ่งพญาไท กับได้พระราชทานเงินอีก 2 แสนบาทเป็นค่าก่อสร้าง โดยตั้งชื่อว่า “โรงเรียนชาติสงเคราะห์” และได้กราบทูลเชิญสมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า เสด็จมาทรงเปิดเมื่อวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2484 วันที่ 4 พฤศจิกายน พ.ศ. 2491 ภายหลังได้ตั้งกรมประชาสงเคราะห์ขึ้น ข้าหลวงจังหวัดพระนคร ได้มีหนังสือสั่งให้เทศบาลกรุงเทพโอน โรงเรียนชาติสงเคราะห์ พร้อมทั้งทรัพย์สินให้กรมประชาสงเคราะห์ดำเนินการแทนตั้งแต่วันที่ พ.ศ. 2492 ภายใต้เงื่อนไขพระราชหัตถเลขา

พระราชทานที่ดิน “การพระราชทานที่ดินรายนี้เพื่อเป็นการเกื้อกูลการศึกษาแก่เด็กกำพร้าและอนาถาโดยเฉพาะ” สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีมีเนื้อที่ 58 ไร่ 1 งาน 4 ตารางวา ประกอบด้วยอาคารที่ทำการ บ้านพักเด็ก บ้านพักเจ้าหน้าที่ ตลอดจนอาคารอื่น ๆ รวมทั้งสิ้น 46 หลัง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้การสงเคราะห์และพัฒนาเด็กโดยให้บริการปัจจัย 4 ด้านการศึกษาทั้งสายสามัญและสายอาชีพแก่เด็กตามความสามารถและแนวถนัด เพื่อให้เด็กสามารถประกอบอาชีพช่วยเหลือตนเอง โดยมีเป้าประสงค์ให้เด็กมีความกตัญญู มีวินัย ใฝ่คุณธรรม ดำรงชีวิตอย่างพอเพียงและอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างปกติสุขต่อไปในภายภาคหน้า

พันธกิจ

1. พัฒนาศักยภาพและเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กลุ่มเป้าหมายสามารถพึ่งพาตนเองได้
2. พัฒนารูปแบบและวิธีจัดสวัสดิการเด็กและเยาวชนที่เหมาะสมกับบริบทสังคมไทยยุคปัจจุบัน
3. สร้างภาคีเครือข่ายด้านเด็กและเยาวชนร่วมคุ้มครองเด็ก
4. พัฒนानุเคราะห์และระบบการบริหารองค์กรให้มีสมรรถนะสูง

กลุ่มเป้าหมาย

สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี รับสมาชิกอายุระหว่าง 5-18 ปี ที่ประสบกับปัญหาขาดผู้อุปการะ ครอบครัวยากจน หรือประสบปัญหาความเดือดร้อนด้านต่าง ๆ ได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม ครอบครัวแตกแยก บิดามารดาเป็นผู้รับการสงเคราะห์หรือบิดามารดาต้องโทษ ฯลฯ โดยสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีจะรับเด็กโดยตรงจากหน่วยงานของกรมกิจการเด็กและเยาวชน หรือหน่วยงานอื่นเข้าไว้ในอุปการะเพื่อในการสงเคราะห์และคุ้มครองสวัสดิภาพ

การบริการของสถานสงเคราะห์

1. บริการด้านสังคมสงเคราะห์ มีการสอบประวัติและจัดทำแฟ้มประวัติเด็กเข้าใหม่ ดำเนินการให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหาพฤติกรรมด้านการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ปัญหาด้านจิตใจ อารมณ์ ตามกระบวนการสังคมสงเคราะห์ทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม รวมถึงการประชุม เพื่อแก้ไขปัญหารายบุคคล มีการเยี่ยมบ้านเพื่อติดต่อครอบครัวเดิม การติดตามหาญาติให้เด็ก จัดหาครอบครัวทดแทนให้ในเด็กบางราย และมีการติดตามเพื่อประเมินผลหลังจากที่เด็ก กลับสู่ครอบครัว หรือพ้นจากการสงเคราะห์แล้ว

2. บริการด้านสังคมสงเคราะห์ ดำเนินการตรวจสภาพจิต ระดับสติปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อดำเนินการแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็ก มีการให้ คำปรึกษาปัญหาต่าง ๆ กับเด็ก และส่งเด็กเข้าบำบัดรักษา ฟันฟูในโรงพยาบาล เพื่อให้เด็กอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้

3. บริการด้านการเลี้ยงดู มีการจัดบ้านพักจำนวน 18 หลัง สำหรับเด็กอายุระหว่าง 5-18 ปี พักอาศัยหลังละ 20-25 คน โดยแบ่งเป็นเด็กเล็ก 5-8 ปี บ้านเด็กกลาง 9-12 ปี บ้านเด็กโต 13-24 ปี บ้านนักกีฬาและบ้านแรกรับ มีการจัดอาหารและเครื่องคัมตามหลัก โภชนาการที่เหมาะสมตามช่วงวัย และมีแม่บ้านหรือพี่เลี้ยงประจำหลังละ 1 คน เพื่อให้การดูแล อบรม สั่งสอน ให้คำปรึกษา ตลอดจนให้ความรักและความอบอุ่น เสมือนเป็นมารดาทดแทน

4. บริการด้านการศึกษา มีการจัดการศึกษาสายสามัญภายในสถานสงเคราะห์ และจัดการศึกษาทั้งสายสามัญและสายวิชาชีพนอกสถานสงเคราะห์ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล จนถึงระดับอุดมศึกษา รวมทั้งช่วยฝึกอาชีพที่ศูนย์สงเคราะห์และฝึกอาชีพในสังกัดกรม- กิจการเด็กและเยาวชน ในเด็กที่มีระดับเขาวนปัญญาต่ำจะมีการจัดชั้นเรียนพิเศษให้โดยเฉพาะ

5. บริการด้านการรักษาพยาบาลและอนามัย มีการดำเนินการตรวจสุขภาพ และสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับเด็ก การรักษาพยาบาลเบื้องต้นเมื่อเด็กเจ็บป่วย ดำเนินการ ส่งเด็กที่เจ็บป่วยเข้ารับการรักษาในสถานพยาบาลต่าง ๆ ตลอดจนให้ความรู้ด้านสุขศึกษา แก่เด็ก

6. บริการด้านการจัดหางาน มีการดำเนินการจัดหางานให้กับเด็กที่สำเร็จการศึกษา ทั้งสายสามัญและสายวิชาชีพตามความเหมาะสมและความต้องการของเด็ก

7. บริการด้านนันทนาการและกิจกรรมต่าง ๆ มีการส่งเสริมให้เด็กใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยให้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่เด็กสนใจ เช่น กีฬา คณิตฯ จับร้อง ศิลปะ เป็นต้น จัดให้เด็กเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือผู้รับบริการสงเคราะห์ต่างสถานที่ เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มเด็กอ่อน เด็กพิการ คนไร้ที่พึ่ง หรือตาม โรงพยาบาลต่าง ๆ กำหนดให้แต่ละบ้านพักมีกิจกรรมประจำบ้านพัก เช่น ปลูกเห็ด ทำการบูร ปูยหมักชีวภาพ เป็นต้น มีการจัดกิจกรรมตามวันสำคัญต่าง ๆ

นอกจากนี้ ยังมีการจัดให้เด็กเข้าร่วมกิจกรรมทัศนศึกษานอกสถานที่ เพื่อเป็นการสร้างเสริมความรู้และประสบการณ์ในการอยู่ร่วมกัน ร่วมกับการจัดโครงการส่งเสริมคุณธรรมสำหรับแม่และเด็กในปี พ.ศ. 2560 มีจำนวนเด็กในอุปการะทั้งสิ้น 321 คน มีเด็กอายุ 6-7 ปี จำนวน 28 คน อายุ 8-9 ปี จำนวน 42 คน อายุ 10-11 ปี จำนวน 44 คน อายุ 12-13 ปี จำนวน 51 คน อายุ 14-15 ปี จำนวน 63 คน อายุ 16-17 ปี จำนวน 40 คน และอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 53 คน ซึ่งแบ่งตามระดับการศึกษาได้ ดังนี้ ระดับอนุบาล จำนวน 14 คน ระดับประถมศึกษา จำนวน 144 คน ระดับมัธยมศึกษา จำนวน 71 คน ระดับ ปวช. จำนวน 30 คน ระดับ ปวส. จำนวน 3 คน ระดับปริญญาตรี จำนวน 9 คน ฝึกวิชาชีพ/กศน. จำนวน 22 คน ทำงาน จำนวน 5 คน เตรียมความพร้อมออกจากสถานสงเคราะห์ จำนวน 23 คน จากจำนวนเด็กทั้งหมด สามารถแบ่งตามเหตุผลในการรับเข้าเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ การเลี้ยงดูโดยมิชอบ จำนวน 68 คน ผู้ปกครองต้องโทษ จำนวน 46 คน ถูกทอดทิ้ง จำนวน 44 คน ครอบครัวฐานะยากจน จำนวน 38 คน ขาดผู้อุปการะ จำนวน 23 คน ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว จำนวน 22 คน ครอบครัวแตกแยก จำนวน 18 คน กำพร้า จำนวน 12 คน ถูกทารุณกรรม จำนวน 12 คน เร่ร่อน จำนวน 11 คน เป็นบุตรของผู้รับบริการ จำนวน 9 คน ผู้ปกครองพิการ/ป่วย จำนวน 9 คน พลาดหลงจากครอบครัว จำนวน 6 คน มีปัญหาพฤติกรรม จำนวน 2 คน และให้การพักพิงตามคำสั่งศาล จำนวน 1 คน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จำปี เสภา (2553) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้การปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครอง-

เด็กและเยาวชน จังหวัดสงขลา พบว่า หลังการเข้ากลุ่มให้การปรึกษาเยาวชนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปริมาพร แสงพยับ (2553) ศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต พบว่า หลังการเข้ากลุ่มให้การปรึกษานักศึกษามีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พิมญาดา จรัสศรี (2555) ศึกษาเรื่อง ผลของการใช้กระดาษช่วยบำบัดต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ภาวะซึมเศร้า และความสุขของเด็กกำพร้าสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กลุ่มตัวอย่าง 30 คน ที่มีอายุระหว่าง 12-15 ปี แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและควบคุมกลุ่มละ 15 คน โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกิจกรรมบำบัดด้วยกระดาษ 10 กิจกรรมเป็นเวลา 5 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมใช้ชีวิตตามปกติ แต่จะได้รับการบำบัดภายหลังการทดลอง ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะซึมเศร้ามลดลง และมีคะแนนความสุขเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

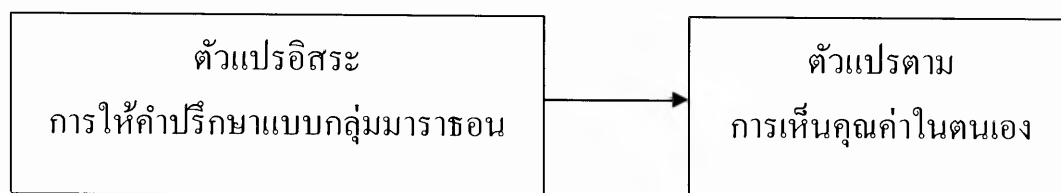
สุรางคณา คงเพชร (2556) ศึกษาเรื่อง ความชุกของภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในวัยรุ่นอายุระหว่าง 10-15 ปี ที่มารับบริการที่สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี จำนวน 119 คน พบว่า ความชุกของภาวะซึมเศร้าร้อยละ 52.9 พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ร้อยละ 12.6 และความชุกของภาวะซึมเศร้าร่วมกับพฤติกรรมไม่เหมาะสมร้อยละ 10.1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พนมพร เส็งผล (2559) ศึกษาเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการเห็นคุณค่าแห่งตนของสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี” โดยใช้กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง คือ เด็กหญิงบ้านราชวิถี อายุระหว่าง 7-15 ปี จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าแห่งตน รูปแบบการส่งเสริมการเห็นคุณค่าแห่งตนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี แบบสอบถามความคิดเห็นต่อรูปแบบการส่งเสริมการเห็นคุณค่าแห่งตนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี และแบบบันทึกการสังเกต ผลการทดลองพบว่า การส่งเสริมการเห็นคุณค่าแห่งตนของสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี โดยแบบวัดการเห็นคุณค่าแห่งตนฉบับนักเรียน Stanley Coopersmith 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านความสามารถ (capable) ด้านความสำคัญ (significant) ด้านความสำเร็จ (successful)

และด้านความมีคุณค่า (worthy) หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นทำให้ได้ข้อสรุปกรอบแนวคิดในการวิจัยว่า ในกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนในงานวิจัยนี้ จะใช้เวลาทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง ติดต่อกัน 2 วัน จะหยุดพักเพียง 2 ช่วงเวลา คือ ช่วงกลางวัน และหลังจาก 18.00 น. ในการทำกลุ่มนั้นจะใช้เทคนิคการทำกลุ่มของ Patterson (1980)



ภาพ 1 แบบแผนการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) แบบ Pre-Test and Post-Test Control Group Design เพื่อศึกษาผลให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี โดยมีรายละเอียดในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. แบบแผนการวิจัย
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นหญิงที่พักพิงในสถานสงเคราะห์บ้านราชวิถี อายุระหว่าง 13-18 ปี จำนวน 154 คน มีเพียง 27 คน ที่สามารถเข้าร่วมงานวิจัยได้ เนื่องจากส่วนหนึ่งกลับมาสถานสงเคราะห์เฉพาะช่วงปิดเทอม และบางส่วนทำงาน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง โดยขอความร่วมมือจากผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี มอบหมายให้เจ้าหน้าที่ที่ดูแลวัยรุ่นหญิง ช่วยคัดเลือกเด็กที่สมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย จำนวน 27 คน ผู้วิจัยให้ทำแบบการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (The Five-Scale Test of Self-Esteem for Children: Thai FSC) จากนั้นคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนรวมต่ำกว่าเกณฑ์ คะแนนเฉลี่ยทั้งในภาพรวมและรายด้าน มีผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยกลุ่มในแต่ละด้านและภาพรวม จำนวน 24 คน จากทั้งหมด จากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling) เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน

แบบแผนการวิจัย

แบบแผนการวิจัย มีรายละเอียดดังข้อมูลที่ปรากฏ (ดูตาราง 1)

ตาราง 1

แบบแผนการวิจัย

กลุ่ม	วัดผลก่อน	สภาพการทดลอง	วัดผลหลัง
E	O ₁	X	O ₂
C	O ₃	-	O ₄

ความหมายของสัญลักษณ์

E หมายถึง กลุ่มทดลอง

C หมายถึง กลุ่มควบคุม

O₁ หมายถึง การวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

O₃ หมายถึง การวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม

X หมายถึง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

O₂ หมายถึง การวัดการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

O₄ หมายถึง การวัดการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

- หมายถึง ไม่ได้ร่วมรับการคำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ประกอบด้วย อายุ ระดับชั้นเรียน ก่อนเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์อาศัยอยู่กับใคร เหตุผลที่เข้ามาอยู่

ในสถานสงเคราะห์ น้ำหนัก ความรู้สึกต่อน้ำหนัก ความสูง ความรู้สึกต่อส่วนสูง รายรับ ต่อเดือน ความรู้สึกต่อรายได้ ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง ความสัมพันธ์กับเพื่อนที่โรงเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อนในสถานสงเคราะห์ ผลการเรียนเฉลี่ย และความรู้สึกต่อผลการเรียน

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง (The Five-Scale Test of Self-Esteem for Children: Thai FSC)

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง (The Five-Scale Test of Self-Esteem for Children: Thai FSC) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยและหาค่าความน่าเชื่อถือของแบบวัด โดย สุวรรณิ พุทธิศรี และชัชวาลย์ ศิลปกิจ (2541) ใช้วิธีการวิเคราะห์ด้วย Cronbach มีค่าความเชื่อมั่น (reliability) เท่ากับ .85 ประกอบด้วย ข้อคำถามทั้งหมด 36 ข้อ มี 3 ระดับ คือ แทบไม่รู้สึก บางครั้ง และตลอดเวลา มีคะแนนเต็มทั้งฉบับ 72 คะแนน แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านมุมมองรวม (global scale) เป็นมุมมองเกี่ยวกับตนเองโดยทั่วไป จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 8, 15, 18, 22, 26 และ 30 มีคะแนนเต็ม 14 คะแนน คะแนนสูงสุด 14 คะแนน คะแนนต่ำสุด 0 คะแนน
2. ด้านการศึกษา (academic scale) เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในฐานะนักเรียน ความพอใจในผลการเรียน ซึ่งอาจถูกกำหนดมาตรฐาน โดยพ่อแม่ ครู เพื่อน จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 4, 11, 19, 23, 27 และ 33 มีคะแนนเต็ม 14 คะแนน คะแนนสูงสุด 14 คะแนน คะแนนต่ำสุด 0 คะแนน
3. ด้านภาพลักษณ์ (body scale) เป็นการมองรูปลักษณ์ของตนเองว่า สูง เตี้ย อ้วน ผอม หรือกำลังดี จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5, 12, 20, 24 และ 34 มีคะแนนเต็ม 10 คะแนน คะแนนสูงสุด 10 คะแนน คะแนนต่ำสุด 0 คะแนน
4. ด้านครอบครัว (family scale) เป็นการรับรู้ตนเองในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว ความเป็นที่รักและเป็นที่ยอมรับของคนในครอบครัว จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 6, 9, 13, 16, 21, 25, 28 และ 35 มีคะแนนเต็ม 18 คะแนน คะแนนสูงสุด 18 คะแนน คะแนนต่ำสุด 0 คะแนน

5. ด้านสังคม (social scale) เป็นความรู้สึกถึงการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น รู้สึกถึงความสามารถในการเป็นเพื่อนกับผู้อื่นของตนเอง จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 7, 10, 14, 17, 29, 31 และ 36 มีคะแนนเต็ม 14 คะแนน คะแนนสูงสุด 14 คะแนน คะแนนต่ำสุด 0 คะแนน

เกณฑ์ในการให้คะแนนแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองในคำถามแต่ละข้อ จะมีคำตอบ 3 ตัวเลือก มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

1. ข้อความที่เป็นบวก จำนวน 25 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 35 และ 36

การคิดคะแนน

ได้ 0 คะแนน เมื่อตอบ “แทบไม่รู้สึกรู้หาย”

ได้ 1 คะแนน เมื่อตอบ “บางครั้ง”

ได้ 2 คะแนน เมื่อตอบ “ตลอดเวลา”

2. ข้อความที่เป็นลบจำนวน 11 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 7, 8, 9, 13, 17, 23, 24, 26, 28 และ 30

การคิดคะแนน

ได้ 2 คะแนน เมื่อตอบ “แทบไม่รู้สึกรู้หาย”

ได้ 1 คะแนน เมื่อตอบ “บางครั้ง”

ได้ 0 คะแนน เมื่อตอบ “ตลอดเวลา”

ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์บ้านราชวิถี ใช้การแปลผลโดยการหาค่าเฉลี่ยของแบบสอบถามทั้งหมด ซึ่งอยู่ระหว่าง 0-2 คะแนน สามารถแบ่งค่าเฉลี่ยได้เป็น 3 ระดับ โดยคำนวณช่วงคะแนนพิสัย (บุญใจ ศรีสถิตยัณราภรณ์, 2545, หน้า 304-305) ดังนี้

$$\text{ช่วงคะแนนพิสัย} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{3}$$

1. ระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านมุมมองรวม ด้านการศึกษา และด้านสังคมสามารถแบ่งได้ ดังนี้

9.35-14 หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

4.67-9.34 หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง

0-4.66 หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

2. ระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาพลักษณ์สามารถแบ่งได้ ดังนี้
 - 6.68-10 หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง
 - 3.34-6.67 หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง
 - 0-3.33 หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
3. ระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัวสามารถแบ่งได้ ดังนี้
 - 13-18 หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง
 - 7-12 หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง
 - 0-6 หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
4. ระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองจากคะแนนรวมสามารถแบ่งได้ ดังนี้
 - 48-72 หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง
 - 24-47 หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง
 - 0-23 หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยมีวิธีการ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน และการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอน การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่า ในตนเองของเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์บ้านราชวิถี
2. กำหนดกระบวนการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มมาราธอน โดยให้มีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะและจุดมุ่งหมายของกิจกรรม ที่ใช้ในการทำกลุ่ม เพื่อให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย เนื้อหา และวิธีการดำเนินการทดลอง
3. นำกระบวนการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่า ในตนเองที่สร้างขึ้นให้ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์เป็นผู้พิจารณาแก้ไข เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการดำเนินการ

4. เมื่อทำการปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมาทดลองเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ต่อไป

5. นำแบบประเมินความรู้สึกของสมาชิกหลังการเข้ากลุ่มที่สร้างขึ้นให้ประธาน-กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์เป็นผู้พิจารณาแก้ไขเพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีลำดับขั้นตอนในการสร้างและพัฒนา ดังนี้

1. ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน และการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. เขียนโครงสร้างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยอ้างอิงตามทฤษฎีและงานวิจัย ที่ศึกษา จากนั้นดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้าง การเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ในด้านมุมมองที่มีต่อตนเองในภาพรวม ความพึงพอใจในผลการเรียน มุมมองที่มีต่อภาพลักษณ์ของตนเอง การเป็นที่รักและภาคภูมิใจ ในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว และการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม โดยกิจกรรมทั้งหมดนี้ ได้ครอบคลุมเนื้อหาตามทฤษฎี และแบบสอบถามการเห็นคุณค่า ในตนเอง

3. นำกระบวนการให้การปรึกษาที่สร้างขึ้นไปให้ประธานและกรรมการควบคุม-วิทยานิพนธ์เป็นผู้พิจารณาแก้ไขเพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา

4. นำกระบวนการให้การปรึกษาที่ผ่านการพิจารณาแก้ไขจากประธานและกรรมการ-ควบคุมวิทยานิพนธ์แล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เป็นผู้พิจารณาความเที่ยงตรง เชิงโครงสร้างและเนื้อหา

5. นำกระบวนการให้การปรึกษาที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิ ไปลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่คล้ายคลึงกันเพื่อหาประสิทธิภาพและพิจารณาความเหมาะสม ของกระบวนการให้การปรึกษา

การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการดำเนินการเก็บข้อมูล ดังนี้

1. กลุ่มประชากร ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและคัดเลือกวัยรุ่นหญิง ในสถานสงเคราะห์บ้านราชวิถี จากความพร้อมและความสมัครใจ เพื่อเข้าร่วม โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยการขอความร่วมมือให้กลุ่มประชากร จำนวน 27 คน ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. นำผลที่ได้จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมาหาค่าเฉลี่ย
3. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจากระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม โดยในงานวิจัยครั้งนี้คัดเลือกได้ 24 คน
4. คัดเลือกกลุ่มทดลองด้วยการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ในกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและคัดเลือกวัยรุ่นหญิง ในสถานสงเคราะห์บ้านราชวิถีเพื่อเข้าร่วม โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
5. เมื่อได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว ผู้วิจัยทำการนัดหมายวันเวลา ในการเข้ากลุ่ม โดยแจ้งกลุ่มทดลองว่าโปรแกรมนี้มีระยะเวลา 2 วัน 1 คืน จำนวน 20 ชั่วโมง ณ สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ระหว่างวันที่ 5-6 สิงหาคม พ.ศ. 2560 ตั้งแต่เวลา 8.00-18.00 น. และนัดหมายกลุ่มควบคุมในวันที่ 6 สิงหาคม พ.ศ. 2560 เวลา 18.00 น. เพื่อทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ครั้งที่สอง โดยแจ้งผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งสองกลุ่มว่า ข้อมูลทุกอย่างผู้วิจัยจะถือเป็นความลับใช้เฉพาะการศึกษาครั้งนี้เท่านั้น
6. เมื่อดำเนินการตามโปรแกรมครบแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัด การเห็นคุณค่าในตนเอง
7. ภายหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละวันผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมจะทำการสรุป และบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม
8. นำข้อมูลที่ได้จากการทำวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมาวิเคราะห์ต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ (1) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และ (2) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation--*SD*)
2. เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิตินอนพารามेटริก (Nonparametric statistics) The Wilcoxon Signed-Rank Test
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติ The Mann-Whitney *U* Test

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) เพื่อศึกษาผลให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเห็นคุณค่าในตัวเองของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านมุมมองที่มีต่อตนเอง ในภาพรวม ความพึงพอใจในผลการเรียน มุมมองที่มีต่อภาพลักษณ์ของตนเอง การเป็นที่รัก และภาคภูมิใจในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว และการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม กลุ่มทดลองดำเนินการให้คำปรึกษาตั้งแต่วันที่ 5-6 สิงหาคม พ.ศ. 2561 เป็นระยะเวลา 2 วัน 1 คืน รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง สำหรับกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้ารับการปรึกษาใช้ชีวิตในสถานสงเคราะห์ตามปกติ เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการให้คำปรึกษา พบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 12 คน ได้เข้าร่วมโปรแกรมตั้งแต่เริ่มเปิดกลุ่มจนกระทั่งยุติกลุ่ม และทำการทดสอบสมมติฐานจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (The Five-Scale Test of Self-Esteem for Children: Thai FSC) ก่อนและหลังการทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ The Wilcoxon Signed-Ranks Test และ The Mann-Whitney U Test ได้กำหนดสมมติฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 วัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่เข้าร่วมให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นหลังได้รับการปรึกษา

สมมติฐานข้อที่ 2 วัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม

ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์แทนความหมายในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
SD	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Division)
Z	หมายถึง	ค่าสถิติทดสอบสมมติฐานจากการคำนวณ
p value	หมายถึง	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ≤ 0.05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป รายละเอียดดังข้อมูลที่ปรากฏ (ดูตาราง 2-6)

ตาราง 2

ข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

ตัวแปร	N	คิดเป็นร้อยละ
อายุ		
13-15 ปี	18	75
16-17 ปี	6	25
รวม	24	
ระดับชั้นเรียน		
มัธยมศึกษาตอนต้น	18	75
มัธยมศึกษาตอนปลาย	6	25
รวม	24	
ก่อนเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์อาศัยอยู่กับ		
บิดา	10	41.7
มารดา	9	37.5
บิดาและมารดา	5	20.8
รวม	24	
เหตุผลที่เข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์		
ขาดผู้อุปการะ	5	20.8
ครอบครัวยากจนหรือประสบปัญหา		
ความเดือดร้อน	5	20.8
ได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม	5	20.8
ครอบครัวแตกแยก	5	20.8
บิดามารดาเป็นผู้รับสารสงเคราะห์หรือต้องโทษ	4	16.7
รวม	24	

ตาราง 2 (ต่อ)

	ตัวแปร	N	คิดเป็นร้อยละ
น้ำหนัก			
	30-39	5	20.9
	40-49	13	54.1
	50-59	6	25.1
	รวม	24	
ความรู้สึกต่อน้ำหนัก			
	อ้วน	6	25.0
	พอดี	15	65.5
	ผอม	3	12.5
	รวม	24	
ความสูง (ซ.ม.)			
	140-149	5	20.9
	150-159	15	62.6
	160-169	4	16.7
	รวม	24	
ความรู้สึกต่อส่วนสูง			
	พอดี	10	41.7
	เตี้ย	14	58.3
	รวม	24	
รายรับต่อเดือน (บาท)			
	1320	10	41.7
	1590	14	58.3
	รวม	24	

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปร	N	คิดเป็นร้อยละ
ความรู้สึกต่อรายได้		
น้อย	4	16.7
เพียงพอ	19	79.2
มาก	1	4.2
รวม	24	
ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง		
ดี	7	
พอใช้	17	29.2
รวม	24	70.8
ความสัมพันธ์กับเพื่อนที่โรงเรียน		
ดี	2	8.3
พอใช้	22	91.7
รวม	24	
ความสัมพันธ์กับเพื่อนในสถานสงเคราะห์		
ดี	3	12.5
พอใช้	21	87.5
รวม	24	
ผลการเรียนเฉลี่ย		
1.00-1.99	7	29.3
2.00-2.99	14	58.1
3.00-3.99	3	12.6
รวม	24	
ความรู้สึกต่อผลการเรียน		
ไม่ดี	5	20.8
พอใช้	16	66.7
ดี	3	12.5
รวม	24	

จากตาราง 2 พบว่า วัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี มีอายุระหว่าง 13-15 ปี และกำลังเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นสูงถึงร้อยละ 75

ก่อนเข้าสถานสงเคราะห์อาศัยอยู่กับพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยวเท่ากับร้อยละ 41.7 และ 37.5 ตามลำดับ หากมองในภาพรวมของการมีครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเท่ากับร้อยละ 89.2

เหตุผลที่เข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์มีจำนวนเท่ากัน 4 ลำดับ คือ ขาดผู้อุปการะ ครอบครัวยากจนหรือประสบปัญหาความเดือดร้อน ได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม และครอบครัวแตกแยกเท่ากับร้อยละ 20.8

ความคิดเห็นของวัยรุ่นหญิงที่มีต่อตนเองด้านรูปร่าง ส่วนใหญ่มองว่าน้ำหนักของตนเองอยู่ในเกณฑ์พอดี คิดเป็นร้อยละ 65.5 ซึ่งส่วนใหญ่มีน้ำหนักอยู่ระหว่าง 40-49 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 54.1 และคิดว่าส่วนสูงของตนเองอยู่ในเกณฑ์ดี คิดเป็นร้อยละ 58.3 โดยส่วนใหญ่มีส่วนสูงอยู่ระหว่าง 150-159 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 62.6

วัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่มีความเห็นว่าตนเองมีรายได้ต่อเดือนเพียงพอเท่ากับร้อยละ 79.2

วัยรุ่นหญิงคิดว่าความสัมพันธ์ของตนกับผู้ปกครอง เพื่อนที่โรงเรียน และเพื่อนในสถานสงเคราะห์ อยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 70.8 91.7 และ 87.5 ตามลำดับ

วัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ผลการเรียนของตนอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 66.7 โดยเกรดเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับ 2.00-2.99 คิดเป็นร้อยละ 58.1

ตาราง 3

การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการเข้ารับการศึกษาแบบกลุ่มมาราธอน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ *The Mann-Whitney U Test*

การเห็นคุณค่าในตนเอง	N	\bar{X}	SD	แปลผล	Z	p value
ด้านมุมมองรวม						
กลุ่มทดลอง	12	7.17	1.193	ปานกลาง		
กลุ่มควบคุม	12	7.67	1.303	ปานกลาง	-1.08	0.32
ด้านการศึกษา						
กลุ่มทดลอง	12	8.83	1.337	ปานกลาง		
กลุ่มควบคุม	12	8.83	1.528	ปานกลาง	-0.12	0.93

ตาราง 3 (ต่อ)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	N	\bar{X}	SD	แปลผล	Z	p value
ด้านภาพลักษณ์						
กลุ่มทดลอง	12	5.25	1.913	ปานกลาง		
กลุ่มควบคุม	12	5.42	1.084	ปานกลาง	-0.03	0.98
ด้านครอบครัว						
กลุ่มทดลอง	12	10.42	1.832	ปานกลาง		
กลุ่มควบคุม	12	10.83	1.642	ปานกลาง	-0.77	0.48
ด้านสังคม						
กลุ่มทดลอง	12	7.33	2.57	ปานกลาง		
กลุ่มควบคุม	12	7.83	1.992	ปานกลาง	-.64	0.55
คะแนนรวม 5 ด้าน						
กลุ่มทดลอง	12	39	2.796	ปานกลาง		
กลุ่มควบคุม	12	40.8	1.676	ปานกลาง	-1.49	0.14

จากตาราง 3 พบว่า วัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี มีการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างวัยรุ่นหญิงที่เข้ารับและไม่ได้เข้ารับการศึกษาแบบกลุ่มมาราธอน มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน

ตาราง 4

การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างก่อนและหลังการเข้ารับการศึกษาแบบกลุ่มมาราธอนในกลุ่มทดลอง ใช้สถิติ *The Wilcoxon Signed-Ranks Test*

การเห็นคุณค่าในตนเอง	N	\bar{X}	SD	แปลผล	Z	p value
ด้านมุมมองรวม						
กลุ่มทดลอง	12	7.17	1.193	ปานกลาง		
กลุ่มควบคุม	12	11.17	1.403	สูง	-3.11*	0.002
ด้านการศึกษา						
กลุ่มทดลอง	12	8.83	1.337	ปานกลาง		
กลุ่มควบคุม	12	12.08	0.996	สูง	-3.09*	0.002

ตาราง 4 (ต่อ)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	<i>N</i>	\bar{X}	<i>SD</i>	แปลผล	<i>Z</i>	<i>p</i> value
ด้านภาพลักษณ์						
กลุ่มทดลอง	12	5.25	1.913	ปานกลาง		
กลุ่มควบคุม	12	8.92	1.379	สูง	-2.97*	0.003
ด้านครอบครัว						
กลุ่มทดลอง	12	10.42	1.832	ปานกลาง		
กลุ่มควบคุม	12	14.25	1.815	สูง	-3.13*	0.002
ด้านสังคม						
กลุ่มทดลอง	12	7.33	2.57	ปานกลาง		
กลุ่มควบคุม	12	11.08	2.021	สูง	-3.11*	0.002
คะแนนรวม 5 ด้าน						
กลุ่มทดลอง	12	39	2.796	ปานกลาง		
กลุ่มควบคุม	12	57.5	4.253	สูง	-3.07*	0.002

**p* value < .05

จากตาราง 4 พบว่า หลังการทดลองวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ที่เข้าร่วมให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ในภาพรวม และรายด้านทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

ตาราง 5

การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังเข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน โดยใช้สถิติ *The Mann-Whitney U Test*

การเห็นคุณค่าในตนเอง	<i>N</i>	\bar{X}	<i>SD</i>	แปลผล	<i>Z</i>	<i>p</i> value
ด้านมุมมองรวม						
กลุ่มทดลอง	12	11.17	1.403	สูง		
กลุ่มควบคุม	12	9.08	1.929	ปานกลาง	-2.81*	0.005
ด้านการศึกษา						
กลุ่มทดลอง	12	12.08	0.996	สูง		
กลุ่มควบคุม	12	9.67	2.103	ปานกลาง	-3.28*	0.001

ตาราง 5 (ต่อ)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	N	\bar{X}	SD	แปลผล	Z	p value
ด้านภาพลักษณ์						
กลุ่มทดลอง	12	8.92	1.379	สูง		
กลุ่มควบคุม	12	6.58	1.443	ปานกลาง	-3.25	0.001
ด้านครอบครัว						
กลุ่มทดลอง	12	14.25	1.815	สูง		
กลุ่มควบคุม	12	11.5	1.732	ปานกลาง	-3.03*	0.002
ด้านสังคม						
กลุ่มทดลอง	12	11.08	2.021	สูง		
กลุ่มควบคุม	12	8.75	2.871	ปานกลาง	-2.29*	0.022
คะแนนรวม 5 ด้าน						
กลุ่มทดลอง	12	57.5	2.006	สูง		
กลุ่มควบคุม	12	45.58	5.823	ปานกลาง	-3.5*	0.000

*p value < .05

จากตาราง 5 พบว่า วัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน มีการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งในภาพรวมและรายด้านทุกด้านสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

ตาราง 6

รายงานความคิดและความรู้สึกหลังเข้าการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

หัวข้อ	ข้อมูลจากสมาชิก
1. บทบาทในขณะที่อยู่ในกลุ่ม	การได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นทำให้ไม่มั่นใจ โดยเฉพาะช่วงแรกของการทำกลุ่มรู้สึกอึดอัด ตื่นเต้น แรก ๆ เงินอายุไม่ค่อยกล้าแสดงออก ตามปกติแล้วเวลาเข้ากลุ่มจะไม่แสดงความคิดเห็นเลย แต่ทุกคนให้ความร่วมมือกันดีทุกอย่าง แสดงความคิดเห็นร่วมกัน ไม่ว่าจะเรื่องที่

ตาราง 6 (ต่อ)

หัวข้อ	ข้อมูลจากสมาชิก
	<p>เข้ามาจะยากหรือง่ายแต่สุดท้ายทุกคนก็ช่วยกันแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจนประสบความสำเร็จ ทำให้รู้สึกดีที่ได้เข้ากลุ่ม ได้เห็นข้อดีของตัวเองมากขึ้น รู้ว่าตนเองมีคุณค่ามากขึ้น เวลาที่เข้าร่วมกลุ่มกินเวลานาน ทำให้เหนื่อยล้า เบื่อหน่าย แต่เพื่อน ๆ ในกลุ่มช่วยให้กำลังใจซึ่งกันและกันทำให้สามารถผ่านความรู้สึกเหล่านั้นมาได้ ทำให้เกิดความรู้สึกภูมิใจที่ตนเองได้มีส่วนร่วมหรือช่วยสมาชิกในกลุ่ม ได้ความรู้ความเข้าใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น เข้าใจความรู้สึกที่ผู้อื่นมีต่อเรามากขึ้น การได้รู้จักการช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้เข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่นได้</p>
2. ประโยชน์ที่ได้รับ	<p>เรียนรู้ว่าไม่สามารถทำงานสำเร็จได้เพียงลำพังเสมอไป</p>
จากการเข้ากลุ่ม	<p>การเข้ากลุ่มทำให้เกิดความสามัคคี ได้แลกเปลี่ยน</p>
2.1 เกิดการเรียนรู้เรื่อง	<p>ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทุกคนมีความคิดเห็น</p>
การทำงานเป็นทีม	<p>ที่แตกต่างหลากหลาย การรู้จักวางแผนแก้ปัญหาที่มี</p>
	<p>ร่วมกันทำให้งานสำเร็จได้ ตามเป้าหมาย โดยที่ทุกคน</p>
	<p>ต้องปรับตัวเข้าหากัน ซึ่งเป็นแนวทางให้นำไปปรับตัว</p>
	<p>เมื่ออยู่ในสังคม</p>
2.2 เกิดมุมมองแนวทาง	<p>เกิดมุมมองใหม่ ๆ จากความคิดเห็นของเพื่อน ๆ</p>
การดำเนินชีวิต	<p>ที่แลกเปลี่ยนกัน ทำให้ได้มุมมองในการแก้ไขปัญหา</p>
การศึกษา	<p>ของตนเองและผู้อื่น และตลอดจนแนวทางการปรับตัว</p>
แบบกลุ่มมาราธอน	<p>ในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น ถ้าเห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้น</p>
	<p>จะได้แก้ปัญหาก็ใช้ชีวิตอย่างเหมาะสมทั้งเรื่อง</p>
	<p>การเรียน การวางอนาคต และมุมมองที่มีต่อครอบครัว</p>

ตาราง 6 (ต่อ)

หัวข้อ	ข้อมูลจากสมาชิก
3. ความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มมีความเป็นกันเอง ความเอาใจใส่ พุดจาไพเราะ มีความเป็นผู้นำที่ดี ดูแลสมาชิกทุกคนเป็นอย่างดี เข้าใจสมาชิกทุกคน และมีความเป็นผู้นำที่ดีเข้าใจ ให้อิสระกับสมาชิกในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกสนุกสนานและเข้าใจว่าทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกัน 2. ผู้นำกลุ่มมีทักษะในการสื่อสารที่ดี ทำให้ทุกคนเข้าใจตนเองและกล้าที่จะปรึกษาเรื่องราวของตนเอง 3. ผู้นำกลุ่มทำให้เข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ได้เรียนรู้ว่าต้องรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยในการอยู่ร่วมกัน ได้เรียนรู้ความรู้สึกของคนอื่น มองเห็นคนอื่นในมุมที่ต่างไปจากเดิม เข้าใจตัวเองมากขึ้น รู้สึกโล่งใจและสบายใจ 4. ผู้นำกลุ่มแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์นำไปใช้ได้ดีกับชีวิตประจำวัน
4. ความรู้สึกต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิก หลังการเข้ากลุ่ม	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทุกคนสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง สามารถคิดและตัดสินใจด้วยตัวเองได้ มีความมั่นใจขึ้นในการทำสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น ไม่มีใครสามารถมาบังคับเรา หรือช่วยเราได้ตลอด เมื่อเลือกสิ่งใดแล้ว ต้องมีความพยายามและมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ 2. เมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหาต่อไปจะดูข้อดีข้อเสียก่อนที่จะลงมือทำ จะไม่ทำตามคำพูดของคนอื่นจนไม่เป็นตัวของตัวเอง

ตาราง 6 (ต่อ)

หัวข้อ	ข้อมูลจากสมาชิก
	<p>3. มองเห็นทางเลือกมากขึ้นในการดำเนินชีวิต สิ่งที่จะนำไปปรับใช้กับตัวเอง คือ จะตั้งใจเรียน มากขึ้น สังเกตตัวเองให้มากขึ้นว่าตอนนี้ คิดหรือ รู้สึกอย่างไรอยู่ ดูแลตนเองและรักตัวเองให้มากขึ้น กว่านี้ เพื่อที่ตัวเราจะได้มีความสุขและทำให้คนอื่น มีความสุขไปกับเราด้วย</p>
	<p>4. การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่ควรมีอยู่กับตัวเอง เสมอ หลังจากจบกิจกรรมตั้งใจว่าจะพัฒนา การเห็นคุณค่าในตนเองให้มากขึ้นและนำไป ปรับใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ในชีวิตประจำวัน</p>
	<p>5. เข้าใจถึงข้อดีในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายใน ครอบครัวโดยที่ตัวเราสามารถทำได้เอง การให้ ความสำคัญกับครอบครัวและสังคม ช่วยให้สามารถ ตั้งเป้าหมายได้ว่าตนเองควรเริ่มเปลี่ยนแปลง ที่ส่วนใด</p>

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) คือ การทดลองในรูปแบบวัดผลก่อนและหลังการทดลอง เปรียบเทียบกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (random control pre-test and post-test design) มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิง ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ระหว่างก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นหญิงที่อยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ใช้การสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง โดยขอความร่วมมือจากผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี มอบหมายให้เจ้าหน้าที่ที่ดูแลเด็กหญิงช่วยคัดเลือกเด็กที่สมัครใจเข้าร่วมงานวิจัยจำนวน 27 คน ผู้วิจัยให้ทำแบบการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จากนั้นคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนรวมต่ำกว่าเกณฑ์ คะแนนเฉลี่ยทั้งในภาพรวมและรายด้าน มีผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยกลุ่มในแต่ละด้านและภาพรวม จำนวน 24 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling) เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองและการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิง ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี หลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาคิดและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ก่อนการทดลองวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีมีการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างวัยรุ่นหญิงที่เข้ารับและไม่ได้เข้ารับการศึกษาแบบกลุ่มมาราธอน มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน
2. หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง วัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่เข้าร่วมให้การศึกษาแบบกลุ่มมาราธอน มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นในภาพรวมและรายด้านทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนมีการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งในภาพรวมและรายด้านทุกด้านสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

สมมติฐานข้อที่ 1 วัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่เข้าร่วมให้การศึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ในภาพรวมและรายด้านทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากวัยรุ่นหญิงที่เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนส่วนใหญ่มีปัญหา ก่อนเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ที่ใกล้เคียงกัน คือ มาจากครอบครัวยากจนหรือประสบปัญหาความเดือดร้อน อาศัยอยู่กับพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว ได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม และปัญหาครอบครัวแตกแยก ผู้วิจัยจึงพัฒนาขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่สอดคล้องกับปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง โดยดำเนินการตามทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง และเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง 5 ด้าน ตามแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ด้านมุมมองรวม

ด้านการศึกษา ด้านภาพลักษณ์ ด้านครอบครัว และด้านสังคม เมื่อต้องอยู่ร่วมกันในกลุ่ม มาราชอนเป็นระยะเวลา 20 ชั่วโมง ทำให้วัยรุ่นเกิดความไว้วางใจ เพื่อนสมาชิกลดการใช้ กลไกป้องกันตัวเอง กล้าแสดงออกและช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่ม เนื่องจากมีปัญหา และอายุที่ใกล้เคียงกันจึงทำให้วัยรุ่นหญิงเกิดมุมมองในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และแก้ไขปัญหาพร้อมกันได้มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ Lieberman et al. (1973, p. 36) กล่าวว่า การที่มีการอยู่ร่วมกันอย่างแน่นแฟ้นภายในเวลาวันหยุดสุดสัปดาห์ เพียงครั้งเดียว จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคลได้มากกว่าการใช้เวลาเป็นเดือน ปี หรือมากกว่า และจากการติดตามผลหลังการได้เข้าร่วมกลุ่มพบว่าสมาชิกกลุ่มมาราชอน จะรายงานว่า ประสบการณ์ในกลุ่มมาราชอนสามารถทำให้เขาเกิดการเปลี่ยนแปลงในทาง ที่ดีขึ้น ดังที่ Quinan, Foulds, and Wright (1973, p. 179) กล่าวว่า สมาชิกของกลุ่มมาราชอน ยอมรับว่า ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี ประสบการณ์ในกลุ่มมีความหมายแก่พวกเขา ทั้งในด้านทัศนคติ ความเชื่อ ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและความสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกัน กับคนอื่น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ Luft (1970, p. 5) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกเกิดการรู้ตัว (awareness) และเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมและความรู้สึก นึกคิดของเขาเกี่ยวกับอิทธิพลที่เขามีต่อคนอื่นและสัมพันธ์ภาพของเขาในกลุ่ม

สมมติฐานข้อที่ 2 หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราชอนเพื่อเสริมสร้าง การเห็นคุณค่าในตนเอง วัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่เข้าร่วม การปรึกษาแบบกลุ่มมาราชอนมีการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งในภาพรวมและรายด้าน ทุกด้านสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากวัยรุ่นหญิง ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่ไม่ได้เข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มมาราชอน ใช้ชีวิตตามปกติทำให้ปัญหาทางพฤติกรรมไม่ได้รับการปรับปรุงอย่างเหมาะสม ไม่มีความเห็นอกเห็นใจ หรือใส่ใจผู้อื่น มีความคิดต่อตนเองและผู้อื่นเชิงลบ มีการปรับตัว และแก้ไขปัญหาด้วยมุมมองที่จำกัด การเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้นนั้นสอดคล้องกับ งานวิจัยของ วัลลยา ธรรมอภิบาล และศศิธร บุญภักค์ (2557) ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบ การฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนราษฎร์ประชานุเคราะห์ 42 จังหวัดสตูล ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ พบว่า หลังเข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มทดลองมีระดับความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนันท์ เหมะรุฉินทร์ (2553) ศึกษาเรื่อง การวิจัยปฏิบัติการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็กด้อยโอกาส ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่ ก่อให้เกิดการพัฒนาในระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับ Coopersmith (1981a) ที่กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากการทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมายที่ได้ตั้งใจไว้ ส่งผลให้ได้รับคำชมเชยจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือคนอื่น ๆ ก่อให้เกิดการสะสมความพึงพอใจ และยอมรับความสามารถของตนให้เพิ่มขึ้นทีละนิดจนกลายเป็นความเชื่อมั่นในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง จากการทำกลุ่มการให้การศึกษาแบบมาราธอนสังเกตเห็นว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เกิดความไว้วางใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และมีมุมมองต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษา แบบมาราธอน ดังนี้

1. ทุกคนสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง สามารถคิดและตัดสินใจด้วยตัวเองได้ มีความมั่นใจขึ้นในการทำสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น ไม่มีใครสามารถมาบังคับเรา หรือช่วยเราได้ตลอด เมื่อเลือกสิ่งใดแล้วต้องมีความพยายามและมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ

2. เมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหาต่อไปจะดูข้อดีข้อเสียก่อนที่จะลงมือทำ จะไม่ทำตาม คำพูดของคนอื่นจนไม่เป็นตัวของตัวเอง

3. มองเห็นทางเลือกมากขึ้นในการดำเนินชีวิต สิ่งที่จะนำไปปรับใช้กับตัวเอง คือ จะตั้งใจเรียนมากขึ้น สังเกตตัวเองให้มากขึ้นว่าตอนนี้คิดหรือรู้สึกอย่างไรอยู่ ดูแลตนเอง และรักตัวเองให้มากขึ้นกว่านี้ เพื่อที่ตัวเราจะได้มีความสุข และทำให้คนอื่นมีความสุข ไปด้วยไปด้วย

4. การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่ควรมีอยู่กับตัวเองเสมอ หลังจากจบกิจกรรม ตั้งใจว่าจะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้มากขึ้นและนำไปปรับใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเองในชีวิตประจำวัน

5. เข้าใจถึงข้อดีในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว โดยที่ตัวเรา สามารถทำได้เอง การให้ความสำคัญกับครอบครัวและสังคม ช่วยให้สามารถตั้งเป้าหมาย ได้ว่าตนเองควรเริ่มเปลี่ยนแปลงที่ส่วนใด

ผลการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดของ แวดดาว ดวงจันทร์ (2551) ที่กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี เกิดการยอมรับตนเอง เข้าใจตนเอง มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน สามารถควบคุมตนเองให้ทำอะไรสำเร็จตามเป้าหมาย จนเป็นที่ยอมรับของคนในสังคม และผู้ที่เห็นคุณค่าในตัวเองจะเกิดความรู้สึกและมุมมองที่ดีต่อผู้อื่นเช่นกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. เวลาที่ใช้ในการทำกลุ่มให้คำปรึกษาแบบมาราธอนควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่จัดไว้โดยเฉพาะปรับให้ยืดหยุ่นได้มากกว่านี้ เนื่องจากในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้เข้ากลุ่มต้องใช้เวลาร่วมกับกลุ่มวันละ 10 ชั่วโมง เป็นเวลา 2 วัน หลายคนต้องเข้าไปช่วยกิจกรรมของบ้านที่ถูกแบ่งเวรไว้แล้วทำให้ต้องจัดเวรของตนเองใหม่ ขอตัวออกไปทำงานตามหน้าที่ที่ถูกกำหนดไว้ หรือต้องหาเวลาทำงานนั้น ๆ นอกช่วงเวลาทำกลุ่ม อาจทำให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มไม่ได้เกิดแรงกดดันจากการทำกลุ่มมาราธอน ครั้งต่อไปควรจัดสรรสถานที่และเวลาในการทำกลุ่มมาราธอนที่เอื้อให้ผู้เข้ากลุ่มสามารถอยู่ร่วมกับกลุ่มได้ตลอดผลการปรึกษา อาจจะแตกต่าง

2. ควรมีการให้สิ่งเสริมแรงทางบวกแก่ผู้เข้าร่วมกลุ่มทั้งในแบบนามธรรมและรูปธรรม เช่น การชมเชย ให้กำลังใจ ให้อาหาร ขนม หรือเครื่องดื่ม เพื่อเป็นแรงจูงใจในการเข้ากลุ่มมาราธอน

3. ในการทำวิจัยครั้งต่อไปผู้วิจัยควรติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่ประจำบ้านพักของเด็กในเรื่องวันและเวลาที่จะเข้าไปทำการวิจัย เพื่อให้เจ้าหน้าที่สะดวกในการจัดตารางภาระงานกลางของเด็กให้สอดคล้องกับเวลาเข้าร่วมกลุ่ม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรติดตามผลหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนในระยะเวลา 3-6 เดือน เพื่อศึกษาความคงทนของประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ควรศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มอื่น ๆ เช่น วัยรุ่นชายในสถานสงเคราะห์ วัยรุ่นทั่วไป เด็กพิการ ที่มีช่วงอายุใกล้เคียงกันเพื่อเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงของการให้ปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง: จงตอบคำถามโดยวิธีต่อไปนี้

1. เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ตามความจริง
2. เขียนคำหรือเติมข้อความในช่วงว่างที่กำหนดให้

1 อายุ ปี

2. ระดับชั้นเรียน.....

3 ก่อนเข้ามาอยู่สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีอาศัยอยู่กับ

บิดา

มารดา

บิดาและมารดา

อื่น ๆ โปรดระบุความสัมพันธ์

4 เหตุผลที่เข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์

ขาดผู้อุปการะ

ครอบครัวยากจนหรือประสบปัญหาความเดือดร้อน

ได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม

ครอบครัวแตกแยก

บิดามารดาเป็นผู้รับการสงเคราะห์หรือต้องโทษ

อื่น ๆ โปรดระบุ

5 ลักษณะทั่วไปของมุมมองที่มีต่อตนเอง

5.1 มุมมองต่อรูปร่างของตนเอง (น้ำหนัก กิโลกรัม)

อ้วน

พอดี

ผอม

5.2 มุมมองต่อส่วนสูง (ความสูง เซนติเมตร)

สูง

พอดี

เตี้ย

5.3 มุมมองต่อรายได้ต่อเดือน (..... บาท)

น้อย

พอดี

มาก

5.4 ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง

ดี

พอใช้

ไม่ดี

5.5 ความสัมพันธ์กับเพื่อนที่โรงเรียน

 ดี พอใช้ ไม่ดี

5.6 ความสัมพันธ์กับเพื่อนในสถานสงเคราะห์

 ดี พอใช้ ไม่ดี

6. ระดับความพึงพอใจในผลการเรียน

6.1 ผลการเรียนเฉลี่ย

 ต่ำกว่า 1.00 1.00-2.00 2.01-2.50 2.51-3.00 3.01-3.50 3.51-4.00

6.2 มุมมองที่มีต่อผลการเรียน

 ไม่ดี พอดี ดี

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ครั้งที่ ชุดที่

ชื่อ-นามสกุล.....อายุ ปี

ชื่อเล่น วันที่ทดสอบ

คำชี้แจง: ขอให้ตอบแบบสอบถามฉบับนี้ ซึ่งประกอบไปด้วยข้อคำถามทั้งหมด 36 ข้อ

โดยให้พิจารณาข้อความแต่ละข้อความที่ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด จากนั้นทำเครื่องหมาย ✓

คำถาม	ฉันรู้สึก		
	ตลอดเวลา	บางครั้ง	แทบไม่รู้สึก
1. ฉันผิดหวังกับผลการเรียนของฉัน			
2. ฉันเป็นสมาชิกคนสำคัญของครอบครัว			
3. ฉันเป็นคนสำคัญ			
4. ฉันเก่งพอสมควรในด้านการอ่าน			
5. ฉันชอบรูปลักษณะของตัวเอง			
6. ฉันรู้สึกดีกับตัวเอง เมื่อฉันอยู่กับครอบครัว			
7. เพื่อนคนหนึ่งทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันไม่ดีพอ			
8. ฉันอยากเป็นคนอื่น			
9. ฉันรู้สึกเหมือนต้องเผชิญโลกนี้โดยลำพัง			
10. เพื่อนรับฟังความคิดเห็นของฉัน			
11. ฉันภูมิใจกับงานที่ทำในโรงเรียน			
12. ฉันหน้าตาดี			
13. ฉันทำให้พ่อแม่ไม่มีความสุข			
14. ฉันรู้สึกดีกับตนเองเวลาอยู่กับเพื่อนๆ			
15. ฉันเป็นคนที่น่าสนใจ			
16. ฉันเป็นลูกที่ดี			
17. ฉันเหงา			
18. ฉันเป็นคนดี			
19. ฉันรู้สึกดีกับตนเองเวลาอยู่ที่โรงเรียน			

คำถาม	ฉันรู้สึก		
	ตลอดเวลา	บางครั้ง	แทบไม่รู้สึก
20. ฉันยิ้มสวย			
21. พ่อกับแม่ภูมิใจในตัวฉัน			
22. ฉันมีความสุขในสิ่งที่ฉันเป็น			
23. ฉันเรียนไม่เก่ง			
24. ฉันรู้สึกเข้ากับรูปลักษณ์ของตนเอง			
25. ฉันมีครอบครัวที่ดีที่สุด			
26. ฉันทำอะไรไม่ได้เรื่อง			
27. ฉันคิดว่าผลการเรียนฉันดีพอ			
28. ครอบครัวผิดหวังในตัวฉัน			
29. ฉันสามารถมีเพื่อนได้ถ้าฉันต้องการ			
30. ฉันรู้สึกเหมือนตนเองล้มเหลว			
31. ฉันมีเพื่อนมากพอ			
32. ฉันไม่ภูมิใจในตนเองเลย			
33. ฉันเก่งเลขพอสมควร			
34. ฉันรูปร่างดี			
35. ฉันไม่ชอบสิ่งที่ฉันทำเวลาอยู่กับครอบครัว			
36. ฉันเป็นเพื่อนที่ดี			

แบบประเมินความรู้สึกของสมาชิกหลังการเข้ากลุ่ม

คำชี้แจง: จงบรรยายความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้นหลังจากเข้าร่วมการให้การศึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามหัวข้อต่อไปนี้

1. บทบาทของท่านขณะที่อยู่ในกลุ่ม (เช่น การมีส่วนร่วม, การช่วยเหลือเพื่อน, การเข้าใจ ยอมรับ, อื่น ๆ เป็นต้น)

.....

.....

.....

2. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (เช่น ได้เรียนรู้อะไรจากกลุ่ม, ได้เกิดมุมมองใหม่อย่างไร เป็นต้น)

.....

.....

.....

3. มุมมองและความรู้สึกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม (เช่น บุคลิกภาพของผู้นำกลุ่ม, วิธีการสื่อสาร, การใช้ทักษะในการให้คำปรึกษา, การเอาใจใส่ เป็นต้น)

.....

.....

.....

4. ความเข้าใจเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน (เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นคุณค่าของผู้อื่น เมื่อต้องตัดสินใจหรือทำสิ่งใด มีหลักการในการคิดหรือตัดสินใจอย่างไร เป็นต้น)

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข

การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

วันที่ 1 ช่วงแรก: ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

เวลา: 8.00-9.00 น.

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดกลุ่มและสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา ซึ่งแจ้งกฎระเบียบ

ข้อปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม

3. เพื่อชี้แจงให้สมาชิกเห็นประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้ารับคำปรึกษาแบบกลุ่ม-

มาราธอน

การดำเนินการให้การปรึกษาแบบมาราธอน

ขั้นที่ 1 เปิดกลุ่ม

1. เชิญชวนให้สมาชิกลงนั่งเป็นวงกลม
2. ผู้นำกลุ่มสร้างสัมพันธภาพและสร้างความคุ้นเคยโดยใช้วิธีให้สมาชิกแนะนำตนเอง

โดยเริ่มต้นที่ผู้นำกลุ่ม

3. ผู้นำกลุ่มสร้างความรู้สึกให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

ด้วยคำถาม ดังนี้

- 3.1 คิดและรู้สึกอย่างไรก่อนมาเข้ากลุ่ม และขณะนี้รู้สึกอย่างไร
- 3.2 มีความคาดหวังอะไรจากการเข้ารับการศึกษา
- 3.3 รู้สึกกังวลเกี่ยวกับอะไรบ้างในการเข้ากลุ่มครั้งนี้
- 3.4 การเข้ากลุ่มครั้งนี้ก่อให้เกิดความกังวลอะไรบ้าง

4. ผู้นำกลุ่มชี้แจงจุดมุ่งหมาย วิธีการให้คำปรึกษาแบบมาราธอน และกำหนดเวลา

การให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทราบระยะเวลาในการทำกลุ่ม 2 วัน วันละ 10 ชั่วโมง เพื่อเตรียมความพร้อมของสมาชิก

5. ผู้นำกลุ่มชี้แจงกติกา ข้อตกลง และบทบาทหน้าที่ในการ เข้ากลุ่มมาราธอน และประโยชน์ที่จะได้รับ เช่น สมาชิกทุกคนต้องตรงต่อเวลา เรื่องที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ให้ถือเป็นความลับของกลุ่ม

6. ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อตกลงต่าง ๆ ในการเข้ากลุ่มร่วมกัน ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมกลุ่ม

7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมสรุปข้อตกลง กติกา และบทบาทหน้าที่ของตน พร้อมทั้งสังเกตพฤติกรรมซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิก

เอกสารแนบ

คำชี้แจง: ข้อตกลงการเข้ากลุ่ม

บทบาทและหน้าที่ในการเข้าร่วมกลุ่มมาราธอน

1. ทุกคนสามารถเปิดเผยให้ผู้อื่น ได้ทราบว่าตนกำลังคิดอะไร สิ่งที่สมาชิกพูด หรือผู้อื่นพูดย่อมมีความสำคัญถ้าสมาชิกพูดจะเป็นการกระตุ้นให้เพื่อนพูดด้วย

2. หากสงสัยสิ่งใดให้ถาม บางสิ่งที่สมาชิกถามอาจเป็นสิ่งที่ผู้อื่นก็อยากรู้ ด้วยเหมือนกัน

3. เมื่อมีโอกาสพูด ขอให้พูด และเมื่อมีโอกาสฟังขอให้ฟังอย่างตั้งใจ

4. เต็มใจยอมรับความคิดเห็นแ่งมุ่มอื่น ๆ ไม่ดิ่งคั้น ขอให้ใช้เหตุผลและสติไตร่ตรอง ความคิด ความเชื่อ ให้มีความถูกต้องเหมาะสมเพื่อพัฒนาตน

5. สมาชิกควรมีเป้าหมายหรือสิ่งที่ต้องการได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้

6. สมาชิกที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากเท่าไร ยิ่งจะได้รับประโยชน์มากเท่านั้น

กฎระเบียบการเข้ากลุ่มมาราธอน

1. สมาชิกทุกคนต้องเก็บรักษาเรื่องราวต่าง ๆ ที่สนทนากันในกลุ่มไว้เป็นความลับ ไม่นำไปเปิดเผยให้บุคคลภายนอกฟัง

2. ให้ความร่วมมือและช่วยเหลือกันและกันในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ

3. ไม่ใช้โทรศัพท์ในขณะที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

อื่น ๆ เพิ่มเติม

วันที่ 1 ช่วงที่ 2

เวลา:

- 9.00-11.30 น. เสริมสร้างความกล้าในการเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง
- 11.30-12.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน
- 12.00-14.30 น. เสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกที่มีต่อตนเองด้านการศึกษา
- 14.30-17.00 น. เสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกเชิงบวกด้านภาพลักษณ์ที่มีต่อตนเอง

การเสริมสร้างความกล้าในการเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในด้านความคิดและความรู้สึกที่มีต่อตนเองและพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง

การดำเนินการให้การปรึกษาแบบมาราธอน

1. แจกเอกสารตราประจำตัวพร้อมเครื่องเขียนให้สมาชิก
2. ให้สมาชิกเขียนข้อความเกี่ยวกับตนเองตามหมายเลข ดังนี้

ช่อง 1 คติประจำใจ

ช่อง 2 ความสำเร็จที่ได้รับ

ช่อง 3 การกระทำที่ผู้อื่นทำให้เกิดความสุข

ช่อง 4 ความผิดหวังของตนเอง

ช่อง 5 เป้าหมายในชีวิต

ช่อง 6 สิ่งที่ยากแก้ไข

ช่อง 7 สิ่งที่ยากให้คนอื่นพูดถึงตนเอง

3. แบ่งกลุ่มละ 4 คน ให้สมาชิกบรรยายตราประจำตัวของตนให้เพื่อนสมาชิกฟังทีละคน และแลกเปลี่ยนประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

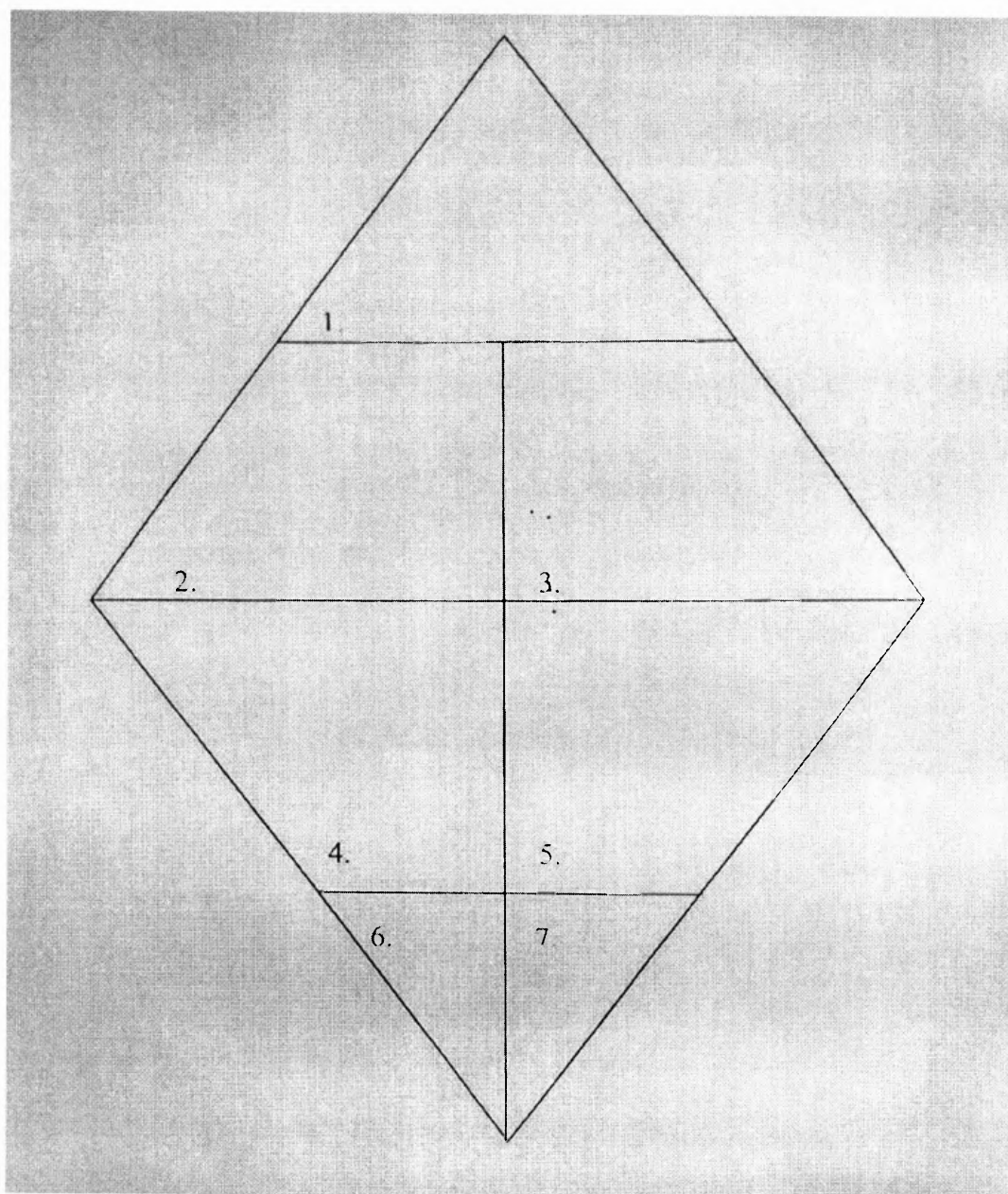
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนกลับมาเป็นกลุ่มใหญ่เพื่อแลกเปลี่ยนมุมมองที่ได้จากการสำรวจตนเองทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และความกล้าที่จะเปิดเผยตนเองจากกิจกรรมร่วมกัน

5. ผู้นำกลุ่มสรุปความรู้ที่ได้จากกิจกรรมในเรื่องการเปิดเผยตนเองว่า หากเปิดเผยตนเองมากเท่าไร ยิ่งทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นได้มากเท่านั้น ความเชื่อ ทศนคติ

ความคิด และประสบการณ์บางครั้งอาจเหมือนหรือแตกต่างกัน สิ่งเหล่านี้เป็นแรงผลักดันให้แสดงพฤติกรรมต่างกัน เมื่อเข้าใจปัจจัยที่เกิดขึ้นจะทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจผู้อื่นพร้อมที่จะปรับตัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

6. ให้สมาชิกเขียนความสามารถที่แตกต่างกันของสมาชิกในกลุ่มลงกระดาษโปสเตอร์ของตนเอง

ภาพ 2 “ตราประจำตัว”



การเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกที่มีต่อตนเองด้านการศึกษา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง

การดำเนินการให้การปรึกษาแบบมาราธอน

1. ผู้นำกล่าวเข้าสู่กิจกรรมด้วยการให้สมาชิกทุกคนเขียนว่าตนเองมีความสามารถอะไร และเคยทำอะไรที่เป็นความสำเร็จ หรือภาคภูมิใจในชีวิตบ้าง
2. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกวาดรูป “ต้นไม้แห่งความสำเร็จ” โดยให้สมาชิกเขียนสิ่งต่อไปนี้ลงในภาพต้นไม้
 - 2.1 เขียนความสามารถที่ตนเองมีอยู่บริเวณรากต้นไม้
 - 2.2 เขียนความสำเร็จด้านการเรียนที่ตนเองทำได้ไว้บริเวณกิ่งไม้
3. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มละ 4 คน และให้พูดคุยในประเด็นต่อไปนี้
 - 3.1 เล่าถึงสิ่งที่เขียนไว้ที่รากต้นไม้และกิ่งไม้ให้เพื่อนสมาชิกได้รับรู้
 - 3.2 ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความสามารถของตน
 - 3.3 ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนวิธีการทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตของตนเองด้านการเรียน
 - 3.4 ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนข้อจำกัดด้านเรียนที่ส่งผลต่อความรู้สึกเชิงลบของสมาชิก
4. ผู้นำกลุ่มถามความเห็นจากสมาชิกกลุ่มใหญ่ในประเด็นที่ให้แลกเปลี่ยน หากมีประเด็นที่กลุ่มย่อยไม่สามารถแก้ไขได้จะขอข้อเสนอแนะจากคนอื่น ๆ เพื่อหาทางออกร่วมกัน

เสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกเชิงบวกด้านภาพลักษณ์ที่มีต่อตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

การดำเนินการให้การปรึกษาแบบมาราธอน

1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรมตามข้อมูลใน “ใบสรุปความรู้” เพื่อเปิดมุมมองด้านบวกให้กับสมาชิก

2. ให้สมาชิกหลับตาสักครู่ในบรรยากาศที่เงียบสงบและบอกให้สมาชิกตั้งใจฟังในสิ่งที่ผู้นำกลุ่มอ่าน
3. ผู้นำกลุ่มอ่านบทความ “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน” หลังจากอ่านจบให้สมาชิกหลับตาสักครู่แล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้น
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอภิปรายร่วมกันในประเด็น ดังนี้
 - 4.1 รู้สึกอย่างไรหลังจากได้ฟังบทความนี้
 - 4.2 สมาชิกได้ข้อคิดอะไรบ้างจากบทความเรื่องนี้
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเสริมสร้างความรู้สึกเชิงบวกต่อภาพลักษณ์ของตนเอง

เอกสารแนบ

1. ใบสรุปความรู้

มนุษย์ทุกคนมีคุณค่าในตนเองสามารถมอบความรักให้ตนเองและผู้อื่นได้ รูปลักษณ์ภายนอกไม่ใช่ตัวกำหนดว่าตัวเราดีหรือดีกว่าคนอื่น ทุกคนมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

การได้พูดถึงความรู้สึกดีที่มีต่อตนเองจะช่วยให้สมาชิกมองเห็นถึงคุณค่าของตนเองและเกิดความภาคภูมิใจ ส่งผลให้สมาชิกรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในที่สุด

การหันกลับมาพิจารณาถึงความดีของตนเอง รู้จักชื่นชมและมองเห็นคุณค่าแห่งตน จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและมีความรักให้กับตนเองมากขึ้นเป็นการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจให้กันตนเองต่อไป

2. บทความเรื่อง “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง”

ชีวิตใหม่ของฉันเริ่มตั้งแต่วันนี้ ฉันจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ฉันรักตนเอง รักทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบเป็นตัวฉัน อารมณ์ความรู้สึก อวัยวะทุกส่วนในร่างกายฉัน ฉันรู้สึกได้ถึงความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่อยู่ภายในจิตใจส่วนลึกของฉันและของทุก ๆ คน

หายใจเข้าเอาพลังแห่งความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออกแผ่ความรักความเมตตาให้กับตนเอง คนรอบข้างทุก ๆ คน พลังแห่งความรักความเมตตาทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่ามีความสำคัญ และเมื่อฉันมีความรักให้กับตนเอง

ฉันรู้สึกได้ถึงความรักที่ฉันมีให้กับผู้อื่น พลังแห่งความรักความเมตตาทำให้ฉันมีความสุข และอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับทุกคน ฉันอยากให้ทุกคนบน โลกนี้มีความสุข และอยากมีส่วนช่วยทำให้โลกของเราอยู่ยิ่งขึ้น เมื่อฉันมีความรักให้กับตัวเอง ฉันมีความสุขมากขึ้นทุกวัน ฉันรู้แล้วว่าโลกใบนี้ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน และไม่มีใครทำหน้าที่แทนฉันได้อย่างแท้จริง ฉันคือฉัน เธอคือเธอ ทุกคนมีความแตกต่างกัน

ฉันเริ่มรู้สึกถึงความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อตนเองและเริ่มขจัดความรู้สึกลบต่าง ๆ ออกไปจากจิตใจของฉัน แม้ว่าฉันจะไม่ใช่คนสมบูรณ์แบบในทุก ๆ ด้าน และฉันอาจจะไม่มีโอกาสได้เป็นคน ๆ นั้น แต่ฉันจะปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นทุกวัน ฉันเคยทำสิ่งที่ผิดพลาดมามากมาย และในอนาคตฉันก็อาจจะทำอะไรผิดพลาดอีกโดยที่ฉันไม่ได้ตั้งใจ ฉันจะนำเอาสิ่งที่ผิดพลาดเหล่านั้นมาเป็นบทเรียนเพื่อทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้น ปรับตัวได้เร็วขึ้น และช่วยเหลือคนรอบข้างได้มากขึ้น ไม่ว่าจะมียะอะไรเกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ฉันจะรักตัวเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ฉันจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตนเอง ถ้าฉันไม่เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองแล้ว คงไม่มีใครมาเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดให้กับฉัน เพราะฉันมีแค่ตัวฉันอยู่กับฉันตลอดเวลา เมื่อฉันรักตัวเองมากขึ้นมันยังทำให้ฉันสามารถมอบความรักและปรารถนาดีให้กับคนรอบข้างได้มากขึ้น ฉันก็จะมีความสุขมากขึ้นไปด้วย

ฉันเริ่มเห็นความดีงามและความสามารถต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตัวฉัน ยิ่งฉันย้อนกลับมาทำความเข้าใจตนเองมากขึ้นเท่าใด ฉันยิ่งพบความสามารถที่ซ่อนเร้นในตัวเองมากขึ้นเท่านั้น เมื่อฉันแสดงออกถึงความสามารถเหล่านี้มากขึ้น นั่นคือ การพัฒนาความสามารถต่าง ๆ และนำความสามารถนั้นไปช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อฉันมองเข้าไปในส่วนลึกของจิตใจของฉัน ฉันได้เห็นพลังความรักความเมตตาที่ซ่อนอยู่ภายใน

หายใจเข้าเอาพลังแห่งความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเอง หายใจออกแผ่พลังความรักความเมตตาให้ตนเอง ให้กับคนรอบข้างทุกคน ฉันรับรู้ถึงพลังแห่งความรักความเมตตาที่เพิ่มมากขึ้นในตัวเอง พลังนี้ทำให้ฉันเข้มแข็ง มีความรู้สึกด้านบวกกับตัวเองมากขึ้น ฉันสามารถพูด คิด และทำแต่สิ่งที่เป็นบวกต่อตนเองและผู้อื่น ฉันรู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่น ฉันดีใจที่เกิดมาเป็นตัวฉัน ฉันจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองตลอด

วันที่ 1 ช่วงที่ 3: ยุติกลุ่ม

เวลา: 17.00-18.00 น.

การปิดกลุ่มการปรึกษาแบบมาราธอน

1. ผู้วิจัยหรือผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปผลที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มปรึกษาแบบมาราธอน
2. ผู้วิจัยหรือผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ได้รับจากเข้ากลุ่มปรึกษาแบบมาราธอน ในด้านการเสริมสร้างความกล้าจะเปิดเผยความรู้สึก การเสริมสร้างมุมมองเชิงบวก ด้านการศึกษาและการตั้งเป้าหมายสู่ความสำเร็จ ลงบนกระดาษสรุปผลงานที่เตรียมไว้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่ม
 2. สังเกตจากความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
 3. สังเกตจากใบสรุปผลงานที่สมาชิกเขียน
- ผลดีที่เกิดขึ้น**
1. ทำให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจและร่วมมือในการเข้ากลุ่มปรึกษาแบบมาราธอน
 2. สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้เพื่อนสมาชิกฟังมากขึ้น โดยไม่ใช้กลไกป้องกันตนเอง
 3. สมาชิกได้รับมุมมองใหม่ ๆ ในการปรับตัวด้านการศึกษา การมองตนเองเชิงบวก และมองเห็นศักยภาพของตนเองมากขึ้น

เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษา

1. การสร้างสัมพันธภาพ
2. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ
3. ทักษะการตอบสนอง

วันที่ 2 ช่วงแรก: สร้างสัมพันธภาพเพื่อการเข้ากลุ่มมาราธอนอย่างต่อเนื่อง

เวลา: 8.00-8.30 น.

วัตถุประสงค์

เพื่อให้รู้จักสนิทสนมกันมากขึ้น ทราบความต้องการของกันและกัน

การดำเนินการให้การปรึกษาแบบมาราธอน

ขั้นที่ 1 เปิดกลุ่ม

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมพร้อมกับหลับตา สูดลมหายใจเข้าออกช้า ๆ นำความสนใจกลับมาที่ตนเอง กลับมาที่กลุ่ม เพื่อให้สมาชิกพร้อมดำเนินกิจกรรมต่อ

2. แบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม นั่งเก้าอี้ที่จัดให้หันหน้าเข้าหากันแถวละ 6 คน โดยจับคู่กับเพื่อนที่อยู่ฝั่งตรงข้าม

3. ให้แต่ละคู่ทายใจซึ่งกันและกันโดยสลับกันทายใจพร้อมกับจดคำตอบไว้ เริ่มจากกลุ่มที่ 1 เป็นผู้ทายก่อน

คำถามทายใจ

3.1 ชอบกินข้าวกับอะไรมากที่สุด

3.2 ชอบขนมอะไรมากที่สุด

3.3 ชอบใส่เสื้อสีอะไรมากที่สุด

3.4 ชอบดื่มน้ำอัดลมยี่ห้อไหนมากที่สุด

3.5 ชอบดูภาพยนตร์ประเภทไหนมากที่สุด

4. เมื่อทายครบทุกคำถามและทุกคู่แล้ว ให้เฉลยว่าคำตอบที่ได้ถูกหรือไม่ หากตอบไม่ถูกให้เฉลย ทำซ้ำอีกครั้ง โดยให้กลุ่มที่ 2 เป็นผู้ทาย

5. แบ่งกลุ่มละ 4 คนให้สมาชิกอภิปรายในประเด็นที่กำหนด และแลกเปลี่ยนประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

ประเด็นที่ใช้อภิปราย

5.1 ทำไมบางครั้งเราทายใจเพื่อนถูก บางครั้งเราทายไม่ถูกทั้ง ๆ ที่รู้จักกันดี และอยู่บ้านเดียวกัน

5.2 ผู้ที่ทายผิดเป็นส่วนมากคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร

5.3 เวลาที่อยู่ด้วยกันเคยเปิดเผยความในใจทั้งข้อดีและไม่ดีของเรากับเพื่อน บ้างหรือไม่ ลองยกตัวอย่างว่าอะไรที่ทำให้ไม่อยากเปิดเผย

6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทั้งหมดรวมอภิปรายสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

7. ผู้นำกลุ่มสรุปความรู้ที่ได้จากกิจกรรมในเรื่องคนจะรู้จักกันได้ง่ายเพราะมีอุปนิสัย ความชอบคล้าย ๆ กัน แต่ก็ไม่ได้แปลว่าจะสามารถรู้ใจเพื่อนในทุก ๆ เรื่อง หรือสามารถ บอกได้ว่าเขามีความคิดอย่างไรต่อเรื่องต่าง ๆ ซึ่งการจะทำความเข้าใจนั้นจะต้องมีความไว้วางใจกันและกล้าเปิดเผยตนเองกับเพื่อน

8. ให้สมาชิกเขียนวิธีการที่ช่วยให้เข้าใจความรู้สึกและความต้องการของเพื่อน ลงใบสรุปผลงานของตนเอง

วันที่ 2 ช่วงที่ 2

เวลา:

8.30-11.00 น. เสริมสร้างมุมมองที่มีต่อครอบครัวเชิงบวก

11.00-11.30 น. พักรับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน

11.30-14.00 น. เสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการยอมรับทางสังคม

14.00-17.00 น. เสริมสร้างการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม

เสริมสร้างมุมมองที่มีต่อครอบครัวเชิงบวก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดการปรับตัวและมีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว

2. เพื่อให้สมาชิกได้ระบายความคับข้องใจ

3. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น ทำให้เข้าใจตนเองดีขึ้น

และแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม

การดำเนินการให้การศึกษาแบบมาราธอน

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวาดรูปครอบครัวและตั้งชื่อภาพของตนเอง

2. ให้สมาชิกเล่าเรื่องครอบครัวของตนเองทีละคน โดยที่สมาชิกคนอื่นห้ามพูดแทรก ขณะที่เพื่อนเล่า

3. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นปัญหาของสมาชิกและให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น เพื่อแก้ปัญหา ดังนี้

3.1 ความขัดแย้งในครอบครัว

3.2 ครอบครัวแตกแยก

4. สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในเรื่องดังกล่าวโดยมีผู้นำกลุ่มช่วยสะท้อนจุดที่ยังเป็นปัญหาเพื่อให้กลุ่มร่วมกันหาทางออกเชิงบวก

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม และให้สมาชิกบอกถึงประเด็นที่จะนำไปปรับใช้กับตนเอง

6. ผู้นำกลุ่มในสมาชิกเขียนสิ่งที่จะนำไปปรับใช้ลงในใบสรุปผลงาน

เสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการยอมรับทางสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม

2. เพื่อให้สมาชิกปรับตัวอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้ดีขึ้น

การดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มมาราธอน

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมพร้อมกับหลับตา สูดลมหายใจเข้าออกช้าๆ นำความสนใจกลับมาที่ตนเองกลับมาที่กลุ่ม สอบถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นเพื่อให้สมาชิกพร้อมดำเนินกิจกรรมต่อ

2. ให้สมาชิกแบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คน จากนั้นแจกอุปกรณ์กลุ่มละ 1 ชุด (กระดาษโปสเตอร์, กระดาษสี, กาว, ดินสอ, สีน้ำ และกรรไกร)

3. ให้สมาชิกร่วมกันสร้างบ้านขึ้นมาโดยช่วยกันออกความคิดเห็นภายในกลุ่ม

4. ให้สมาชิกทั้งหมดนำผลงานมาจัดวางรวมกันเป็นหมู่บ้านและร่วมกันออกความคิดเห็น

5. จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นในเรื่องนี้ ดังนี้

5.1 วิธีการที่ใช้ช่วยเหลือกันขณะสร้างบ้านคืออะไร

5.2 ปัญหาและอุปสรรคในการสร้างบ้านมีอะไรบ้าง

5.3 วิธีการในการแก้ไขปัญหาเป็นอย่างไร

5.4 เมื่ออยู่ในกลุ่มคนที่มากขึ้น บทบาทของตนเปลี่ยนไปจากเดิมอย่างไร

6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและแนวทางแก้ไข

7. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นความรู้ที่ได้จากกลุ่ม โดยเน้นเรื่องการรู้บทบาทหน้าที่ของตนเองที่มีต่อสังคมแล้วจะทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

5. ให้สมาชิกเขียนบทบาทหน้าที่ของตนเอง และปัญหาที่เกิดกับสมาชิกเมื่ออยู่ในสังคมตลอดจนแนวทางแก้ไขในใบสรุปผลงาน

เสริมสร้างการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม

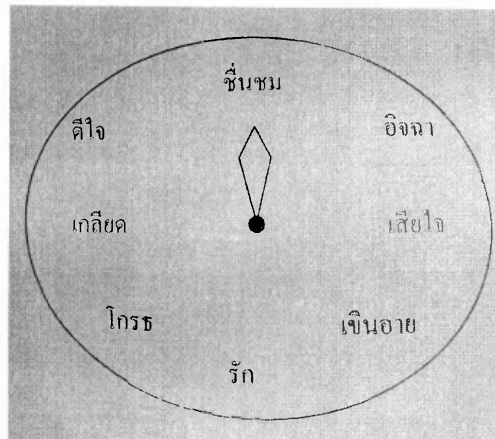
วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจอารมณ์ของตนเองและเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้น
2. สามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

การดำเนินการให้การปรึกษาแบบมาราธอน

1. ผู้นำกลุ่มสมาชิกออกมาหมุนวงล้ออารมณ์ หากเข็มไปตกอยู่ที่อารมณ์ใดให้อาสาสมัครผู้นั้นพูดถึงความรู้สึกต่ออารมณ์นั้น
2. ให้สมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นดังต่อไปนี้
 - 2.1 สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านบวกและลบ
 - 2.2 วิธีการควบคุมอารมณ์
 - 2.3 ภาวะอารมณ์แบบใดที่ไม่ปรารถนาพบเห็น
 - 2.4 ภาวะอารมณ์แบบใดที่ปรารถนาพบเห็น
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นดังกล่าวพร้อมทั้งแนะนำให้สมาชิกฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเองโดยให้สมาชิกเขียนสิ่งกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกด้านลบและแนวทางแก้ไข
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปแนวทางแก้ไขอารมณ์เชิงลบในใบสรุปผลงานก่อนอ่านให้เพื่อนสมาชิกฟัง

ภาพ 3 “วงล้ออารมณ์”



วันที่ 2 ช่วงที่ 3: ยุติกลุ่ม

เวลา: 17.00-18.00 น.

การปิดกลุ่มการศึกษาแบบมาราธอน (ปัจฉิมนิเทศ)

1. ผู้วิจัยหรือผู้นำกลุ่มร่วมกันพูดคุยถึงประโยชน์ของการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูงจะเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ปรับตัวและแก้ไขปัญหาได้ดี กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ยอมรับในศักยภาพของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนมีความรับผิดชอบต่อนตนเองและสังคม

2. ผู้วิจัยหรือผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาแบบมาราธอนเพื่อนำไปต่อยอดและพัฒนาตนเอง

3. ผู้วิจัยหรือผู้นำกลุ่มให้ทุกคนกล่าวขอบคุณซึ่งกันและกัน ถือเป็นกรยุติกลุ่ม การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่ม

2. สังเกตจากความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

3. สังเกตจากใบสรุปผลงานที่สมาชิกเขียน

4. แบบประเมินความรู้สึกร่วมของสมาชิกหลังการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาแบบมาราธอน

5. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง (The Five-Scale Test of Self-Esteem for Children: Thai FSC)

ผลดีที่เกิดขึ้น

1. ทำให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจและร่วมมือในการเข้ากลุ่มปรึกษาแบบมาราธอน
2. สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้เพื่อนสมาชิกฟังมากขึ้น โดยไม่ใช้กลไกป้องกันตนเอง
3. สมาชิกได้รับมุมมองใหม่ ๆ ในการปรับตัวด้านมุมมองที่มีต่อครอบครัวเชิงบวก พัฒนาทักษะการเข้าสังคม รู้จักควบคุมอารมณ์และแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสม

เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษา

1. การสร้างสัมพันธภาพ
2. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ
3. ทักษะการตอบสนอง

บรรณานุกรม

- กณิกนันต์ ศรีวัลลภ. (2553). อิทธิพลของการเห็นคุณค่าในตนเองที่รับรู้ และการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยนัยต่อการถูกกีดกันทางสังคมและการรับรู้การถูกกีดกันทางสังคม โดยมีความหลงตนเองเป็นตัวแปรกำกับ: การศึกษาตามแนวทฤษฎีมาตรฐานทางสังคม. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กนกพร เรื่องเพิ่มพูล. (2546). ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสายตา ศึกษากรณีนักเรียนโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพที่เรียนร่วม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2540). *Self esteem* พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ที. พี.
- จารุวรรณ ก้านศรี. (2547). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนต่อการพัฒนาคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางในพยาบาลวิชาชีพ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จำปี เสภา. (2553). ผลของการให้การปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จินตนา เพียรพิจิตร. (2524). การพัฒนามโนภาพแห่งตนโดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชไมพร เจริญครบุรี. (2546). การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่ปี พ.ศ. 2533-2543. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- ฐิติรักษ์ วิเศษศิลปานนท์. (2537). การปรับตัวทางสังคมของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์: ศึกษาเฉพาะกรณีสถานสงเคราะห์เด็กหญิงภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทองเรียน อมรรักษ์กุล. (2528). เทคนิคการให้คำปรึกษา. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- ธีรวรรณ ธีระพงษ์, พีระเทพ รุ่งคุณากร และสหัสรัฐ เจตมโนรมย์. (2557). การพัฒนา นักจิตวิทยาปรึกษาโดยใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาคน. วารสารจิตวิทยาคลินิก, 47(1), 35-48.
- นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช. (2553). ปัญหาที่พบในเด็กสถานสงเคราะห์. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ.
- นริศ มณีขาว. (2529). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อการพัฒนา การยอมรับตนเองของชาวบ้านเขเวียร์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษา-มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นาตยา วงศ์เหล็กภัย. (2532). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญใจ ศรีสถิตย์นรากร. (2545). ระเบียบวิธีการวิจัยทางพยาบาลศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะพยาบาลศาสตร์.
- ปรีมาพร แสงพยับ. (2553). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มี ต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ผาสุก ปาประโคน. (2544). ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ทฤษฎี การให้คำปรึกษาแบบเกสตัต์ที่มีผลต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พนมพร เสี่ยงผล. (2559). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการเห็นคุณค่าแห่งตนของสถาน-สงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 9(3), 889-905.
- พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546. (2546). ราชกิจจานุเบกษา, 120(95ก), 1-29.

- พิมพ์ฉวี จรัสศรี. (2555). ผลของการใช้กระดาษช่วยบำบัดต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
ภาวะซึมเศร้า และความสุขของเด็กกำพร้าสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี.
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มัลลิกา อุกฤษฏ์. (2561). ความสัมพันธ์ระหว่างอัตลักษณ์ทางเฟมินิสต์เชิงบวก
และการถูกกระทำรุนแรงในคู่รัก: อิทธิพลส่งผ่านของการเห็นคุณค่าในตนเอง
และอำนาจในความสัมพันธ์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์-
มหาวิทยาลัย.
- รณสิงห์ รือเรือง. (2551). ผลของโปรแกรมการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. เชียงใหม่: สถาบันพัฒนาการเด็ก-
ราชนครินทร์.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2533). ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพมหานคร:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะครุศาสตร์, ภาควิชาจิตวิทยา.
- วัลลยา ธรรมอภิบาล และศศิธร บุญศักดิ์. (2557). รายงานการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบ
การฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 2 โรงเรียนราษฎร์ประชานุเคราะห์ 42 จังหวัดสตูล ที่มีความภาคภูมิใจ
ในตนเองต่ำ. สงขลา: มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- วิจิตา อัจฉริยะเสถียร. (2523). กลุ่มพัฒนาตนแบบมาราธอนกับการพัฒนา “ตน.”
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิภาพร บุญวงษ์. (2551). การเปรียบเทียบพฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตนเอง และความคิด
สร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบไฮ/สโคป กับการจัด
ประสบการณ์แบบปกติ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏ-
พระนครศรีอยุธยา.
- แหวดาว ดวงจันทร์. (2551). รายงานการวิจัยเรื่อง การใช้กิจกรรมทักษะชีวิต เพื่อพัฒนา
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. เชียงใหม่:
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี. (2560). ข้อมูลสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี
ประจำปี พ.ศ. 2560. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.

- สมพิตร ทรายสมุท. (2550). ผลของการบำบัดแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ที่เป็นโรคติดสุรา โรงพยาบาลแม่ทะ จังหวัดลำปาง. การค้นคว้าแบบอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมพิศ ใจกล้า. (2553). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุธณี ลิกะไชย. (2558). ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร. วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี, 11(4), 144-153.
- สุนันท์ เหมะธลินทร์. (2553). การวิจัยปฏิบัติการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็กด้อยโอกาสในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุรางคณา คงเพชร. (2556). ความสุขของภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในวัยรุ่นอายุระหว่าง 10-15 ปี ที่มารับบริการที่สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวรรณณี พุทธิศรี และชัชวาลย์ ศิลปกิจ. (2541). การพัฒนาแบบสอบถาม The five-scale test of self-esteem for children ฉบับภาษาไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 43(4), 358-367.
- เสาวณี เตชะพัฒนางษ์. (2553). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- แสงเดือน โยธาศรี. (2553). ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อสุขภาพจิตของคนพิการ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิตบูรพา.

- โตภา (ชูพิกุลชัย) ชปีลมันน์. (2536). *บุคลิกภาพและพัฒนาการ: แนวโน้มสู่พฤติกรรมและการมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนของเด็กและเยาวชน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์-ไอ. เอส. พรินต์ติ้งเฮาส์.
- อัญชุลี ประคำทอง, นิตยา ตะนะสอน และพิกุล ไชยคำภา. (2546). *รายงานการวิจัยเรื่องผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอนต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของนักเรียนกลุ่มเสฟ ชั้นมัธยมปลายที่ผ่านค่ายบำบัดรักษา ในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม*. มหาสารคาม: โรงพยาบาลมหาสารคาม, กลุ่มงานสุขภาพจิตและจิตเวช.
- อิสมาแอ สมายล์. (2552). *ผลการสอนศิลปะแบบพุทธวัฒนธรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน*. วิทยานิพนธ์-ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Alegado, M. G. G., Caritero, A., Ejes, E. G., Magdoza, J.-A., Orbiso, H., & Villasencio, J. (2019). *Social networking sites usage and self-esteem of grade 12 humss students in university of cebu-main senior high school department*. Retrieved August 22, 2019, from https://www.academia.edu/40714184/SOCIAL_NETWORKING_SITES_USAGE_AND_SELF-ESTEEM_OF_GRADE_12_HUMSS_STUDENTS_IN_UNIVERSITY_OF_CEBU-MAIN_SENIOR_HIGH_SCHOOL_DEPARTMENT
- Andronico, M. P. (1971). *Confrontation*. New York: McGraw-Hill.
- Babladelis, G. (1984). *The study of personality*. New York: Rinahart and Winston.
- Bachman, J. G. (1982). Family relationships and self-esteem. In M. Rosenberg & H. B. Kaplan (Eds.), *Social psychological of the self-concept* (pp. 356-362). Arlington Heights, IL: Harpan Davidson.
- Branden, N. (1981). *The psychology of self-esteem* (15th ed.). New York: Bantam.

- Brookover, W. B. (1962). *Self-concept of ability and school achievement: Final report*. East Lansing, MI: Michigan State University, Office of Research and Publications.
- Brooks, R. B. (1965). *Improving academic achievement through students' self-concept enhancement: Self-concept of ability and school achievement, II*. East Lansing, MI: Michigan State University, Office of Research and Publications.
- Brooks, R. B. (1992). Self-esteem during the school years. *Pediatric Clinics of North America*, 39(3), 537-551.
- Bruno, F. J. (1983). *Adjustment and personal growth: Seven pathways* (2nd ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Calhoun, G. J., & Morse, W. C. (1977). Self-concept and self-esteem: Another perspective. *Psychology in the School*, 14, 318-322.
- Chess, S., & Thomas, A. (1987). *Know your child: An authoritative guide for today's parents*. New York: Basic.
- Coopersmith, S. (1981a). *Self-esteem inventories*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists.
- Coopersmith, S. (1981b). *The antecedents of self-esteem* (Reprint ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists.
- Erikson, E. H. (1998). *The life cycle completed: Extended version with new chapters on the ninth stage of development by Joan M. Erikson*. London: W. W. Norton.
- Foulds, M. L., & Hannigan, P. S. (1976). Effects of Gestalt marathon workshop on measured self-actualization: A replication and follow-up study. *Journal of Counseling Psychology*, 23, 60-65.

- Gadsden, C. (1981). Self-actualization and cohesiveness of college students in marathon or spaced short session groups. *Dissertation Abstracts International*, 42(5), 83-A. (UMI No. 8122413)
- Girdano, D., & Every, G. (1979). *Controlling stress & tension: A holistic*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Gurney, P. W. (1988). *Self-esteem in children with special educational needs*. New York: Routledge.
- Hamachek, D. E. (1978). *Encounters with the self* (2nd ed.). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Jacobson, A. M., Hauser, S. T., Powers, S., & Noam, G. (1984). The influences of chronic illness and ego development on self-esteem in diabetic and psychiatric adolescent patients. *Journal of Youth Adolescence*, 13(6), 489-507.
- Lawrence, D. (1973). *Improved reading through counselling*. London: Word Lock.
- Lieberman, M. A., Yalom, I. D., & Miles, M. B. (1973). *Encounter groups: First facts*. New York: Basic.
- Luft, J. (1970). *Group processes: An introduction to group dynamics* (2nd ed.). Palo Alto, CA: National Press Books.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Haper & Row.
- McCroskey, J. C., Richmond, V. P., & Stewart, R. A. (1986). *One on one: The foundations of interpersonal communication*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- Misigo, J. I., Kay, J., & Kibor, E. (2019). The relationship between emerging forms of bullying and self-esteem among secondary schools students in Bungoma County, Kenya. *Journal of Psychology, Guidance, and Counseling, 1*(3), 45-83.
- Mussen, P. H., Coger, J. J., & Kagan, J. (1969). *Child development and personality* (3rd ed.). New York: Harper & Row.
- Owens, J. M. (1972). Personal orientation inventory real-ideal response set measures of self-actualization and congruency in an encounter-group and marathon-group. *Dissertation Abstracts International, 33*(10), 109-A. (UMI No. 7305944)
- Patterson, C. H. (1980). *Theories of counseling and psychotherapy* (3rd ed.). New York: Harper & Row.
- Pope, A. W. (1988). *Self-esteem enhancement with children and adolescents*. New York: Pergamon.
- Qubein, N. R. (1983). *Get the best from yourself: Dare to dream! Dare to hope! Dare to see yourself as a great bundle of potential!*. New York: Prentice Hall.
- Quinan, J. F., Foulds, N. L., & Wright, J. C. (1973). Do the change last: A six-month follow-up of a marathon group. *Small Group Behavior, 4*, 177-180.
- Rogers, C. R. (1970). *Carl Rogers on encounter group*. New York: Harper & Row.
- Rosenberg, M. (1979). *Society and the adolescent self-image*. New York: Princeton University Press.

- Rosi, A., Cavallini, E., Gamboz, N., Vecchi, T., Van Vugt, F. T., & Russo, R. (2019). The impact of failures and successes on affect and self-esteem in young and older adults. *Frontiers in Psychology, 10*, 1-10.
- Samulewicz, E. (1975). The effects of critical thinking and group counseling upon behavior problem students. *Dissertation Abstracts International, 36*(5), 172-A. (UMI No. 7524015)
- Sasse, C. R. (1978). *Person to person*. San Francisco: Chas A. Bennett.
- Shaffer, J. B. P., & David, M. G. (1989). *Models of group therapy* (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Shertzer, B., & Stone, S. C. (1981). *Group counselling, fundamentals of counselling*. New York: Houghton Mifflin.
- Simon, W. E., & Simon, M. G. (1975). Self-esteem, intelligence and standardised academic achievement. *Psychology in the Schools, 12*, 97-99.
- Stewart, W. (1992). *An A-Z of counselling theory and practice*. New York: Chapman & Hall.
- Trappa, J. A., & Frike, L. (1972). Effect of marathon group experience. *Journal of Counseling Psychology, 17*, 36-45.
- Trowbridge, N. (1972). Socio-Economic status and self-concept of children. *Journal of Teacher Education, 23*, 63-65.
- Verny, T. R. (1974). *Inside group: A practical guide to encounter groups and group therapy*. New York: McGraw-Hill.
- Wiggins, J. D. (1987). Self-esteem, earned grades and television viewing habits of student. *The School Counselor, 35*, 128-133.

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวทยากร กิตติชัย
วัน เดือน ปีเกิด	20 ตุลาคม 2525
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2543 สำเร็จปริญญาตรีศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาคลินิกและชุมชน) จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2550
ตำแหน่งหน้าที่ การงานปัจจุบัน	นักจิตวิทยา นักจิตวิทยาประจำภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว โรงพยาบาลรามาริบดี