



ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของวัยรุ่น

The effects of group counseling based on the reality theory on self-esteem of adolescents

อรุณทิพย์ หงส์พิทักษ์¹⁾ และ กาญจนา ไชยพันธุ์²⁾

Arunthip hongpitakpong¹⁾ and Ganjana Chaiyapan²⁾

¹⁾ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

Department of Educational Psychology and Counseling, Faculty of Education, Khon Kaen University

²⁾ รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Associate, Department of Educational Psychology and Counseling Faculty of Education, Khon Kaen University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น 2) เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงและวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง 10 คน และควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ครั้ง ๆ ละ 60 – 90 นาที จำนวน 10 ครั้ง และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ครอนบาคเท่ากับ 0.812 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ The Wilcoxon Matched Pairs Signed- Ranks Test และ The Mann – Whitney U Test

ผลการวิจัย พบว่า

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

Abstract

This research was a Quasi – Experimental Research. The purposes of this research were : 1. to study the effects of group counseling based on the reality theory on self – esteem of adolescents. 2. to compare Adolescents' self – esteem between the experimental group and the control group The samples were 20 Mathayomsuksa 2 Students, Tejsabanwatglang school, Khon Kaen province. During the second semester, 2012 school year. and were divided into 2 groups : the experimental group and control group , 10 persons each group. The experimental group participated in the program of group counseling based on Reality Theory, 60-90 minutes each session, total of 10 sessions. The control group didn't participate in the program of group counselin compare Adolescents' self – esteem between the experimental group and the control group The samples were 20 Mathayomsuksa 2 Students, Tejsabanwatglang school, Khon Kaen province. During the second semester, 2012 school year. and were divided into 2 groups : the experimental group and control group , 10 persons each group. The experimental group participated in the program of group counseling based on Reality Theory, 60-90 minutes each session, total of 10 sessions. The control group didn't participate in the program of group counseling based on Reality Theory The instruments using in this study were: 1) The self – esteem scale with Cronbach's Alpha Coefficient = 0.812 and 2) the group counseling program based on Reality Theory. The statistic using for data analysis, was the Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test, and the Mann-Whitney U-Test.

The research findings found that:

The experimental group students participating in the group counseling based on the reality theory on self – esteem of adolescents , the posttest scores were higher than the pretest at the .05 significant level.

Keywords : Conseling Group, Reality theory on self-esteem of adoles cents

บทนำ

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของบุคคลที่ควรให้ความสำคัญ เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับคุณลักษณะต่าง ๆ หลายประการที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพของบุคคลในการดำรงตนอยู่ในสังคม อาทิ ความเชื่อมั่นในตนเองวุฒิภาวะทางอารมณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความมุ่งมั่นมาดปรารถนาทางการศึกษา การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญอย่างมากในการสร้างเจตคติให้เกิดขึ้นกับตนเองทำให้เกิดความเชื่อมั่น และมีความรู้สึกที่ดีกับบุคคลรอบข้าง ตลอดจนสามารถปรับตัวทางอารมณ์ สังคม เผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ พร้อมทั้งสามารถ

ยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ ได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้เป็นคนมองโลกในแง่ร้าย อารมณ์ไม่ดี หงุดหงิดง่าย การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างยากลำบาก การขาดความมั่นใจจะส่งผลทำให้คนรอบข้างขาดความสงบสุขไปด้วย การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการตัดสินใจคุณค่าของตนเอง เป็นการพิจารณาตัดสินใจของตนเองในเรื่องการประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จ การปฏิเสธหรือการยอมรับตนเอง การรู้สึกรู้ว่าตนเองมีค่าตลอดจนการได้รับการยอมรับจากสังคม การที่บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นคนที่มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นใจในตนเอง หนักแน่น ส่งผลถึงการทำงานได้อย่าง

มีประสิทธิภาพ และสามารถดำรงชีวิตได้โดยปราศจากความรู้สึกด้อย ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้น จะมีความรู้สึกด้อยอ่อนไหวง่าย มองโลกในแง่ร้าย ขาดความมั่นใจ รวมไปถึงไม่สามารถใช้ศักยภาพได้อย่างเต็มความสามารถ

งานวิจัยดังกล่าวนี้แสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถพัฒนาได้ สำหรับการศึกษานี้ ผู้วิจัยเลือกที่จะใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality Therapy) เป็นแนวทางของกระบวนการการให้คำปรึกษาที่เน้นการช่วยเหลือและพัฒนาบุคคล สนับสนุนให้บุคคลรู้จักตนเอง มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง วิเคราะห์การกระทำของตนเองในปัจจุบันและประเมินพฤติกรรมตนเองตามความเป็นจริง รู้จักประเมินสิ่งถูกสิ่งผิด การตระหนักถึงผลที่เกิดจากการกระทำของตน รับผิดชอบที่สนองความต้องการของตน เรียนรู้วิธีการที่จะให้และรับความรัก มีการวางแผนป้องกันและแก้ไขปัญหาของตน และมุ่งมั่นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลักษณะสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวเผชิญความจริง เน้นในเรื่องพฤติกรรมมนุษย์เกิดจากแรงผลักดัน มนุษย์เป็นผู้กำหนดเอง มนุษย์ทุกคนต้องรู้ว่าตนเองมีคุณค่า ตนเองต้องการความรัก การยอมรับและความสำเร็จ ซึ่งทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง สิ่งเหล่านี้ทำให้มนุษย์เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองได้

จากการสัมภาษณ์ครูแนะแนวโรงเรียนเทศบาลวัดกลาง และใช้แบบวัดสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองมีกำลังใจ มีความเป็นผู้นำ มีความคิดสร้างสรรค์และมีความพึงพอใจในเรื่องวิชาการมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงและวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษาที่สร้างความสัมพันธ์และให้การช่วยเหลือและพัฒนาบุคคลที่ยึดหลักและวิธีการตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง 8 ประการที่ดำเนินการตามลำดับขั้นคือการสร้างสัมพันธภาพ การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน การประเมินพฤติกรรม การพัฒนาพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ การมีข้อผูกมัด การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว การไม่ใช้การลงโทษ การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ

2. การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกหรือทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง เป็นการประเมินตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่า ภาควมใจในตนเอง การยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และรับรู้ว่าคุณภาพความสามารถ มีความสำคัญต่อครอบครัวและสังคม

3. วัยรุ่น หมายถึง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Design) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น โดยใช้รูปแบบการทดลองมีการสุ่มกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The pretest – posttest nonequivalent – groups designs)

2. ประชากรกลุ่มเป้าหมาย

2.1 ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 จำนวน 273 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้มา ดังนี้

1) ผู้วิจัยให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง จำนวน 273 คนทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

2) ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่ายจากกลุ่มประชากรที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/7 และ 2/8 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง

3) ผู้วิจัยสอบถามความสนใจในการเข้าร่วมกลุ่มของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/7 และ 2/8 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง ที่มีคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง คัดเลือกนักเรียนจำนวน 20 คน ที่สนใจและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

4) ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม โดยวิธีการจับสลากแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ประเภทคือ

3.1 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ ลักษณะ สกูลทอง [28] ซึ่งได้ปรับปรุงจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ฉบับนักเรียนของ Coopersmith [48] เป็นแบบวัดมาตราส่วนค่าแบบลิคเคอร์ธ (Likert Scale) 5 ระดับตั้งแต่ระดับ 1 ถึงระดับ 5 ประกอบด้วย ข้อความที่เป็นการรายงาน

ตนเองทั้งสิ้น 50 ข้อ เพื่อประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง 2 ด้านตามทฤษฎีของ Coopersmith [26]

3.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจัดให้มีการให้คำปรึกษาทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ก่อนการทดลอง นำหนังสือจากบัณฑิตคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่นเสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลวัดกลาง จังหวัดขอนแก่น เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555

4.2 ดำเนินการทดลอง

1) ให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จากนั้นผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม แล้วสอบถามความสนใจในการเข้าร่วมกลุ่ม และคัดเลือกนักเรียนจำนวน 20 คน ที่สนใจและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย แล้วแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

2) กลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษา จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 – 90 นาที สำหรับกลุ่มควบคุมเข้าเรียนตามปกติ (ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา)

3) หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยมีขั้นตอนดังนี้

5.1 ทำการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากการทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

5.2 ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากการทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ด้วยการทดสอบ The Wilcoxon Matched Pairs Signed- Ranks Test

5.3 ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติการทดสอบของ The Mann – Whitney U Test

สรุปและอภิปรายผล

1. สรุปผลการวิจัย

ผลการทดลองพบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่ามีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการเผชิญความจริง ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2555 ภาคเรียนที่ 2 ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่าเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีการเห็นคุณค่า

ในตนเองสูงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ทำให้วัยรุ่นเกิดการพัฒนารับรู้คุณค่าในตนเองไปในทางที่ดีขึ้นเนื่องจากสมาชิกที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้มาเรียนรู้การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ดังที่ บังอร สุจริตา [19] ได้กล่าวว่า บรรยากาศในการดำเนินกลุ่มการให้คำปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงนั้น เริ่มด้วยการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มและระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง ทำให้เกิดความไว้วางใจกันมากขึ้นตามลำดับ การมีข้อตกลงร่วมกันในการดำเนินกลุ่ม เกิดการยอมรับและเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้อให้เกิดบรรยากาศที่เหมาะสม โดยใช้ทักษะทางจิตวิทยาที่เหมาะสม เช่น การรับฟังอย่างใส่ใจ การเงี่ย การใช้คำถาม การแสดงความจริงใจต่อสมาชิก เปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดถึงความรู้สึกไม่สบายใจและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้สามารถเผชิญความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถวางแผนในการสร้างพฤติกรรมใหม่หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนได้ และสามารถปฏิบัติตามแผนด้วยความรับผิดชอบได้เรียนรู้และสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นด้วยการเข้าใจการยอมรับกันอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่มีการลงโทษ มีเพื่อนที่มีปัญหาล้าย ๆ กันสนับสนุนให้กำลังใจกันและกัน ประกอบกับมีโอกาสได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือและได้รับความช่วยเหลือ ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

Glasser [53] ได้เน้นความสำคัญของการที่บุคคลมีการรับรู้คุณค่าในตนเอง ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาอัตลักษณ์ในแง่บวก การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจึงช่วยพัฒนาความสามารถของบุคคลในการที่จะให้ความรักแก่ผู้อื่นและได้รับความรักจากผู้อื่น ซึ่งช่วยพัฒนาความมีคุณค่าของบุคคล กล่าวคือ เมื่อบุคคลรับรู้ได้ว่าตนเองรักตนเองและสามารถที่จะให้ความรักแก่ผู้อื่นได้จะทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่า

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Lorr and Wunderlich ซึ่งกล่าวว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงคือบุคคลที่ชื่นชมในตนเอง และได้รับการยอมรับจากคนส่วนมาก นั่นคือ การได้รับการยอมรับและความรักจากผู้อื่นเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างเช่นในกิจกรรมที่ 3 ได้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและเพื่อน โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้บอกถึงข้อดีของตนเองและผู้อื่น

และจากการที่วัยรุ่นได้มาเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงทั้งหมด 10 ครั้ง ทำให้วัยรุ่นเกิดการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะได้เรียนรู้และค้นพบตนเอง มีการนำประสบการณ์แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ได้วิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นสมาชิกแต่ละคนมีการรับรู้ตนเอง เข้าใจตนเอง ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความเข้าใจครอบครัวและสังคม มีความนับถือตนเอง ทำให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ว่าคนอื่นก็มีปัญหาคล้าย ๆ กัน เขาไม่ได้เผชิญปัญหาเพียงลำพังยังมีคนอื่น ๆ ที่พบปัญหาคคล้ายคลึงกัน และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหา ช่วยเหลือวัยรุ่นมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตนเองและได้มีโอกาสได้ระบายความรู้สึกที่ไม่สบายใจความคับข้องใจด้วยบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยมีโอกาสสำรวจเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้วัยรุ่นเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เอกราช แก้วเขียว [45] ศึกษาเรื่องผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่พบว่าเยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Coopersmith [49] ที่กล่าวว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการ

เห็นคุณค่าในตนเอง คือการประสบความสำเร็จในชีวิตตามที่มุ่งหวัง การมีความพยายามในการที่จะให้ได้มาในสิ่งที่ตัวเองต้องการซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและสำคัญ

สอดคล้องกับความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์ที่ว่ามนุษย์ทุกคนมีพื้นฐานของความต้องการเดียวกันคือความต้องการการอยู่รอดความต้องการความรักและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น [53] เมื่อกลุ่มทดลองได้ปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรม หรือการกระทำที่ไม่เหมาะสมของตนเองแล้วเขาก็จะเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ ครูและสังคมซึ่งจะเป็นสิ่งที่น่าสนใจซึ่งการมีคุณค่าในตนเอง เขาจะเรียนรู้ในการกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ต่อไป ดังเช่นเนาวรัตน์ กะการดี [18] ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและลดพฤติกรรมเสี่ยงใช้ยาเสพติดของวัยรุ่นพบว่ากลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นและพฤติกรรมเสี่ยงลดลง

การเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มครั้งนี้ทำให้วัยรุ่นที่เข้าร่วมรู้สึกว่าได้ประโยชน์จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงดังที่สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงความรู้สึกของตนเองในกิจกรรมครั้งสุดท้ายซึ่งเป็นการยุติการให้คำปรึกษาว่า“พินิจจะมาทำกิจกรรมบ่อย ๆ ทำให้พวกเราได้รู้จักกันมากขึ้นสนิทกันมากขึ้น” “กิจกรรมนี้ทำให้หนูฝึกปรับเปลี่ยนนิสัยบางอย่างให้ ดีขึ้น” “เป็นการใช้เวลาว่างให้มีประโยชน์” “รู้สึกสนุกที่ได้มาเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อน ๆ”

สมมติฐานข้อที่ 2 วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผลการวิจัย พบว่า เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้กล่าวคือ วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว

ทฤษฎีเผชิญความจริงเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภินดา ภูโตนนา [26] ได้ศึกษาผลของการทำกิจกรรมกลุ่มต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม และยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ พรประภา แก้วกล้า [22] ที่พบว่าผู้ถูกคุมประพฤติกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองมากกว่าผู้ถูกคุมประพฤติกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

นักทฤษฎีหลายท่านมีความเห็นสอดคล้องกันว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการของการเรียนรู้ตลอดเวลา ซึ่งกระบวนการเรียนรู้นี้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบด้าน [48] ซึ่งบ่งชี้ให้เห็นว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงซึ่งไม่มีโอกาสที่ได้ช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นไม่ได้รับโอกาสในการฝึกคิดซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นความคิด ความรู้สึก อารมณ์และความรู้สึกจึงไม่มีการเปลี่ยนแปลง ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจึงสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงไปใช้ในการเสริมสร้างหรือพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหรือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนอื่นต่อไปได้ แต่ควรมีการศึกษาลักษณะ เอกสารและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อเป็นแนวทางในการปรับใช้ต่อไป

1.2 การเป็นผู้นำการให้คำปรึกษากลุ่มผู้ให้คำปรึกษาควรฝึกฝนตนเองอยู่เสมอเพื่อเป็นผู้ในกลุ่มที่มีประสิทธิภาพและมีความจริงใจเป็นแบบอย่างที่ดีต่อสมาชิกกลุ่ม

1.3 สถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรมีความเป็นส่วนตัว ปราศจากสิ่งรบกวนเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่เงียบสงบ ที่เอื้อต่อผู้รับคำปรึกษาในการสำรวจพฤติกรรมหรือแสดงความคิดเห็น ซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามผลภายหลังการทดลอง เพื่อติดตามดูระดับการเห็นคุณค่าในตนเองว่ามีความคงอยู่มากน้อยเพียงใด มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่อย่างไร

2.2 ควรศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงกับนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาด้านอื่น ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ติดสารเสพติด เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- [1] กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: เอส.อาร์.พรินต์แมสโปรดักส์. 2542.
- [2] กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544**. กรุงเทพฯ: กรมศาสนา. 2544.
- [3] กาญจนา ไชยพันธุ์. **การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์. 2549.
- [4] เกียรติวรรณ อมาตยกุล. **สู่วิถีด้วยจิตวิทยา**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.. Self – Esteem & ความรัก. กรุงเทพฯ: โปรแฟสเนงพับพิซิง. 2543.

- [5] คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. เอกสารประกอบการสัมมนา ระดับชาติ เรื่อง แนวคิดและทิศทางการพัฒนาประเทศในแผนพัฒนาฉบับที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2538.
- [6] จงรัก อินทร์เสวก. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มระดับการควบคุมตนเองและการลดการติดยาเสพติดซ้ำของผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการรักษาระยะถอนพิษยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2539.
- [7] จรรยา สุวรรณทัต. ประมวลบทความวิชาการฉบับพิเศษ พ.ศ. 2525 – 2535. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. 2535.
- [8] จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์. จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม = Group counseling. เชียงใหม่: โครงการตำราและเอกสารวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2539.
- [9] จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2541.
- [10] เจื้อจันท์ เรืองศรี. การพยาบาลวัยรุ่น บทบาทพยาบาล. ขอนแก่น: ภาควิชาการพยาบาลแม่และเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2545.
- [11] ชยาพร ลัประเสริฐ. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2535.
- [12] ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. ผลการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. 2539.
- [13] ชูชัย สมितिไกร. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเอกสารการสอนวิชาการฝึกงานด้านการให้คำปรึกษา. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2527.
- [14] ดวงมณี จงรักษ์. ทฤษฎีการให้การศึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี. 2549.
- [15] ทิพย์วรรณ กิตติพร. การให้คำปรึกษากลุ่ม. พิษณุโลก: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร. 2535.
- [16] นิราศศิริ โรจนธรรมกุล. ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2534.
- [17] นาดยา วงศ์หลักภัย. ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2532.
- [18] เนาวรัตน์ กะการดี. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวเผชิญความจริงเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและลดพฤติกรรมเสี่ยงในยาเสพติดของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2544.

- [19] บังอร สุปรีดา. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมแสดงตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้ที่เสพติดยาบ้า. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2546.
- [20] บุญผา อยู่ยัด. ผลของกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2534.
- [21] ปุริมาพร แสงพยับ. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. 2553.
- [22] พรประภา แก้วกล้า. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการลดการเสพติดและการเพิ่มการเห็นคุณค่าตนเองของผู้ถูกคุมความประพฤติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2534.
- [23] พรทิพย์ ศิริบุญรัตน์พัฒนา. การพยาบาลเด็กเล่ม 2. นนทบุรี: ยุทธรินทร์. 2544.
- [24] พลนุช พุ่มไฉว. การศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่มีต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา และการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2543.
- [25] พิสมัย แสนยอด. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและโปรแกรมการฝึกอบรมกลุ่มแบบมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2545.
- [26] ภนิดา ภูโตนน. ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2539.
- [27] มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ. การให้คำปรึกษาแก่นักเรียนกลุ่มเสี่ยงสำหรับครูที่ปรึกษาระดับมัธยมศึกษา. ขอนแก่น: คลังนาโนวิทยา. 2547.
- [28] ลักษณะ สกุลทอง. การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2550.
- [29] ลัดดา อะยะวงศ์. ระเบียบวิธีวิจัยการศึกษา. ขอนแก่น: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2543.
- [30] ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาการพัฒนาวัยรุ่นทุกช่วงวัย ช่วงวัยรุ่นถึงผู้ใหญ่เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 2549.
- [31] วชิร ทรัพย์มี. ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2535.
- [32] วชิร ทรัพย์มี. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2549.

- [33] วชิร ทรัพย์มี. กระบวนการปรึกษา: ขั้นตอนสัมพันธภาพ ทักษะ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2550.
- [34] วินัดดา ปิยะศิลป์. ครอบครัวกับวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. 2546.
- [35] สมพิตร ทรายสมุทร. ผลของการบำบัดแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ที่เป็นโรคติดสุรา โรงพยาบาลแม่ทะ จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2550.
- [36] สรานุช จันทวันเพ็ญ. ประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยใช้ Satir Model เป็นพื้นฐาน. ขอนแก่น: กลุ่มงานจิตวิทยา โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. 2549
- [37] สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช. 2540.
- [38] สุดารัตน์รักษาเคน. ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลและเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. 2550.
- [39] สุภาพร ปัญหาราช. พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการรับรู้ภาวะเสี่ยง : การศึกษาเชิงบรรยายในวัยรุ่นในเขตเทศบาลนครขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2547.
- [40] สุรางค์ ไคว่ตระกูล. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2541.
- [41] สุรินทร์ มีลาภลั่น. ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. 2539.
- [42] สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์. การใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อการเพิ่มความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2532.
- [43] อัครพรพรณ ขวัญขึ้น. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังในเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. 2543.
- [44] อารายา หาลูปละ. ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และความเชื่อด้านสุขภาพในการป้องกันการสูบบุหรี่ของเด็กวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง. 2547.
- [45] เอกราช แก้วเขียว. ผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2540.

- [46] อูมาพร ตรังคสมบัติ. **จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์. 2543.
- [47] อุษณี แคว้นน้อย. **ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนกัลยาวัตรอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2545.
- [48] Coopersmith, S. **The antecedents of self – esteem**. San – Francisco: Freeman. 1976.
- [49] Coopersmith, S. **The Antecedents of Self –Esteem**. 2nded. California: Consulting Psychologists Press. 1981.
- [50] Coopersmith, S. **Sei: Self - esteem Inventories**. 2nd ed. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press. 1984.
- [51] Castiglia, P.T., & Harbin, R. E. **Child health care: process and practice**. Philadelphia: Lippincott. 1992.
- [52] Gazda, G.M. **Group counseling a developmental approach**. 4th ed. Boston: Allyn and Bacon. 1989.
- [53] Glasser, W. **Reality Therapy: A new Approach to psychiatry**. New York: Harper and row. 1965.
- [54] Kennedy, B.J. **The Effects of Structured Group Counseling Program on Grade Point Averages and Noncognitive Factors Among Nontraditional Freshmen College Students (Nontraditional students)**. Retrieved August, 11, 2013, from http://www.Gup&hl=th&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar&sa=X&ei=ICICg&ved=0CCgQgQMwAA . 1987.
- [55] Maslow, A.M. **Motivation and Personality**. 2nd ed. New York: Harper & Row Publishers. 1970.
- [56] Trotzer, J.P. **The counselor and the group: Integrating theory, training, and practice**. 2nd ed. [n.p.]: Accelerated Development. 1989.