

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู
The effect of eclectic group counseling program on self-esteem of teacher student

ภรภัค วงศ์อรุณ¹ นฤมล พระใหญ่²

Phoraphak Wong-aroon¹ Narulmon Prayai²

¹ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาประยุกต์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

¹ Students at Srinakharinwirot University. Master of Arts (Applied Psychology)

The Graduate School of Srinakharinwirot University

Corresponding author, E-mail: phoraphak17@gmail.com

² อาจารย์ ดร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

² Ph.D. Faculty of Education, Srinakharinwirot University

E-mail: Narulmon@hotmail.com

Received: July 18, 2020; Revised: August 3, 2021; Accepted: August 8, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์การวิจัย 1) เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู และ 2) เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครูระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน และมีความสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มฯ หลังจากนั้นผู้วิจัยจับคู่เป็นรายบุคคล โดยนำกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน มาเรียงเป็นคู่ ๆ แล้วสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ วิลคอกซัน และแมน-วิทนี ยู ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังจากนิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน นิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) หลังจากนิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน นิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านิสิตวิชาชีพครูกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน, การเห็นคุณค่าในตนเอง, นิสิตครู

Abstract

The purposes of this research are 1) to compare the self-esteem of student teachers in the experimental group before and after participant eclectic group counseling program on self-esteem among student teachers and 2) to compare the self-esteem of student teachers in the experimental and the control group before and after participant eclectic group counseling program on self-esteem among student teachers. The samples in this study included sixteen first-year students from the Faculty of Education at Srinakharinwirot University of the mean self-esteem below the twenty-five percentile to voluntarily participate in the eclectic group counseling program after researcher of match subject to random assignment divided into eight experimental groups and a control group. The research instruments included the self-esteem of student teachers and an eclectic group counseling program on the self-esteem of the student teacher program. The statistical analyses employed were the Wilcoxon and Mann-Whitney U Test. The research results were as follows: (1) the post eclectic group counseling program on self-esteem among student teachers in the experimental group revealed that self-esteem significantly increased at a level of .01; and (2) the post eclectic group counseling program on the self-esteem of student teachers in the experimental group were self-esteem than student teachers in the control group at a level of .01.

Keyword : Eclectic group counseling programs, Self-esteem, Student

บทนำ

การศึกษาเปรียบเสมือนเข็มทิศที่จะนำทางไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ทั้งด้านการพัฒนาตนเอง และการพัฒนาประเทศชาติ (วิภาดา กาลกลาง, 2561) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นสถาบันการศึกษาที่เป็นแหล่งบ่มเพาะนิสิตวิชาชีพครูในระดับอุดมศึกษาตามปรัชญาของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่กล่าวไว้ว่า “การศึกษาคือความเจริญงอกงาม (Education is Growth)” โดยมุ่งเน้นการผลิตบัณฑิตวิชาชีพครูให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถเป็นนักคิด นักค้นคว้า มีความรู้คู่คุณธรรม และเตรียมความพร้อมโดยมุ่งเน้นกระบวนการที่กระตุ้นให้ผลิตสำเร็จการศึกษาออกไปเป็นบุคลากรทางด้านการศึกษาที่มีคุณค่าในสังคม และทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม

ดังนั้น จากปรัชญาของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นกรอบแนวทางการพัฒนานิสิตวิชาชีพครูที่เป็นผู้ที่มีทัศนคติเชิงบวกต่อวิชาชีพ และเป็นผู้ที่รอบรู้มีข้อมูลข่าวสารอย่างกว้างขวาง รู้จักวินิจัยตนเองตามความเป็นจริงก่อนเพื่อทราบจุดอ่อนจุดแข็งของตนเอง พร้อมยอมรับเพื่อปรับเปลี่ยนตนเองให้เห็นคุณค่าในตนเอง พยายามสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเองแสวงหาความรู้และสะสมประสบการณ์การทำงานอย่างมืออาชีพ เพื่อสร้างพลังในตนเองให้สามารถเผชิญการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นความคิดความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านการยอมรับนับถือตนเอง โดยการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเกิดจากการที่บุคคลประเมินตนเองในลักษณะเฉพาะด้านในทางบวกหลาย ๆ ด้าน ส่งผลให้การมีมองเห็นคุณค่าในตนเองในภาพรวมสูงขึ้น (Rosenberg, 1981) สอดคล้องกับ Maslow (1997) กล่าวถึงความต้องการเป็นที่ยอมรับนับถือของบุคคลโดยจำแนกความต้องการเหล่านี้ออกเป็น 2 ส่วน คือ การยอมรับนับถือ (Self- respect) การประเมินค่าในตนเอง และการเห็นคุณค่าที่คนอื่นมีให้ตน (Esteem other) การได้รับความสำคัญ การได้รับคุณค่า หรือการบรรลุถึงความต้องการเหล่านี้อาจจะทำให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง จะเห็น

ได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองประกอบไปด้วยการประเมินค่าตนเองจากภายใน และการเห็นคุณค่าที่คนอื่นมีให้ตน ซึ่งเปรียบเสมือนปัจจัยภายนอกที่อยู่เหนือการควบคุม จะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญมาก เนื่องจากเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าและสามารถบ่งชี้คุณภาพชีวิตของมนุษย์ได้ และยังเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ซึ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะสื่อออกมาทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออก และการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การปฏิบัติงานดีขึ้น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2553) การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ ทำให้เกิดความเชื่อมั่น มีความรู้สึกดีต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงสามารถปรับตัวสำหรับการเปลี่ยนแปลงหรือการดำเนินชีวิตได้ จึงเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญ ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความยากลำบาก มีความคิดในด้านลบ มีความรู้สึกด้อย อ่อนแอ ขาดความมั่นใจ ไม่มีความสุข จากข้อมูลการวิจัยของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) พบว่า นักเรียนยกพวกตีกันมีเฉพาะเด็กไทยชาติเดียว โดยสาเหตุของความรุนแรงในวัยรุ่นประการหนึ่งที่สำคัญคือ เกิดจากภาวะศักดิ์ศรีบกพร่อง จึงทำให้วัยรุ่นอยากอวดศักดิ์ศรีด้วยการแสดงถ้อยคำและพฤติกรรมที่รุนแรง นักศึกษาที่มีความต้องการเห็นคุณค่าตนเองในระดับสูง และพยายามเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในกลุ่ม เพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับนับถือ ได้รับการยกย่อง ชื่นชม ได้รับเกียรติ ศักดิ์ศรี

จากการศึกษาพบว่าในช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ยังแสวงหาการยอมรับจึงส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และจะสูงมากขึ้นเมื่อมีอายุที่มากขึ้น การก้าวเข้ามาเป็นนิสิตถือเป็นการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมในช่วงวัยทั้งเรื่องการเรียน กลุ่มเพื่อน สังคม ทำให้มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเร่งปรับตัวตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู จากการสัมภาษณ์อาจารย์และนิสิตคณะศึกษาศาสตร์เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองพบว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่จะช่วยให้ได้สำรวจตนเอง และเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเอง ซึ่งสามารถทำได้ในลักษณะเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม (ทราย ศรีเงินวง, 2562) ซึ่งให้คำปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการหนึ่งที่มีเป้าหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ประสบการณ์ระหว่างกัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกบนพื้นฐานของความไว้วางใจ ดังที่ Trotzer (1999) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการพัฒนาสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีความไว้วางใจกัน ยอมรับกันและกัน นับถือ มีความอบอุ่น การสื่อสาร และการทำความเข้าใจ โดยผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาหลายคน มาพบปะกัน เพื่อให้การช่วยเหลือกันและกัน นอกจากนี้ผู้วิจัยศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังเช่นงานวิจัยของ นิมิตา ปาละวงศ์ (2556) ศึกษาผลของวรรณกรรมบำบัดและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมวรรณกรรมบำบัดและกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์สูงขึ้นกว่าก่อนได้รับโปรแกรม และคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มหลังจากได้รับโปรแกรมแตกต่างกัน

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเป็นกรอบในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครูให้เกิดประสิทธิผล ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด Shertzer and Stone (1974) ที่กล่าวว่า "Eclectic" เป็นการคัดเลือก (choose) แนวคิดตลอดทั้งวิธีการต่าง ๆ (methods) ที่เหมาะสมจากทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาบนพื้นฐานความเชื่อว่า ไม่มีทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งสามารถจะให้คำตอบได้กว้างขวางและครอบคลุมทุกแง่มุมของปัญหาต่าง ๆ ของผู้รับบริการได้ ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาควรพิจารณาเลือกสรรวิธีการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมที่สุดกับประเด็นปัญหาของผู้รับบริการ โดยการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Corey, 2017) ดังเช่นงานวิจัยของ อัญชลา จิตตานันท์ (2560) ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้าง

การสำนึกคุณค่าของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นโรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์จำนวน 5 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดการสำนึกคุณค่าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์ติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน นักเรียนวัยรุ่นมีการสำนึกคุณค่าโดยรวมเพิ่มสูงขึ้น เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านความรู้สึกขอบคุณเพิ่มสูงขึ้น

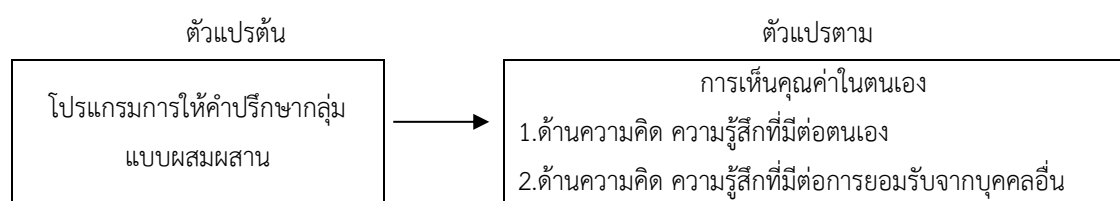
จากผลสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู ซึ่งเป็นการผสมผสานแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้เกิดประสิทธิผลกับนิสิตวิชาชีพครู ให้เรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง สามารถแลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกกับบุคคลอื่น ได้รับประสบการณ์ เกิดการเรียนรู้ สามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และเป็นการเพิ่มโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่มีความเฉพาะสำหรับนิสิตวิชาชีพครูต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู
2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครูระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith, 1984 อ้างถึงใน พงศ์วัชร พงกันทา, 2563) และศึกษาแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม และทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Corey, 2017) ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยได้ดังนี้



สมมติฐานการวิจัย

1. หลังจากนิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้น
2. หลังจากนิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน นิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านิสิตวิชาชีพครูกลุ่มควบคุม

ความสำคัญของการวิจัย

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู จะส่งผลให้นิสิตวิชาชีพครู มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง สามารถที่จะเผชิญกับอุปสรรคปัญหา ยอมรับการเปลี่ยนแปลง มีการยอมรับนับถือตนเอง สามารถจัดการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางให้แก่ ครู อาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องในการวางแผนการจัดกิจกรรมให้กับนักเรียน นิสิต นักศึกษา เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองต่อไป

ทบทวนวรรณกรรม

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยได้ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งที่รู้จักและยอมรับในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ประเมินตนเองตามความเป็นจริง มีความภาคภูมิใจในตนเอง รับรู้ว่าคุณค่าของตนเองมีประโยชน์ต่อสังคม ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ รวมถึงรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองเห็นถึงความสามารถและคุณค่าของตนเองได้รับความสำคัญ การเคารพยกย่อง ได้รับความสนใจเป็นที่ชื่นชอบของบุคคลอื่น และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แล้วแสดงออกถึงการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเอง เป็นการแสดงให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเอง ซึ่งบุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทีที่บุคคลนั้นแสดงออก (Coopersmith, 1984 อ้างถึงใน พงศ์วัชร พงศ์กันทา, 2563)

นอกจากนี้ยังศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู ซึ่งทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาใช้ในการวิจัย ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม และทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง Corey (2017) มีความเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถที่จะเลือกตัดสินใจอย่างมีวิจารณญาณ มนุษย์สามารถเข้าใจตนเอง นำตนเองได้ และมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงอย่างสร้างสรรค์และมีวิจารณญาณ โดยเป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เน้นการขัด หรือลดความทุกข์ทางอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาได้สร้างสัมพันธภาพอันดีให้เกิดกับผู้รับคำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึก ความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจตนเองออกมา อันจะนำไปสู่การพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดีขึ้นตามสภาพความเป็นจริง วิธีการดังกล่าวเป็นการส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง สามารถจัดการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม ผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทเป็นเพียงผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ ด้วยการสร้างบรรยากาศกลุ่มที่เอื้อต่อการทำงาน ผู้นำกลุ่มต้องเชื่อมั่นในพลังแห่งการรักษาของกลุ่ม ทำงานโดยเน้นอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ไม่มีการวางแผนล่วงหน้า ไม่มีการเตรียมกิจกรรม หรือแบบฝึกหัดใด ๆ เทคนิคของการให้คำปรึกษาเน้นการสร้างการยอมรับและเยียวยาในกลุ่ม การเป็นมิตรกับสมาชิกกลุ่มในการเดินทางไปสู่การค้นพบตัวเอง (Companion to clients in their journey toward self-discovery) เมื่อผู้นำบรรลุระดับของ "การเป็น" (Being) มากกว่า "การทำ" (Doing)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม Corey (2017) มีความเชื่อว่าธรรมชาติของมนุษย์สะท้อนในความเชื่อของการดำรงอยู่ (Existence) มนุษย์เป็นผู้กำหนดชีวิตของตนเอง ความหมายของชีวิตอยู่เหนือการใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ โดยเป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมคือการช่วยให้ค้นพบความหมาย ค่านิยมและเป้าหมายในการดำรงชีวิต หลุดพ้นจากบทบาทของการตกเป็นเหยื่อหรือสิ่งที่สกัดกั้นความมีอิสระ กล้าที่จะเผชิญกับความวิตกกังวล ตระหนักถึงความมีอิสระและความรับผิดชอบ เพื่อทบทวนการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีความหมายและการใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่ ผู้ให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมจะเริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพที่ดี มีคุณค่า และน่าไว้วางใจให้เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการให้คำปรึกษา การนำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจถึงประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษาอย่างเพียงพอและเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ

ได้แก่ การเข้าใจโลกของผู้รับคำปรึกษา (Being in the World) การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing Existence in the Moment) การตระหนักรู้หรือมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered Awareness of Being) การรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility) การระเบิดความรู้สึกที่ถูกสกัด (Dynamite the Affect Block) การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาดัดสินใจ (Help Client Make Choices) การกระทำที่ขัดแย้งกับสามัญสำนึก (Paradoxical Intention) และการสะท้อนออก (Dereflection)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม Corey (2017) มีความเชื่อว่าบุคคลในสังคมเป็นจำนวนมากมีวิธีการคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านี้ จะนำไปสู่การมีอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จึงมุ่งเน้นการบรรเทาหรือลดทอนอารมณ์แปรปรวนและพฤติกรรมทำลายตัวเอง ลดการตำหนิตัวเองหรือผู้อื่น ช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเอง เปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผล ยอมรับในสิ่งที่ตนเองมีหรือเป็นอยู่ และยอมรับนับถือตนเอง ตลอดทั้งรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง ผู้นำกลุ่มมีบทบาทเป็นผู้กำหนดทิศทางของกลุ่ม เป็นผู้นำทาง ผู้สอน ผู้กำกับและควบคุม เป็นผู้กระตุ้นและท้าทายให้ประเมินความคิดและลงมือทำเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งแตกต่างจากบทบาทของผู้นำกลุ่มตามทฤษฎีที่เน้นอารมณ์และความรู้สึกซึ่งมีบทบาทเป็นเพื่อนร่วมเดินทาง ใส่ใจกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ดังนั้น ผู้ที่จะเป็นผู้นำกลุ่มตามทฤษฎี REBT จึงต้องมีความสามารถในการคิด ว่องไว และกระตือรือร้น มีความสามารถในการควบคุมกระบวนการกลุ่มให้เป็นไปในทิศทางที่กำหนด ขณะเดียวกันก็ต้องเป็นผู้ที่มีความเข้าใจผู้อื่น ยอมรับและให้เกียรติและร่วมเปิดเผยตนเองตามโอกาส เช่นเดียวกับการเป็นผู้นำกลุ่มในทฤษฎีที่เน้นอารมณ์ความรู้สึก โดยเทคนิคที่แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ เทคนิคทางด้านการคิด เทคนิคทางอารมณ์ และเทคนิคทางด้านพฤติกรรม

ซึ่งมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานดังเช่นงานวิจัยของ อัญชลา จิตตานันท์ (2560) ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณค่าของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นโรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ จำนวน 5 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดการสำนึกคุณค่าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์ติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน นักเรียนวัยรุ่นมีการสำนึกคุณค่าโดยรวมเพิ่มสูงขึ้น เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านความรู้สึกขอบคุณเพิ่มสูงขึ้น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ดำเนินการทดลองตามแบบแผนการวิจัย โดยทดสอบก่อนและหลังการควบคุม วัดดูประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู และเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครูระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตวิชาชีพครูชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 210 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ นิสิตวิชาชีพครูชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน และมีความสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มฯ หลังจากนั้นผู้วิจัยจับคู่เป็นรายบุคคล (match subject) โดยนำกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน มาเรียงเป็นคู่ ๆ แล้วสุ่มกลุ่มตัวอย่าง (Random Assignment)

เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยใช้แนวคิดการกำหนดสมาชิกกลุ่มของ Corey (2017) ระบุว่าจำนวนสมาชิกกลุ่ม 7-12 คน นั้นมีความเหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพ โดยในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มฯ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต้นนิสิตวิชาชีพครู และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1984 อ้างถึงใน พงศ์วัชร พงกันทา, 2563) และสร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครูให้ครอบคลุมนิยามศัพท์ได้จำนวนทั้งหมด 32 ข้อ เป็นข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด แล้วนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครูไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาพิจารณาความสอดคล้อง ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.60-1.00 จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนิสิตวิชาชีพครูที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน แล้วนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมาทำการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.37-0.80 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู ผู้วิจัยศึกษาและสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตครู แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.60- 1.00 จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนิสิตวิชาชีพครูจำนวน 5 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างการวิจัย แล้วปรับปรุงโปรแกรมให้เหมาะสม โดยใช้เวลาในการดำเนินการกลุ่มครั้งละ 2 ชั่วโมง จำนวน 10 ครั้ง ดังนี้

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู

ครั้งที่	หัวข้อ	ทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษา
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
2	ยอมรับนับถือตนเอง	ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
3-4	ประเมินตนเองตามความเป็นจริง มีความคิดเชิงบวกต่อตนเอง	ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
5	บุคคลอื่นเห็นความสามารถและคุณค่า	ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
6	เชื่อมั่น พึ่งพาตนเองได้	ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
7	เป็นส่วนหนึ่งของสังคม	ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
8	เป็นที่ชื่นชอบของบุคคลอื่น	ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
9	ได้รับความสำคัญ การเคารพยกย่อง	ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
10	ปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดของการดำเนินการวิจัยแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย ได้แก่ วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ ระยะเวลา สถานที่ และการรักษาความลับ ข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัย จะถูกเก็บรักษาไว้โดยไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงาน ผลการวิจัยเป็นข้อมูลส่วนรวม โดยไม่สามารถระบุข้อมูลรายบุคคลได้ ข้อมูลของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นรายบุคคล อาจมีคณะบุคคลบางกลุ่มเข้ามา ตรวจสอบได้ เช่น ผู้ให้ทุนวิจัย สถาบัน หรือองค์กรของรัฐที่มีหน้าที่ตรวจสอบ รวมถึงคณะกรรมการ จริยธรรมการวิจัย ในคนมีหน้าที่ตรวจสอบได้ หลังจากนั้นผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิต วิชาชีพครู เพื่อเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ระยะการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน โดยใช้โปรแกรม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู จำนวน 10 ครั้ง

3. ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยวัดการเห็นคุณค่าในตนเองกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน อีกครั้งหนึ่งภายหลังการเข้ารับการให้คำปรึกษาเมื่อครบ 10 ครั้งแล้ว โดยใช้คะแนนจากการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นคะแนนภายหลังการทดลอง (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรการวัดดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) (วรณี แกมเกตุ, 2562)

2.2 การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครูโดยการหาค่า ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับภาพรวม (Item-Total Correlation) ซึ่งหาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ เพียร์สัน (Pearson Product-Moment Coefficient Correlation) (วรณี แกมเกตุ, 2562)

2.3 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครูทั้งฉบับหาได้จากสูตร สัมประสิทธิ์ของแอลฟาของครอนบาค (Coefficient Cronbach's Alpha) (วรณี แกมเกตุ, 2562)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ สถิติที่ไม่ใช้พารามิเตอร์ (Non-parametric Statistic) โดยใช้สถิติ ทดสอบวิล คอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test) (วรณี แกมเกตุ, 2562) เพื่อทดสอบความ แตกต่างภายในกลุ่มในช่วงระยะก่อนทดลองและหลังทดลอง และแมนนิตนียู (Mann-Whitney U Test) เพื่อเปรียบเทียบ ความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงก่อนและหลังการทดลองให้คำปรึกษา

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู ก่อน และหลังการใช้โปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน

ตอนที่ 1 การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครูก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้ คำปรึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยทำการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครูก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครูก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=16)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่ม	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
		M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ
ความคิดความรู้สึกที่มีต่อตนเอง	กลุ่มทดลอง	2.98	0.36	ปานกลาง	4.13	0.43	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.92	0.40	ปานกลาง	2.96	0.34	ปานกลาง
ความคิดความรู้สึกที่มีต่อการยอมรับจากบุคคลอื่น	กลุ่มทดลอง	2.89	0.40	ปานกลาง	4.17	0.50	มาก
	กลุ่มควบคุม	3.03	0.36	ปานกลาง	2.92	0.24	ปานกลาง
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	กลุ่มทดลอง	2.93	0.34	ปานกลาง	4.15	0.45	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.98	0.36	ปานกลาง	2.94	0.28	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พบว่า นิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลอง ก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 2.93 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.34 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 4.15 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 อยู่ในระดับมาก ส่วนนิสิตวิชาชีพครูกลุ่มควบคุม ก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 2.98 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 2.94 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.28 อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อเปรียบเทียบรายด้านได้ดังนี้

ด้านความคิดความรู้สึกที่มีต่อตนเอง นิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลอง ก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านความคิดความรู้สึกต่อตนเองเท่ากับ 2.98 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านความคิดความรู้สึกต่อตนเองเท่ากับ 4.13 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.43 อยู่ในระดับมาก ส่วนนิสิตวิชาชีพครูกลุ่มควบคุม ก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านความคิดความรู้สึกต่อตนเองเท่ากับ 2.92 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านความคิดความรู้สึกต่อตนเองเท่ากับ 2.96 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.34 อยู่ในระดับปานกลาง

ด้านความคิดความรู้สึกที่มีต่อการยอมรับจากบุคคลอื่น นิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลอง ก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านความคิดความรู้สึกที่มีต่อการยอมรับจากบุคคลอื่นเท่ากับ 2.89 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านการยอมรับจากบุคคลอื่นเท่ากับ 4.17 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 อยู่ในระดับมาก ส่วนนิสิตกลุ่มควบคุม ก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านความคิดความรู้สึกที่มีต่อการยอมรับจากบุคคลอื่นเท่ากับ 3.03 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านการยอมรับจากบุคคลอื่นเท่ากับ 2.92 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.24 อยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 2 การศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครูก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยทำการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครูก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครูก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา (n=8)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	z	P
ความคิดความรู้สึกที่มีต่อตนเอง	2.52**	.01
ความคิดความรู้สึกที่มีต่อการยอมรับจากบุคคลอื่น	2.52**	.01
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	2.52**	.01

** p<.01

จากตารางที่ 2 พบว่า หลังการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนิสิตวิชาชีพครูมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและรายด้าน ประกอบด้วย ด้านความคิดความรู้สึกที่มีต่อตนเองและความคิดความรู้สึกที่มีต่อการยอมรับจากบุคคลอื่นเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 3 การศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครูระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยทำการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครูระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครูระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=16)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่ม	Mean Rank	z	P
ความคิดความรู้สึกที่มีต่อตนเองก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง (n=8)	8.75	0.21	.83
	กลุ่มควบคุม (n=8)	8.25		
ความคิดความรู้สึกที่มีต่อตนเองหลังทดลอง	กลุ่มทดลอง (n=8)	12.50	3.36**	.00
	กลุ่มควบคุม (n=8)	4.50		
ความคิดความรู้สึกที่มีต่อการยอมรับจากบุคคลอื่นก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง (n=8)	7.25	0.29	.32
	กลุ่มควบคุม (n=8)	9.75		
ความคิดความรู้สึกที่มีต่อการยอมรับจากบุคคลอื่นหลังทดลอง	กลุ่มทดลอง (n=8)	12.50	3.36**	.00
	กลุ่มควบคุม (n=8)	4.50		
การเห็นคุณค่าในตนเองก่อนทดลองโดยรวม	กลุ่มทดลอง (n=8)	7.81	0.58	.57
	กลุ่มควบคุม (n=8)	9.19		
การเห็นคุณค่าในตนเองหลังทดลองโดยรวม	กลุ่มทดลอง (n=8)	12.50	3.36**	.00
	กลุ่มควบคุม (n=8)	4.50		

** p<.01

จากตารางที่ 3 พบว่า นิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลองหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย ด้านความคิดความรู้สึกที่มีต่อตนเองและด้านความคิดความรู้สึกที่มีการยอมรับจากบุคคลอื่นสูงกว่า นิสิตวิชาชีพครูกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนนิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลองก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย ด้านความคิดความรู้สึกที่มีต่อตนเองและด้านความคิดความรู้สึกที่มีการยอมรับจากบุคคลอื่นต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปและอภิปรายผล

1. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่าหลังจากนิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 อภิปรายได้ว่ากระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีการผสมผสานการใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีความหลากหลาย ได้แก่ ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม และทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิดความรู้สึกและการแสดงออกของตนเองและผู้อื่น เริ่มจากบรรยากาศแห่งความไว้วางใจในกลุ่มที่ทำให้สมาชิกกลุ่มค่อย ๆ เปิดเผยตนเอง ทบทวนตนเอง รู้จักตนเอง ฝึกวิเคราะห์ความคิดให้สมเหตุสมผล ประเมินตนเองได้อย่างเหมาะสม มีความภาคภูมิใจในตนเอง ยอมรับตนเองและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม รวมถึงมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ตลอดจนกระบวนการครั้งสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นถึงการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกิจกรรมที่ทำให้ได้ทบทวนตนเอง เข้าใจในตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าในตนเอง มีมุมมองต่อคนรอบข้างที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ ดวงมณี จงรักษ์ (2560) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีเป้าหมายที่เน้นการสร้างสถานการณ์เงื่อนไขเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกปลอดภัย สร้างการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นโอกาสที่เอื้อต่อการทบทวนการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง สอดคล้องกับ จันทรเพ็ญ แสงอรุณ (2557) ที่กล่าวว่า บทบาทของผู้นำกลุ่มในทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เผชิญกับปัญหาชีวิตในทิศทางที่มีเหตุผล กำจัดความคิดไร้เหตุผล และประเมินค่าตนเองด้วยวิธีคิดแบบสมเหตุสมผล และยังสอดคล้องกับ วชิร ทรัพย์มี (2554) กล่าวว่า ผู้นำกลุ่มในทฤษฎีอัตถิภาวนิยมช่วยให้สมาชิกเข้าใจเอกลักษณ์ ตระหนักในศักยภาพของตนเอง และมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้สำเร็จ อันนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า หลังจากนิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน นิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านิสิตวิชาชีพครูกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 อภิปรายได้ว่านิสิตวิชาชีพครูกลุ่มทดลองได้สำรวจและรู้จักตนเองเพิ่มมากขึ้น และมีความกล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง เห็นมุมมองชีวิต สภาพปัญหา และวิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกกลุ่มผ่านกระบวนการกลุ่ม สอดคล้องกับ Thompson (2003) ที่กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองจากการสร้างสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่น ก่อให้เกิดความพยายามในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง และ Corey (2017) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือและการป้องกันปัญหาของบุคคล ที่มุ่งการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยเน้นที่การกระทำ ความคิด และความรู้สึก เป้าหมายให้เกิดการพัฒนาความองอาจของบุคคล จากบรรยากาศของกลุ่มที่เต็มไปด้วยการช่วยเหลือสนับสนุน (Support) การร่วมรู้สึก (Empathy) ซึ่งช่วยในการพัฒนาความไว้วางใจ ส่งผลให้สมาชิกในกลุ่มกล้าที่จะสำรวจปัญหาของตนเองอย่างอิสระนำไปสู่ความเข้าใจและยอมรับในปัญหาและสามารถค้นหาหนทางแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองภายใต้การส่งเสริม และช่วยเหลือของสมาชิกในกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกสิ่งเหล่านี้ด้วยการใช้ทักษะ และเทคนิคทางการปรึกษารวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ ผลการวิจัยที่ได้ในครั้งนี้มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ปุริมาพร แสงพยัคฆ์ (2553) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ผลการทดลองพบว่า นักศึกษาที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น และมีการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง และของ วรณวรี อีสุระ (2556) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง และมีคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งนี้เพราะกระบวนการ

ให้คำปรึกษากลุ่มที่มีการผสมผสานการใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีความหลากหลายส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิดความรู้สึกและการแสดงออกของตนเองและผู้อื่น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองไปใช้นั้น ควรคำนึงถึงบริบทของกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มตัวอย่าง สถานที่ เวลา สภาพปัญหา ความต้องการ จุดมุ่งหมาย รวมถึงการใช้เทคนิคกระบวนการต่าง ๆ ผู้ที่จะนำไปใช้ควรมีการศึกษาการใช้เทคนิค และฝึกการใช้เทคนิคให้มีความคล่องตัวในการใช้ก่อนนำไปใช้จริง

2. ผลจากการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการทำกิจกรรมกลุ่มสำหรับนิสิตที่ต้องการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่มีบริบทใกล้เคียงกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. จากการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู ผู้วิจัยเลือกใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง หากมีการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มไปปรับใช้ อาจผสมผสานทฤษฎีหรือเทคนิคอื่น ๆ เพิ่มเติม

2. การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการเพิ่มระยะติดตามผล และมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2553). Self Esteem พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพฯ: ที.พี.พรินท์.
- จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. (2557). การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling). นครราชสีมา: คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2560). ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น.
- ทราย ศรีเงินยวง. (2562). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. *วารสารการวัดผลการศึกษา*. 36 (99). 1-17
- นิมิตา ปาละวงศ์. (2556). ผลของวรรณกรรมบำบัดและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. (วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา)). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ปรีมาพร แสงพยัค. (2553). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- พงศ์วัชร พองันทา. (2563). ระดับการรับรู้คุณค่าของตนเอง: ผลกระทบต่อผลการเรียนรู้ของนักศึกษาครูฝึกสอน. *วารสารรัชต์ภาคย์*. 14 (37). 178-187.

- วรรณวี อิสระ. (2556). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น
อายุระหว่าง 15-18 ปี. (วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา)). บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วรรณ แกมเกตุ. (2562). วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 4 ed.). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2554). ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิภาดา กาลถา. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่ออัตลักษณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. *วารสารการวัดผล
การศึกษา*. 35 (97). 80-90
- อัญชลา จิตตานันท์. (2560). การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกคุณของนักเรียนวัยรุ่น.
(ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- Corey. (2017). Theory and practice of group counseling (10 ed.). Canada: Brook/Cole Cengage learning.
- Maslow, A. H. (1997). Motivation and Personality. New York: Pearson.
- Rosenberg, M. (1981). Social psychological perspectives. New York: Basic Book.
- Shertzer and Stone. (1974). Group counseling fundamentals of counseling. New York: Houghton
mifftin, Company.
- Thompson, R. A. (2003). Counseling techniques : Improving relationships with others, ourselves, our
families, *and our environment*. New York: Brunner Routledge.
- Trotzer, J. P. (1999). The Counselor and the Group: Intergrating Theory, *Training and Practice*. MI:
Edward Brother.