

ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลยุทธ์
ต่อการยืนยันคุณค่าในตนเองของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์
*Effects of Strategic Group Counseling on Self-Affirmation
of Faculty of Education Students*

ศุภวรรณ ตันทีกุล*
digninju@hotmail.com
เพ็ญนภา กุลนภาตล**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลยุทธ์ต่อการยืนยันคุณค่าในตนเองของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 2 จำนวน 16 คน โดยคัดเลือกจากนิสิตที่มีคะแนนการยืนยันคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดการยืนยันคุณค่าในตนเองและโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลยุทธ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลยุทธ์จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีบอนเฟอร์โรนี

ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนการยืนยันคุณค่าในตนเองสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนการยืนยันคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การยืนยันคุณค่าในตนเอง นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ การปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลยุทธ์

*นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Abstract

This experimental research aimed to study the effects of strategic group counseling on self-affirmation of student, Faculty of Education, Burapha University. The participants comprised of 16 second-year students who had score in self-affirmation lower than the 25th percentile. The simple random sampling method was adopted to assign them into two groups : an experimental group and a control group, with eighth students in each group. The instruments were the measurement of self-affirmation and interventional program strategic group counseling. The intervention was administered for six sessions. Each session lasted about 60 minutes. The research design was two-factor experiment with one factor repeated measures in three phases: the pre-test phases, the post-test phases and the follow-up phases. The data were analyzed using repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable and tested of pair differences using Bonferroni Procedure. The results revealed that there was statistically significant interaction at .05 level between the method and the duration of the experiment. The level of self-affirmation in the experimental and the control groups were statistically significant different at .05 level when measured in the post-test and follow-up phases. The levels of self-affirmation the experimental group in the post-test and follow-up phases were statistically significant higher at .05 level compare to the pre-test phase.

Keywords : Self-Affirmation Education Students Strategic Group Counseling

บทนำ

ในการพัฒนาประเทศนั้นสิ่งที่จะต้องทำเป็นอย่างยิ่ง คือ การพัฒนาคนโดยการส่งเสริมการเรียนรู้ให้คนในประเทศ ได้รับการศึกษา เพื่อเกิดการพัฒนามีคุณภาพ และกลุ่มบุคคลสำคัญกลุ่มหนึ่งที่มีส่วนในการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาคน นั้นคือ ครู ซึ่งมีบทบาทอย่างสำคัญยิ่งในกระบวนการทางการศึกษา เพื่อพัฒนาคุณภาพของคนให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าเพื่อเป็นกำลังและมั่นคงของในการพัฒนาประเทศชาติให้เกิดความเข้มแข็ง ครูเป็นผู้ที่ทำหน้าที่ถ่ายทอดวิชาความรู้ วัฒนธรรม สร้างผู้เรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี มีศักยภาพในการแข่งขันและเท่าทันผู้อื่น บทบาทหน้าที่ของครูปัจจุบันนี้มีความท้าทาย การรู้จริงทำให้ครูมีความมั่นใจในการสอน ดังที่ประเวศ วะสี

(2538 อ้างถึงใน ณรงค์ รอดพันธุ์, 2542, หน้า 38) ได้กล่าวถึงความรู้ความสามารถของครูว่า “เมื่อครูขาดความสามารถที่จะตรวจสอบความรู้ และสร้างความรู้จากความเป็นจริงแล้ว จึงทำให้ครูขาดความมั่นใจ เพราะไม่ใช่ผู้รู้จริง เมื่อเป็นเช่นนั้น ครูจึงมีสุขภาพจิตไม่ดีและถ่ายโอนไปสู่ผู้เรียน ฉะนั้น การศึกษาแทนที่จะเป็นกระบวนการที่สร้างความสุข กลับเป็นกระบวนการที่ก่อความทุกข์อย่างมหันต์ในสังคม” จากข้อมูลดังกล่าวนี้การขาดความมั่นใจทำให้ครูเกิดความเครียด วิตกกังวล ซึ่งเป็นการคุกคาม (Threat) ความสมบูรณ์พร้อมของตัวตน จึงทำให้ความสามารถต่างๆ ของครู ทั้งด้านความรู้วิชาการ ความคิดสร้างสรรค์และการแก้ปัญหาลดลง โดยการที่บุคคลจะเผชิญกับการคุกคามนั้นสามารถทำได้ด้วยการยืนยันคุณค่าในตนเอง (Self-Affirmation) ตามที่ Creswell,

Dutcher, Klein, Harris and Levine (2013) กล่าวว่า บุคคลที่มีความเครียดสูงจะทำให้สูญเสียการคิดแก้ปัญหาและความคิดสร้างสรรค์ และเมื่อทำการวิจัยแล้วพบว่า บุคคลที่มีการยืนยันคุณค่าในตนเองจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาและมีความคิดสร้างสรรค์ภายใต้ภาวะที่มีความเครียด และการฝึกการยืนยันคุณค่าในตนเองเป็นประโยชน์ในการอำนวยความสะดวกต่อการรับมือกับการคุกคาม ทำให้บุคคลมี “ภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจ” ช่วยให้ผู้สามารถรับมือกับการคุกคามได้ (Silverman, Logel, & Cohen, 2013) การยืนยันคุณค่าในตนเองที่เกิดขึ้นนั้นเป็นการกระทำใดๆ ของบุคคลที่เป็นที่ยืนยันกับตนเอง ว่าตนเป็นคนที่มีคุณค่า มีความสามารถ มีจริยธรรม หรือภาพลักษณ์ในทางบวกอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่คุกคาม โดยการกระทำดังกล่าวเป็นการกระทำเพื่อชดเชยตัวตนด้านที่ถูกคุกคามพื้นฐานของทฤษฎี การยืนยันคุณค่าในตนเอง จะมุ่งเน้นไปที่การมีอยู่ของระบบตัวตน (Self-System) ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยอธิบายความเป็นตนเองและความเป็นไปของสภาพแวดล้อมภายนอกให้แก่ตนเองได้รับรู้ เป็นการรักษาตัวตน (Self) ทั้งรูปแบบแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-Concept) และภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเอง (Self-Image) ที่สามารถปรับเปลี่ยนได้และมีความตึงาน เช่น การมีความสามารถมั่นคง มีอิสระ เป็นต้น ซึ่งตัวตนดังกล่าวนี้ จะหมายรวมถึงตัวตนในอดีต ปัจจุบันและในอนาคต กระบวนการการยืนยันคุณค่าในตนเองจะเริ่มขึ้นเมื่อมีข้อมูลที่คุกคามการรับรู้ถึงความสมบูรณ์พร้อมของตัวตนและกระบวนการจะดำเนินต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าการรับรู้จะถูกรบกวน (พจนานุกรม ธรรมคุณ, 2548, หน้า 2-9) Napper, Harris, และ Epton (2009) กล่าวถึง การที่บุคคลสามารถยืนยันคุณค่าในตนเองได้และพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายได้นั้น มีการพัฒนาการคิดเกี่ยวกับตนเอง ความรู้สึกในตนเอง ตลอดจนการกระทำ ที่ยืนยันคุณค่าในตนเอง ซึ่งแต่ละด้านจะประกอบไปด้วยค่านิยม (Values in Action: VIA) ใน 6 ลักษณะ คือ สติปัญญาและความรู้ (Wisdom and

Knowledge) ความกล้าหาญ (Courage) มนุษยนิยม (Humanity) ความยุติธรรม (Justice) การควบคุมอารมณ์ (Temperance) และการก้าวข้าม (Transcendence) เพื่อเป็นแนวทางที่ช่วยพัฒนาการยืนยันคุณค่าในตนเองได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น การเสริมสร้างบุคคลให้สามารถยืนยันคุณค่าในตนเองจะทำให้บุคคลสามารถชดเชยตัวตนที่โดนคุกคามได้ ส่งเสริมความสมบูรณ์พร้อมของตัวตน ลดการใช้กลวิธีป้องกันตนเอง ลดความกลัวต่อการคุกคามต่างๆ สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ภายใต้ภาวะกดดันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดภาวะทางอารมณ์ มีสภาวะอารมณ์ทางบวก มองโลกตามความเป็นจริง ปรับตัวได้ดีขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ ตระหนักถึงภาพลักษณ์ของตนเอง มีความหวังในอนาคตดีขึ้น มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความรับผิดชอบ รู้จักเรียนรู้ พัฒนาตนเองอยู่เสมอ และทำให้ตนเองและคนรอบข้างมีความสุข เมื่อมีการฝึกการยืนยันคุณค่าในตนเองแล้วจะทำให้การยืนยันคุณค่า ในตนเองมีประสิทธิภาพ สามารถรับมือกับการคุกคามที่เกิดขึ้นได้ และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น หากบุคคลขาดการยืนยันคุณค่าในตนเองและได้เผชิญกับการคุกคามความสมบูรณ์พร้อมของตัวตน จะทำให้บุคคลเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ เช่น เกิดความเครียด วิตกกังวล ขาดความมั่นใจในตนเอง เป็นต้น การให้การปรึกษาทฤษฎีกลยุทธ์ (Strategic Counseling Theory) จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาบุคคลให้มีการยืนยันคุณค่าในตนเองได้ แนวคิดหลักของทฤษฎีนี้เชื่อว่า ทุกพฤติกรรมในมนุษย์นั้น เป็นการสื่อสารระดับหนึ่งที่แสดงออกมาทางพฤติกรรม และทุกพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงเป็นสิ่งที่กระทำโดยเจตนาหรือถูกเลือกให้กระทำ บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมและความคิดได้โดยตรง เช่น นักเรียน ที่เรียนวิชาคณิตศาสตร์ไม่เข้าใจ แก้ปัญหาโดยการไม่เข้าเรียนวิชานี้ ซึ่งเป็นการสื่อสารแบบอวัจนภาษา และส่งผลให้เกิดปัญหาด้านการเรียน เป็นต้น ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นจะพัฒนาและดำเนินต่อไปเรื่อยๆ ภายใต้สภาพแวดล้อมเดิม มีปัญหาที่ซ้ำเติมไม่มี

ที่สิ้นสุด การให้การปรึกษาทฤษฎีกลุ่มนี้นี้ มุ่งเน้นที่จะช่วยบุคคลแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ผู้ให้การปรึกษาหาวิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงบุคคล เปิดเผยลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละคนที่ซ่อนอยู่ และปรับเปลี่ยนให้รูปแบบการสื่อสารที่ก่อให้เกิดปัญหานั้นหมดไป โดยเริ่มจากการเปลี่ยนพฤติกรรมแบบ ฝิวเฟิน (First-Order Change) เริ่มจากสิ่งที่กระทำได้ง่าย เพื่อให้ปัญหานั้นๆ หมดไป ต่อมาจึงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระดับโครงสร้าง (Secondary-Order Change) เป็นการเปลี่ยนแปลงที่จะทำให้ปัญหาค่อยๆ ลดลงและหายไปอย่างถาวร เช่น การทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอเพื่อเตรียมพร้อมกับการสอบ เกิดความเข้าใจบทเรียนมากขึ้นทำให้มีความกระตือรือร้นที่จะเข้าเรียน เป็นต้น ซึ่งการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎี กลุ่มนี้นี้เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาการยืนยันคุณค่าในตนเอง เนื่องจากกระบวนการปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลุ่มนี้อาจช่วยให้ผู้รับการปรึกษาหาศักยภาพของตนเองและนำไปประโยชน์นั้นมาใช้อย่างเต็มที่ ช่วยผู้รับการปรึกษาจัดการกับอารมณ์และฝึกทักษะต่างๆ การให้ความสำคัญกับ การตีตราใหม่ (Relabeling) จากเชิงลบให้เป็นเชิงบวก ใช้ระยะเวลาที่สั้น (Goldenberg & Goldenberg, 2013) เน้นจุดเด่นของผู้รับการปรึกษา มองโลกในแง่ดี ทำให้เกิดมุมมองใหม่ที่เป็นการเปลี่ยนมุมมองความคิดต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองตลอดจนการกระทำที่ยืนยันคุณค่าในตนเอง ทำให้เกิดความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก การกระทำใหม่ และตระหนักได้ว่ารูปแบบพฤติกรรมเดิมๆ นั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า การยืนยันคุณค่าในตนเองนั้นเสริมสร้างให้บุคคลเกิดการเรียนรู้พัฒนาตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองเห็นความสามารถของตนเองและภาพลักษณ์ของตนเองในทางบวก จึงมีความสำคัญต่อนิสิตคณะศึกษาศาสตร์เป็นอย่างมาก เพราะนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ในอนาคตข้างหน้า คือ ครู

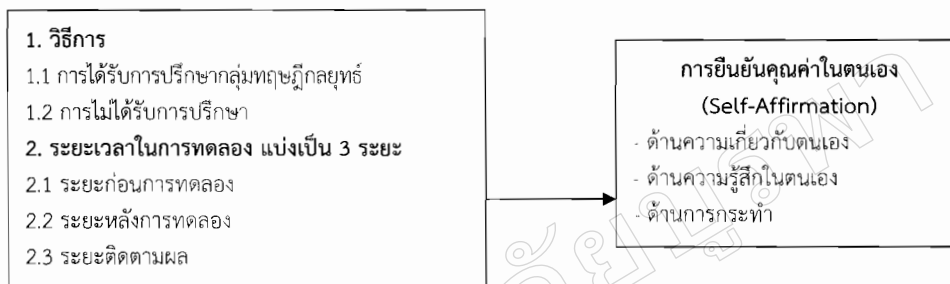
ผู้ถ่ายทอดวิชาความรู้ให้กับผู้เรียน โดยเฉพาะการพัฒนา นิสิตชั้นปีที่สอง ซึ่งเป็นช่วงที่ผ่านชั้นปีแรกแล้วและเริ่มเข้าสู่การเรียนรู้อาชีพของตนเอง นิสิตจึงมีการปรับตัวหลายด้าน ทั้งจากการเรียนที่มีเนื้อหาวิชาการและการทดสอบที่มากขึ้นก่อให้เกิดความกดดัน ความเครียดและขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การยืนยันคุณค่าในตนเองทำให้นิสิตมองเห็นความสามารถของตนเองและนำศักยภาพของตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด สามารถแก้ปัญหาได้ดี กล้าแสดงออก แสดงถึงความรู้ความสามารถของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง มีความชัดเจนในการถ่ายทอดวิชาความรู้แก่ผู้เรียนให้เข้าใจและเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ผู้เรียนได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลุ่มนี้ออกมาเป็นการยืนยันคุณค่าในตนเองของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ เพื่อให้นิสิตเกิดการเรียนรู้วิธีการยืนยันคุณค่าในตนเอง สามารถมองเห็นแนวทางแก้ปัญหา พัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้เป็นนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ที่มีคุณภาพ ซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลสำคัญที่จะพัฒนาคนให้มีคุณภาพต่อไปและเป็นการส่งเสริมให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลุ่มนี้ออกมาเป็นการยืนยันคุณค่าในตนเอง ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากับกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีกลุ่มนี้ออกมา
2. เพื่อเปรียบเทียบการยืนยันคุณค่าในตนเองของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลุ่มนี้ออกมา ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยนำการปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลุ่ตตามแนวคิดของฮาเลย์และมาดาเนส (Haley & Madanes) ซึ่งเป็นการดำเนินการอย่างรวดเร็วและมีคุณภาพ จัดการกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน มีผู้ให้การศึกษาเป็นผู้ชี้แนะมอบหมายงานเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สังเกตความถี่ของการสื่อสารที่ทำให้ปัญหานั้นยังอยู่ เพื่อให้มันเกิดการเปลี่ยนเจตคติ ความรู้สึกและพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้น เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ระบายความอัดอั้นคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ ได้สำรวจตนเอง รับรู้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับตนจากสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่ม ซึ่งทำให้ตระหนักว่าบุคคลอื่นก็มีความปัญหาเช่นเดียวกับตนเอง ซึ่งสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีกลุ่ตต่อการยืนยันคุณค่าในตนเองโดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-Factor Experiment with Repeated Measures on One Factor) (Winner, Brown, & Michels, 1991) ทำการเก็บรวบรวมในระยก่อนการทดลอง ระยหลังการทดลองและระยติดตามผล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 525 คน ให้ตอบแบบวัดการยืนยันคุณค่าในตนเองและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการยืนยันคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 27 คน และสุ่มอย่างง่ายจากกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกมาและมีความสมัครใจได้จำนวน 16 คน หลังจากนั้นจึงสุ่มเข้ากลุ่มอย่างง่าย

(Random Assignment) โดยการจับสลากเพื่อแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบวัดการยืนยันคุณค่าในตนเองโดยผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ Napper et al. (2009) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ความคิดเกี่ยวกับตนเอง ความรู้สึกในตนเองและการกระทำ ซึ่งแต่ละองค์ประกอบนั้นประกอบด้วยคุณลักษณะของค่านิยม 6 คุณลักษณะ คือ สติปัญญาและความรู้ ความกล้าหาญ มนุษยนิยม ความยุติธรรม การควบคุมอารมณ์และการก้าวข้าม มีลักษณะเป็นแบบ มาตรฐานค่า (Rating Scale) ของลิเคิร์ท 5 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 32 ข้อ พัฒนาปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) แล้วนำไปทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นนำแบบวัดมาตรวจให้คะแนนเพื่อหาค่าความเชื่อ

มันโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้
ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .91

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลยุทธ์
ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลยุทธ์
ตามแนวคิดของฮาเลย์และมาดาเนส ประกอบแผนการ
ให้การปรึกษา 6 ครั้งๆ ละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง
มีรายละเอียดดังนี้

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 2 การรักษาสัมพันธภาพ สำรวจปัญหา

ครั้งที่ 3 การพัฒนาด้านความคิดเกี่ยวกับตนเอง
สมาชิกเข้าใจความหมาย ความสำคัญของการยืนยัน
คุณค่าในตนเอง สามารถบอกถึงความสนใจของตนเอง
และการคิดด้านบวกเกี่ยวกับตนเอง ตระหนักในตนเอง
ค่านิยม บทบาทหน้าที่และบุคลิกที่สำคัญของตนเอง

ครั้งที่ 4 การพัฒนาด้านความรู้สึกลงในตนเอง
สามารถตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่มากกระทบและส่งผล
ถึงจิตใจได้อย่างเหมาะสม และพิจารณาความรู้สึกลงของ
ตนเอง ด้านสติปัญญา ความสามารถ ความเหมาะสม
และความสำคัญของตนเองที่มีต่อการทำงาน

ครั้งที่ 5 การพัฒนาด้านการกระทำการยืนยัน
คุณค่าในตนเอง สมาชิกกลุ่มพัฒนาการกระทำการยืนยัน
คุณค่าในตนเอง เมื่อเผชิญกับปัญหา และได้แสดงถึงการ
กระทำที่มีประสิทธิภาพของตนเองได้

ครั้งที่ 6 ประเมินการเปลี่ยนแปลงของตนเอง
และยุติการให้การปรึกษาหลังจากที่ผู้วิจัยสร้างโปรแกรม
แล้วได้นำโปรแกรมให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ซึ่งเป็น
ผู้เชี่ยวชาญในด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิง
จิตวิทยา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความสอดคล้อง
ระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการ
ประเมินผลที่ใช้ในการปรึกษา ผู้วิจัยนำโปรแกรมการ
ปรึกษาทฤษฎีกลยุทธ์ไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นนำ
โปรแกรมที่ได้ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ กับนิสิตที่ไม่ใช่
กลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิจารณาความบกพร่องของโปรแกรม
แล้วนำมาปรับปรุงโปรแกรมอีกครั้ง จากนั้นนำโปรแกรม
ไปดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และสถิติที่ใช้ใน
การวิเคราะห์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยให้นิสิตคณะ
ศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ทำแบบวัด การยืนยันคุณค่า
ในตนเองเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยเลือกนิสิตที่มี
คะแนนจากการทำแบบวัด การยืนยันคุณค่าในตนเอง
เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และถามความสมัครใจเพื่อเข้า
ร่วมในการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลยุทธ์ แล้วสุ่มอย่าง
ง่ายจากกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกมาและมีความสมัครใจ ได้
จำนวน 16 คน หลังจากนั้นสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งด้วยวิธี
การจับสลากเพื่อแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่ม
ละ 8 คน ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลยุทธ์
จำนวน 1 กลุ่ม โดยดำเนินการตามโปรแกรมการปรึกษา
จำนวน 6 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 60 นาที สัปดาห์ละ 2
ครั้ง วันจันทร์ และวันศุกร์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับ
การปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลยุทธ์โดยให้ดำเนินชีวิตประจำ
วันตามปกติ เมื่อสิ้นสุดการทดลองทันทีผู้วิจัยให้กลุ่ม
ทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการยืนยันคุณค่าใน
ตนเอง และอีก 2 สัปดาห์ทำแบบวัดอีกครั้งทั้งในกลุ่ม
ทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นการติดตามผล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1. ค่าเฉลี่ย (\bar{x})

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard
Deviation)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย
คะแนนการยืนยันคุณค่าในตนเองในระยะก่อนการ
ทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล ระหว่างกลุ่ม
ทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ
วัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปร
ภายในกลุ่ม (Repeated Measures Analysis of
Variance: One Between-Subjects Variable and
One Within-Subjects Variable) (Howell, 2007, pp.
449-452) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอร์โรนี
(Bonferroni Procedure)

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้ดำเนินการพิจารณาด้านจริยธรรมในการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ขั้นตอนการทดลอง ขอความร่วมมือผู้เข้าร่วมการวิจัย และชี้แจงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมโครงการ เป็นไปด้วยความสมัครใจและมีสิทธิ์ที่จะถอนตัวหรือบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ซึ่งจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ จากนั้นผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ผลการวิจัย

ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลยุทธ์ต่อการยืนยันคุณค่าในตนเองของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ สามารถสรุปได้ดังนี้ จากผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการยืนยันคุณค่าในตนเองของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลยุทธ์และกลุ่มควบคุม และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการยืนยันคุณค่าในตนเองด้วยวิธีทดสอบบอนเฟอร์โรนี ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1: คะแนนการยืนยันคุณค่าในตนเองของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ในระยะก่อนการทดลองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลยุทธ์และกลุ่มควบคุม

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ติดตามผล	
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD
กลุ่มทดลอง (n = 8)	116.38	4.57	128.00	10.56	130.63	12.57
กลุ่มควบคุม (n = 8)	117.38	6.32	108.13	12.73	109.75	9.47

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการยืนยันคุณค่าในตนเองของนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีกลยุทธ์ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล เป็น 116.38, 128.00 และ 130.63 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการยืนยันคุณค่าในตนเองเป็น 117.38, 108.13 และ 109.75 ตามลำดับ

ตารางที่ 2: ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนการยืนยันคุณค่าในตนเองของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
Between Subjects	15	5091.25			
Group (G)	1	2106.75	2106.75	9.88*	.007
SS w/in Groups	14	2984.50	213.18		
Within Subjects	24	2400.01			
Interval (I)	1.50	90.13	60.05	1.16	.319
I x G	1.50	1220.38	813.17	15.68*	.000
I x SS w/in Groups	21	1089.50	51.85		
Total	39	7491.26			

เนื่องจากข้อตกลงเรื่อง Sphericity ถูกละเมิด จึงต้องปรับค่า *df* ของตัวแปร Interval และ IxG ด้วยวิธีของ Huynh-Feldt

จากตารางที่ 2 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลา (IxG) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยคะแนนการยืนยันคุณค่าในตนเองระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล (Interval) ไม่แตกต่างกัน และค่าเฉลี่ยคะแนนการยืนยันคุณค่าในตนเองของนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลยุทธ์และกลุ่มควบคุม (Group) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3: ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลยุทธ์และกลุ่มควบคุม

	Source of Variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
Pre-Test	Between Group	1	4.00	4.00	.04
	Within Group	42	4074.00	97.00	
Post-Test	Between Group	1	1580.06	1580.06	16.29*
	Within Group	42	4074.00	97.00	
Follow Up	Between Group	1	1743.06	1743.06	17.97*
	Within Group	42	4074.00	97.00	

$F_{.05}(1,24) = 4.26$

ปรับค่า *df* ด้วยวิธีการของ Welch and Satterthwaite (Howel, 2007, p. 459) ได้ค่า *df* = 24

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนการยืนยันคุณค่าในตนเองของนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ค่าเฉลี่ยคะแนนการยืนยันคุณค่าในตนเองของนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4: ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการยืนยันคุณค่าในตนเองของนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลยุทธ์ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ด้วยวิธีการทดสอบแบบ Bonferroni

Pairwise Comparisons	Mean Difference	Std. Error	Sig.
Posttest-Pretest	11.63*	2.78	.012
Follow Up-Pretest	14.25*	3.76	.020
Follow Up-Posttest	2.63	1.43	.325

$p^* < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการยืนยันคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลยุทธ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนการยืนยันคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

การอภิปรายผล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ วิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง ส่งผลร่วมกัน โดยพบว่าในระยะก่อนการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีคะแนนการยืนยันคุณค่าในตนเองใกล้เคียงกัน ส่วนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนการยืนยันคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2. นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนการยืนยันคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากนิสิตกลุ่มทดลองที่เข้ารับการศึกษากลุ่มทฤษฎีสามารถพัฒนาการยืนยันคุณค่าในตนเองนิสิตได้ มีโอกาสพัฒนาความเกี่ยวกับตนเอง ความรู้สึกในตนเองและการกระทำในการยืนยันคุณค่าในตนเอง โดยเริ่มจากการตีตราตนเองใหม่ (Relabeling) หากจุดเด่นของตนเองทำให้เกิดความตระหนักในตนเองว่าตนเป็นคนที่มีความสามารถ มีคุณค่า เกิดมุมมองใหม่ในด้านบวก (Reframing) เกิดการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกและการกระทำในการยืนยันคุณค่าในตนเองและพบว่าตนเองมีคุณค่าและความสามารถหนึ่ง กล่าวเผชิญปัญหามากขึ้น ผู้วิจัยได้อธิบายความหมายของพฤติกรรมในความหมายกว้างๆ ต่อสิ่งที่สมาชิกได้มีความคิดในทางบวกเกี่ยวกับตนเองซึ่งเป็นเทคนิคการเสนอข้ออธิบาย (Offering Description) ผู้วิจัยแนะนำให้สมาชิกทำในสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าในตนเองลดลงต่อไปซึ่งเป็นการสั่งให้มีอาการ (Prescribing the Symptom) หลังจากสมาชิกได้รับมอบหมายงานนี้แล้ว ทำให้สมาชิกรู้สึกถึงสิ่งที่ตนเองทำอยู่นั้น ควรที่จะทำได้ดีกว่าที่เป็นอยู่และทำให้ตระหนักว่าต้องฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ และได้ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกฝึกฝนการยืนยันคุณค่าในตนเอง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างค่อยเป็นค่อยไปซึ่งเป็นการ

ยับยั้งการเปลี่ยนแปลง (Restraining) เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วจะทำให้สมาชิกกลับมาสู่สภาพเดิมเมื่อเกิดการปรับตัวที่ดีขึ้นแล้ว จึงทำให้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น กล่าวพูดแสดงความคิดเห็นได้มากขึ้น และจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มแล้วทำให้นิสิตมีกำลังใจมากขึ้น และจะนำจุดเด่นของตนเองมาเป็นแรงสนับสนุนในการยืนยันคุณค่าในตนเองคอยฝึกฝนตนเองอยู่เสมอเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจให้กับตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Omer & Dar (2007) ได้เปรียบเทียบการปรึกษาแบบตัดสินใจกับการปรึกษาแบบกลยุทธ์ต่อบุคคลที่มีสภาวะกดดัน พบว่าผลการปรึกษาทั้งสองทำให้ผู้รับการปรึกษามีการพัฒนาปรับปรุงตัวดีขึ้นเมื่ออยู่ในสภาวะกดดัน และในระยะติดตามผล 1 เดือน พบว่า การปรับตัวในสภาวะกดดันไม่มีความแตกต่างจากระยะหลังการทดลอง ซึ่งงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงความคงอยู่ของการปรึกษาทฤษฎีกลยุทธ์ที่มีต่อพฤติกรรมของกลุ่มทดลองได้เป็นอย่างดี

3. นิสิตที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีกลยุทธ์มีคะแนนการยืนยันคุณค่าในตนเอง ในระยะติดตามผล สูงกว่า ระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลยุทธ์ มีกระบวนการและขั้นตอนที่ส่งเสริมให้สมาชิกสามารถพัฒนาการยืนยันคุณค่าในตนเองได้ การให้การปรึกษาแบบกลยุทธ์นั้นเป็นการปรึกษาที่ใช้ระยะเวลาสั้น มีประสิทธิภาพ และมีเทคนิคที่เป็นลักษณะเด่นของการปรึกษาทฤษฎีนี้ เป้าหมายของการปรึกษา คือ การช่วยเหลือบุคคลให้สามารถจัดการกับสภาพปัญหา หรือความไม่พอใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และกระบวนการของการปรึกษากลุ่มที่ทำให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์รับรู้ปัญหาและความต้องการของคนอื่นว่าคล้ายคลึงกับตน การได้รับกำลังใจจากผู้วิจัยและเพื่อนสมาชิก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้การเรียนรู้ และการคงอยู่ของโปรแกรมการปรึกษาแม้ว่าระยะเวลาในระยะติดตามผลจะผ่านไป 2 สัปดาห์

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมการให้การปรึกษาทฤษฎีกลยุทธสามารถพัฒนาการยืนยันคุณค่าในตนเองของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ได้ ดังนั้น อาจารย์ในสถานศึกษา หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่จะช่วยส่งเสริม สนับสนุนนิสิตให้มีการยืนยันคุณค่าในตนเอง จึงควรนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีกลยุทธไปเป็นแนวทางหรือประยุกต์ใช้กับนิสิตคณะต่างๆ ได้

2. การที่จะนำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีกลยุทธไปใช้ควรมีการศึกษาหลักการกระบวนการ เทคนิคต่างๆ ที่หลากหลาย และฝึกฝนทักษะให้เกิดความชำนาญ

เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลการให้การปรึกษารายบุคคลทฤษฎีกลยุทธเพื่อเปรียบเทียบผลการศึกษาว่ามีความแตกต่างอย่างไรกับการปรึกษากลุ่ม ซึ่งจะทำให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถพิจารณาถึงความเหมาะสมในการนำไปใช้ของทฤษฎีนี้ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

2. ควรมีการศึกษาการยืนยันคุณค่าในตนเองในกลุ่มอื่นๆ เช่น นิสิตที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง นักเรียน เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

ณรงค์ รอดพันธุ์. “ครูกับการพัฒนา”. *วารสารข้าราชการครู*. 19(3) : 37-39 : กุมภาพันธ์-มีนาคม 2542.

พลกฤต ธนธรรมคุณ. (2548). *ผลของการยืนยันคุณค่าต่ออารมณ์และเจตคติของผู้ที่มีความแตกต่างกันในความเป็นปัจเจกบุคคลนิยมและคตินิยม*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Creswell, J. D., Dutcher, J. M., Klein W. M. P., Harris, P. R. and Levine, J. M. Self-Affirmation improve problem-solving under stress. *Plos one*. 8(5) : 1-7 : 1 May 2013.

Goldenberg, H. and Goldenberg, I. (2013). *Family therapy an overview* (8th ed.). USA : BrooksCole.

Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6th ed.). Belmont, CA : Thomson Brooks-Cole/Wadsworth.

Napper, L., Harris, P. R., and Epton, T. (2009). Developing and testing a self-affirmation manipulation. *Self and Identity*. 8(1) : 45-62 : 2009.

Omer, R., Dar, R. Comparing decision counseling to strategic counseling for individuals with personal dilemmas. *Psychotherapy research*. 17(5) : 600-612 : 2007.

Silverman, A., Logel, C., and Cohen, G. L. Self-affirmation as a deliberate coping strategic: The moderating role of choice. *Journal of experimental social psychology*. 49 : 93-98 : 2013.

Winner, J. B., Brown, R. D., and Michels, M. K. *Statistic principles in experimental design* (3th ed.). USA: McGraw-Hill, 1991.