

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย*

Reality group counseling to enhance self-appreciation of primary students

ดวงนา มิ่งขวัญ (Duangnapha Mingkwan)**

จิตรา ดุษฎีเมธา (Jitra Dudsdeemaytha)***

พัชรารณ ศรีสวัสดิ์ (Patcharaporn Srisawat)****

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนขยายโอกาส 2) เปรียบเทียบสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนขยายโอกาส ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ในโรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1 จำนวน 1,548 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม จำนวน 327 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตน เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ของโรงเรียนวัดสามัคคีธรรม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1 ที่มีคะแนนสุนทรียแห่งตน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบประเมินสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ที่มีอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .215 - .749 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .915 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือการทดสอบวิลคอกชัน

* เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

To fulfill the requirement for the Master of Education Degree in Development on Human Potentials: Psychology of Human Development and Counseling at Srinakharinwirot University

** นิสิตปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

M.Ed. (Research and Development on Human Potentials: Psychology of Human Development and Counseling) at Srinakharinwirot University

*** อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Advisor: Dr. Jitra Dudsdeemaytha, Srinakharinwirot University

**** อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรารณ ศรีสวัสดิ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Co - Advisor: Asst. Prof. Dr. Patcharaporn Srisawat, Srinakharinwirot University

ผลการศึกษาวิจัย พบว่า

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีสุนทรียแห่งตนโดยรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านการชื่นชมตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.95 รองลงมา คือด้านการเห็นคุณค่าผู้อื่น มีค่าเฉลี่ย 3.94 ด้านการใช้คำพูดทางบวก มีค่าเฉลี่ย 3.86 ด้านความรู้สึกละอายใจ มีค่าเฉลี่ย 3.85 และด้านการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก มีค่าเฉลี่ย 3.55 ตามลำดับ

2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองมีสุนทรียแห่งตนโดยรวมหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียแห่งตนสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า สุนทรียแห่งตนทั้ง 5 ด้าน หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีสุนทรียแห่งตนโดยรวมและรายด้านสูงขึ้นหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

คำสำคัญ: การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง, สุนทรียแห่งตน, นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

Abstract

The purposes of this study were: 1) to study the self-appreciation of primary students. 2) to compare the self-appreciation of primary students before and after participating in reality group counseling to enhance self-appreciation. The population of this study were in grades four to six in the first semester of the 2016 academic year at an opportunity expansion school in Suphanburi Primary Educational Service Area Office One. The population consisted of one thousand five hundred and forty eight primary students. The subjects were three hundred and twenty seven primary students which were chosen by cluster random sampling from the population representative of the self-appreciation study. Meanwhile, the subjects for experimental reality group counseling to enhance self-appreciation of primary students the selected by purposive sampling from the population. They were studying in grades four to six in the first semester of the 2016 academic year at Watsamakeetum school with self-appreciation scores at the twenty fifth percentile and lower and who volunteered to participate in group counseling. The research instruments used in this study were as follows: 1) the self-appreciation study of primary students was assessed by a questionnaire with the discrimination valued ranging from .215 - .749 and reliability coefficient (alpha) of .915 and 2) reality group counseling to enhance self-appreciation of primary students. The statistical analyses employed were nonparametric Wilcoxon matched-pairs and a signed ranks test.

The results of the study were as follows:

1. The primary students had overall self-appreciation at the high range level ($\bar{x}=3.83$). An analysis of the aspect of self-appreciation showed that the primary students had self-appreciation at a high level in “Appreciate yourself” ($\bar{x}=3.95$) and “Acknowledge others” ($\bar{x}=3.94$) and “Use positive words” ($\bar{x}=3.86$) and “Be grateful” ($\bar{x}=3.85$) and “Choose positive thoughts and feelings” ($\bar{x}=3.55$) revealed high results among to participants.

2. The statistically significant differences in total, self-appreciation and each of the five aspects of self-appreciation of the experimental group were found to exist before and after counseling at a level of .05. The result of this study showed that reality group counseling was key to increasing positive changes in the self-appreciation of the primary students.

Keyword: Reality Group Counseling, Self-appreciation, Primary students

บทนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงรอยต่อของวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวิกฤติช่วงหนึ่งของชีวิต ดังที่พบได้จากปัญหาของวัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็นการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ปัญหายาเสพติด และปัญหาเด็กแว้น สะท้อนให้เห็นปัญหาของสังคมไทย สอดคล้องกับการวิเคราะห์ข้อมูล SWOT เพื่อกำหนดนโยบายปีงบประมาณพ.ศ.2560 พบว่าอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสังคม นำไปสู่พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของเด็กและเยาวชน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2559: 83) อีกทั้งยังเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในโรงเรียนขยายโอกาส ซึ่งมีทั้งวัยรุ่นและวัยรุ่นอยู่รวมกัน (วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2555: 128) การป้องกันและแก้ไขปัญหาในวัยรุ่น ควรสร้างภูมิคุ้มกันและวางรากฐานสร้างความเข้มแข็งตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งช่วงวัยเด็กที่ดีที่สุดในการปลูกฝังลักษณะนิสัยเชิงบวกคือวัยเด็กตอนปลาย (10 – 12 ปี) (สุชา จันทน์เฒ, 2543: 37) หากสอนให้เด็กเกิดความตระหนักเชิงบวกจะทำให้ฝังใจ ติดเป็นนิสัย ไปจนวัยผู้ใหญ่ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2553: 268) ดังนั้นเพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และสร้างความเข้มแข็งให้กับเด็กด้วยการส่งเสริมการรู้คิดของเด็ก ตั้งแต่อ่อนเข้าสู่ระยะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีโอกาสเกิดปัญหามากมายเพื่อให้เด็กมีความเข้มแข็ง มีพลังใจ สามารถดำเนินชีวิตประคับประคองให้ชีวิตผ่านพ้นวิกฤติ ที่เป็นภัยจากสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อเด็กไปได้ด้วยดี การพัฒนาด้านอารมณ์และสังคมให้กับเด็กนับเป็นรากฐานสำคัญเพื่อส่งเสริมพลังจิตใจให้เด็กรู้คิดแยกแยะถูกผิดควรไม่ควรได้อย่างถูกต้องเหมาะสมอันเป็นคุณลักษณะภายในของเด็ก (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2543: คำนำ)

การเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตน (Self-appreciation) ให้กับเด็กจะเป็นการสร้างสมดุลระหว่างความกล้าหาญและความอ่อนแอด้วยการรับรู้คุณค่าในตนเองและสิ่งต่าง ๆ การรับรู้การเคารพตนเองและผู้อื่น ผสมผสานทักษะการประเมินค่าหรือการประมาณตน (Sterling, 2010: online) ส่วนเด็กที่ไม่ได้เรียนรู้สุนทรีย์แห่งตนจะขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง จะเป็นผู้ที่ยอมแพ้อย่างไรง่าย ๆ และให้ความสำคัญกับเรื่องที่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์ จนทำให้พลาดโอกาสที่จะได้รับความสุขและความสำเร็จในชีวิต (Nelson; & Calaba, 2003: 139) การ

เสริมสร้างให้เด็กมีสุนทรีย์แห่งตนเพิ่มขึ้นได้นั้น สามารถส่งเสริมได้โดยการใช้เครื่องมือทางจิตวิทยาที่เรียกว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality group counseling) ซึ่งเป็นการให้คำปรึกษาที่เน้นการแก้ปัญหาและการจัดการกับความต้องการจริงที่เกิดขึ้นในสังคม (Corey, 2012: 402-403) ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ทัชชา สุริโย อมราพร สุรการ และอัสตรา ประเสริฐสิน, 2559) ในการเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนจากความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงที่เน้นให้ผู้รับคำปรึกษามีความเป็นตัวของตัวเอง ประเมินพฤติกรรมตนเอง แก้ปัญหาด้วยความรับผิดชอบ ค้นหาวิถีทางสู่เป้าหมาย และสร้างความตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2557: 154) สอดคล้องกับคุณสมบัติของสุนทรีย์แห่งตน จากกระบวนการ WDEP ที่ช่วยให้เด็กอธิบายความต้องการ (Wants) เพื่อให้ค้นพบความเป็นตัวของตัวเองและค้นพบจุดแข็งของตนเอง อธิบายการกระทำหรือแนวทางการปฏิบัติ (Doing and Direction) ด้วยการชี้ให้เห็นถึงเอกลักษณ์ของผู้ประสบความสำเร็จ ช่วยให้มีความคิดต่อตนเองเชิงสร้างสรรค์ มีการประเมินตนเอง (Self-evaluation) นำไปสู่การยอมรับความเป็นตัวเอง เคารพในตนเอง และมีการวางแผนทางเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Plans) เน้นความรับผิดชอบในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อสนองตอบความต้องการของตนเอง (Corey, 1995: 163) เป็นการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข (สุดหทัย รุจิรัตน์ และมาเรียม นิลพันธุ์, 2559)

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริมสุนทรีย์แห่งตน จึงส่งผลต่อการเข้าถึงความสุนทรีย์ได้อย่างดียิ่ง เมื่อสมาชิกกลุ่มเห็นคุณค่าของใครสักคน ที่มีความสำคัญสำหรับเขาและเมื่อเขาเข้าถึงความรู้สึกยินดีนั้น เขาจะรับรู้ถึงความรู้สึกสุนทรีย์ที่เขามีต่อบุคคลนั้น ซึ่งอาจจะเปลือยออกมา อีกทั้งสามารถแสดงความสุนทรีย์นั้นออกมา โดยการใช้คำพูดทางบวกและความสุนทรีย์ที่เป็นอวัจนภาษาอีกด้วย เช่น ทางสายตา หรือแม้กระทั่งน้ำเสียงของการพูดเมื่อเกิดความสุนทรีย์นั้น ๆ จะเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ (Nelson; & Calaba, 2003: 43) สอดคล้องกับฮิกส์ (Hicks, 2001: 58) ที่กล่าวว่าบุคลิกภาพของผู้มีสุนทรีย์แห่งตนที่สังเกตได้อย่างผิวเผิน คือผู้ที่มีความสุขเสมอ ยิ้มง่าย ๆ ด้วยรอยยิ้มอันอบอุ่น มองสิ่งทีบุคคลเป็น นอกจากนั้น คามและมูโต้ (Kaam; & Muto, 1993: 19-25) ได้กล่าวว่า ถ้าบุคคลส่งความสุนทรีย์นี้ไปสู่ผู้อื่น จะยิ่งเกิดความปิติซาซึ่งก่อให้เกิดพลังแห่งความสุนทรีย์ในทันทีทันใด โดยเปลี่ยนความไร้สุนทรีย์ที่มาแห่งความทุกข์ให้เป็นความท้าทาย สร้างแรงบันดาลใจจากการเห็นคุณค่าของความปิติยินดีไปสู่เป้าหมายอันยิ่งใหญ่ เป็นการพัฒนบุคลิกภาพไปสู่ความสุนทรีย์อย่างแท้จริง อีกทั้งเนลสันและคาลาบา (Nelson; & Calaba, 2003: 80) ได้กล่าวว่า ความสุนทรีย์นำไปสู่วิถีของสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้น หากปราศจากความสุนทรีย์ความรักก็เหือดหาย ความสุนทรีย์จะนำพาความรักมา โดยการเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกจะเปลี่ยนตามในทันที เมื่อความสุนทรีย์ทำงานความรักก็จะเกิดขึ้นตามมา ความสุนทรีย์จึงมีพลังอำนาจที่จะทำให้ความสัมพันธ์แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น จากพัฒนาการด้านสังคมในเด็กวัยนี้ ดังที่ สุชา จันทน์เอม (2543: 53) ได้อธิบายว่า เด็กจะถอยห่างจากครอบครัว เชื้อมั่นในตนเอง รักความอิสระ มีความสุขกับกลุ่มเพื่อน สอดคล้องกับศรีเรือน แก้วกังวาล (2553: 263) ซึ่งอธิบายว่า กลุ่มเพื่อนร่วมวัยจะมีอิทธิพลต่อเด็กในด้านอารมณ์ ทัศนคติ ค่านิยม ซึ่งเป็นการรวมกลุ่มตามเพศ หรืออาจเกิดกรณี เด็กเก็บตัว (Social isolation) คบเพื่อนน้อยหรือไม่ยุ่งกับใคร จำเป็นอย่างยิ่งในการปรับแก้และให้ความช่วยเหลือโดยครู

ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องสุนทรีย์แห่งตน โดยนำองค์ประกอบของสุนทรีย์แห่งตนตามแนวคิดของโรบบินส์ (Robbins, 2007: 75-191) มาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกยินดี (Be grateful) การเลือกความคิดและรู้สึกในทางบวก (Choose positive thoughts and feelings) การใช้คำพูดทางบวก (Use positive words) การเห็นคุณค่าผู้อื่น (Acknowledge others) และการชื่นชมตนเอง (Appreciate yourself) ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนขยายโอกาส โดยใช้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง จากกระบวนการ WDEP เพื่อสร้างรากฐานในการดำเนินชีวิตด้วยดุลยภาพเชิงบวก นำไปสู่สุขภาวะที่ดีส่งผลต่อการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็ก ซึ่งคาดหวังว่าการใช้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง จะเสริมสร้างให้เด็กมีสุนทรีย์แห่งตนและส่งผลถึงการลดปัญหาในช่วงวัยรุ่นได้ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนขยายโอกาส
2. เพื่อเปรียบเทียบสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนขยายโอกาสด้านก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

วิธีการวิจัย

1. ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ในโรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1 ทั้งสิ้น จำนวน 24 โรงเรียน รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 1,548 คน (สพป.สพ.1, 2559: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยนำมาเพื่อการศึกษาสุนทรีย์แห่งตน จำนวนทั้งสิ้น 327 คน ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster random sampling) จำนวน 5 โรงเรียน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากนักเรียนโรงเรียนวัดสามัคคีธรรม โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนสุนทรีย์แห่งตนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ จำนวน 8 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำแนวคิดองค์ประกอบสุนทรีย์แห่งตนของโรบบินส์ (Robbins, 2007: 75-191) มาใช้ในการสร้างแบบประเมินและการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งได้รับการแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ที่มีคุณสมบัติเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาเอก ด้านจิตวิทยา ทำการสอนในระดับบัณฑิตศึกษา และมีประสบการณ์ในด้านการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยเป็นอย่างดี นำข้อมูลแบบประเมินจากการทดลองใช้ (Try out) มาวิเคราะห์ผลทางสถิติได้ จำนวน 36 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .215 - .749 มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาทั้งฉบับเท่ากับ .915 ส่วนการให้คำปรึกษากลุ่มได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้ (Pilot study) เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมก่อนนำไปใช้จริง

3. การดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยนำคะแนนจากการทำแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตน จำนวน 327 คน และเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) จากนั้นเลือกแบบเจาะจงจากนักเรียนที่มีคะแนนสุนทรีย์แห่งตน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 327 คน ทั้งนี้ตามเกณฑ์การคัดเข้า-ออก พร้อมสอบถามความสนใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน ดำเนินการทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยใช้เวลาหลังเลิกเรียน รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง โดยในครั้งสุดท้ายกลุ่มทดลองทำแบบประเมินเพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 333 คน ทั้งนี้ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์ จำนวน 327 คน คิดเป็นร้อยละ 98.20 นำแบบประเมินที่ตอบกลับสมบูรณ์ทั้งหมด มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ ผู้วิจัยนำคะแนนที่กลุ่มทดลองตอบไว้มาใช้เป็นข้อมูลคะแนนก่อนการทดลอง หลังจากยุติการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองตอบแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนเพื่อนำมาเป็นข้อมูลคะแนนหลังการทดลอง

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป จำนวน 36 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .215 - .749 วิเคราะห์ค่าความสอดคล้องภายในจากการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาทั้งฉบับเท่ากับ .915 โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยคะแนนสุนทรีย์แห่งตน มีดังนี้ (บุญใจ ศรีสถิตนรากร, 2555: 95)

4.51 – 5.00 หมายถึง นักเรียนมีสุนทรีย์แห่งตนในระดับสูงมาก

3.51 – 4.50 หมายถึง นักเรียนมีสุนทรีย์แห่งตนในระดับสูง

2.51 – 3.50 หมายถึง นักเรียนมีสุนทรีย์แห่งตนในระดับปานกลาง

1.51 – 2.50 หมายถึง นักเรียนมีสุนทรีย์แห่งตนในระดับน้อย

1.00 – 1.50 หมายถึง นักเรียนมีสุนทรีย์แห่งตนในระดับน้อยมาก

และในการทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่ม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผู้วิจัยได้ใช้การทดสอบวิลคอกซัน (Wilcoxon matched-pairs signed ranks test)

ผลการวิจัย

1. การศึกษาสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

1.1 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 327 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 49.8 และเป็นนักเรียนหญิงจำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 50.2 ซึ่งส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มี

จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 35.5 ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีจำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 32.7 และระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีจำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 31.8

1.2 นักเรียนมีสุนทรียะแห่งตนในภาพรวม โดยนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 อยู่ในระดับสูง ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .51 เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านการชื่นชมตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.95 รองลงมาคือด้านการเห็นคุณค่าผู้อื่น มีค่าเฉลี่ย 3.94 ด้านการใช้คำพูดทางบวก มีค่าเฉลี่ย 3.86 ด้านความรู้สึกยินดี มีค่าเฉลี่ย 3.85 และด้านการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก มีค่าเฉลี่ย 3.55 ตามลำดับ

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

2.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยสุนทรียะแห่งตนก่อนและหลังการทดลองเท่ากับ 2.77 และ 3.93 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .33 และ .44 จากการพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความรู้สึกยินดี ก่อนและหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.25 และ 4.30 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .52 และ .35 ตามลำดับ ด้านการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.89 และ 3.92 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .39 และ .49 ตามลำดับ ด้านการใช้คำพูดทางบวก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.25 และ 3.53 ซึ่งอยู่ในระดับน้อยและระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .26 และ .49 ตามลำดับ ด้านการเห็นคุณค่าผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.48 และ 3.83 ซึ่งอยู่ในระดับน้อยและระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .70 และ .71 ตามลำดับ และด้านการชื่นชมตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00 และ 4.33 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .82 และ .52 ตามลำดับ

2.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนสุนทรียะแห่งตนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง พบว่าหลังการทดลองมีคะแนนสุนทรียะแห่งตนโดยรวม สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($Z = -2.521, P = .012$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าหลังการทดลองคะแนนสุนทรียะแห่งตนในด้านความรู้สึกยินดี ด้านการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก ด้านการใช้คำพูดทางบวก ด้านการเห็นคุณค่าผู้อื่น และด้านการชื่นชมตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($Z = -2.524, P = .012$) ($Z = -2.533, P = .011$) ($Z = -2.527, P = .012$) ($Z = -2.371, P = .018$) และ ($Z = -2.527, P = .012$) ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีสุนทรียะแห่งตนโดยรวมและรายด้านสูงขึ้นหลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรียะแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

อภิปรายผล

1. การศึกษาสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีสุนทรีย์แห่งตนโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีสุนทรีย์ที่เกิดขึ้นในบุคคลตามแนวคิดของเทเลอร์ (Taylor, 2014: online) ที่กล่าวว่า สุนทรีย์เกิดในบุคคลได้โดย การสุนทรีย์ผ่านความเสี่ยง ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อสูญเสียในบางสิ่ง สถานการณ์ที่เฉียดหรือเกือบจะสูญเสีย จะทำให้ความมีสุนทรีย์เพิ่มสูงขึ้น การสุนทรีย์ผ่านการเปรียบเทียบ จะทำให้เห็นคุณค่าของสิ่งที่มีและได้รับ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้อื่นขาด สุนทรียสติที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติที่เกิดจากความสนใจ จากประสบการณ์ หรือจากความรู้สึก นอกจากนั้นเนลสันและคาလာบา (Nelson; & Calaba, 2003: 131-144) กล่าวว่า เด็กจะมีความสุนทรีย์ได้นั้น เกิดได้จากตัวเขาเอง ผู้คนรอบข้าง และครอบครัวของเขา เด็กสามารถเรียนรู้ความสุนทรีย์ขั้นพื้นฐาน จากการรับรู้ผ่านบุคคลรอบข้าง ว่าเขามีค่าแค่ไหน และจากสิ่งที่ผู้อื่นชื่นชมยินดีในตัวของเขา เขาจะรับรู้ได้เองโดยอัตโนมัติ สอดคล้องกับฮิกส์ (Hicks, 2001: 54) ที่กล่าวว่า สุนทรีย์แห่งตน เป็นสิ่งที่มีอยู่ภายในตัวบุคคล

อย่างไรก็ตาม สาเหตุของปัญหาทางสังคมที่เกิดขึ้นพบว่ามาจาก เด็กขาดวุฒิภาวะในการเรียนรู้ มีค่านิยมผิด ๆ แยกแยะสิ่งดีและสิ่งไม่ดีไม่ได้ นำไปสู่การเป็นเด็กแว่น ดิตยาเสพติด หรือตั้งคร่ำก่อนวัยอันควร อาจเป็นผลจากเด็กไม่ได้เรียนรู้สุนทรีย์แห่งตนและขาดการตระหนักถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงเป็นผู้ที่ยอมแพ้ อะไรง่าย ๆ ให้มีความสำคัญกับเรื่องที่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์มากกว่ามุ่งมองในสิ่งที่ทำให้ตนเองมีความสุข เด็กเหล่านี้อาจพลาดโอกาสที่จะได้รับความสุขและความสำเร็จในชีวิต (Nelson; & Calaba, 2003: 139) นอกจากนี้คามและมูโต้ (Kaam; & Muto, 1993: 65) ได้กล่าวว่า สุนทรีย์แห่งตนจะช่วยพัฒนาศักยภาพในตนเอง ทำให้สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลยิ่งขึ้น สามารถดูแลสภาพจิตใจของตนเองได้อย่างลึกซึ้ง สามารถลดความแปลกแยกในตนเอง (Self-alienation) ได้เป็นอย่างดี ดังนั้นบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ เชื่อมมั่นในตนเอง มีความหวังและมีความกล้าหาญ นำไปสู่การเป็นบุคคลที่ประสบผลสำเร็จ มีความสุข สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สุชา จันทน์เอม, 2543: 37)

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

นักเรียนกลุ่มทดลองมีสุนทรีย์แห่งตนโดยภาพรวมหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าสุนทรีย์แห่งตนทุกด้าน หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก ผู้วิจัยพบว่าสมาชิกกลุ่มรู้จักและคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี การวางแผนโครงสร้างและสร้างข้อตกลงของกลุ่มจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งเพื่อให้กลุ่มดำเนินไปได้ด้วยดี อีกทั้งสังเกตพบว่าสีหน้า ท่าทางของสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกวิตกกังวล ลังเล สงสัย ภายหลังจากการสร้างบรรยากาศให้เกิดการเปิดเผยตนเองและใช้ประโยชน์ของเพลงนำเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่าสมาชิกผ่อนคลายมากขึ้น สร้างแรงจูงใจและท้าทาย ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า “...ผมเต็มใจเข้ากลุ่มเพราะต้องการพัฒนาตัวเองครับ”

“...มันสนุก ตื่นเต้น ทำทาย...” แสดงให้เห็นถึงการมีทัศนคติทางบวกของสมาชิกกลุ่ม จึงทำให้สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นในการวางโครงสร้างของกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกของการมีส่วนร่วม (Sense of belonging) ดังที่ลาติน (Trotzer, 2006: 29; citing Lakin (n.d.)) ได้กล่าวว่า กลุ่มทำให้สมาชิกเข้าถึงประสบการณ์การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งเป็นโอกาสให้สมาชิกรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคมที่มีการส่งเสริมสนับสนุนของสมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ทำให้เกิดความต้องการกลุ่มและได้รับความต้องการจากกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกสร้างเอกลักษณ์ในตัวตนและมีอิทธิพลจากการเป็นตัวแบบของกลุ่ม อันเป็นวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม สังเกตได้จาก การที่สมาชิกมีความเป็นห่วงกลุ่มมากกว่าตนเอง ไม่ต้องการให้กลุ่มต้องล้มเหลวเพราะตนเอง ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน ดังนี้

ด้านความรู้สึกยินดี

จากองค์ประกอบของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงที่ว่า ขั้นตอนที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บนพื้นฐานการเปลี่ยนแปลงจากแรงบันดาลใจภายใน จะเกิดขึ้นต่อเมื่อพฤติกรรมที่ดำรงอยู่ในปัจจุบันไม่สามารถนำไปสู่ความต้องการได้ และบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้ได้รับความต้องการ ดังนั้นสมาชิกจะค้นหาสิ่งที่เขาต้องการ สิ่งที่เขาอยากได้ และสิ่งที่เขายังไม่ได้รับ (Corey, 1995: 162) สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองมี จากคำกล่าวที่ว่า “ผมพอใจที่คนรอบข้างรักผม...” “...พอใจในชีวิตประจำวันของผม...” “... ฉันพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างนี้ไม่ว่าจะร้ายหรือดี...” อีกทั้งการใช้สมาธิเข้ามาสร้างความรู้สึกยินดีทำให้สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า “การทำสมาธิครั้งนี้ดีกว่าครั้งอื่น ๆ ทำให้จิตใจสงบยิ่งกว่าเดิม...” ซึ่งอาจเนื่องมาจาก การที่สมาชิกกลุ่มใช้คำบริกรรมในการภาวนาขณะนั่งสมาธิว่า “ฉันมีความสุข” หรือเลือกใช้ถ้อยคำของความรู้สึกยินดีของตนเอง ดังที่ เทเลอร์ (Taylor, 2014: online) ได้กล่าวว่าข้อความเหล่านั้นเป็นความรู้สึกขอบคุณอันเป็นพื้นฐานของความรู้สึกทางบวกที่จะเพิ่มสุขภาวะที่ดี (Well-being)

ด้านการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก

การที่ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself) โดยการเล่าถึงเรื่องราวของผู้วิจัยจากประสบการณ์ที่ผ่านมา สามารถเป็นแรงสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าเปิดเผยเรื่องราว ความรู้สึกและความคิดของตนเองมากยิ่งขึ้น เห็นได้จากการเล่าถึงเรื่องราวที่ตนเองได้รับคำตำหนิด้วยความรู้สึกไม่พอใจและเก็บซ่อนความรู้สึกนั้นไว้ อีกทั้งในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงโดยใช้เทคนิคความขัดแย้ง ยังช่วยให้สมาชิกเกิดความท้าทายและปรับวิธีคิด นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วอีกด้วย ดังที่พบในขั้นตอนของการประเมินตนเอง (Self-Evaluation) ที่สมาชิกกลุ่มกล่าวหลังจากพบความต้องการและแนวการกระทำของตนเองต่อการให้อภัยตนเองว่า “ทำให้เราระงับความโกรธของตนเองและไม่ให้เป็นบาดแผลในใจ...” “ทำให้ไม่รู้ว่าไม่ลงมือก่อน... การให้อภัยตัวเองมันดีทำให้เราไม่รู้สึกซึมเศร้า...” โดยสมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้วิธีการเลือกคิดและรู้สึกในทางบวกพร้อมกับกระบวนการ WDEP ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงได้เป็นอย่างดี ดังที่สมาชิกกลุ่มได้กล่าวตอนสรุปผลของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า “ช่วยผมได้เยอะเลยนะ เรื่องระงับความโกรธ” “ได้รู้วิธีแก้เวลาโกรธ ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่แล้วแต่ไม่ได้ทำ ทำให้เราไม่ไปยุ่งกับใคร ไม่ไปมีเรื่องกับใครอีก” “ได้รู้การเปลี่ยนอารมณ์ความโกรธ” สอดคล้องกับแนวคิดสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงที่ว่า บุคคลรับรู้โลก

จากความต้องการของตนเอง (Quality world) มากกว่าวิธีการตามความเป็นจริง บุคคลจะสร้างภาพโลกของตนเองจากภายใน และแสดงออกทางพฤติกรรม ซึ่งพฤติกรรมเป็นความพยายามในการควบคุมการรับรู้ของตนจากโลกภายนอกให้เหมาะสมกับโลกภายในและโลกส่วนตัวของตนเอง (Corey, 1995: 162)

ด้านการใช้คำพูดทางบวก

ผู้วิจัยได้ให้ลองปฏิบัติการใช้คำพูดทางบวกระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน เป็นการมุ่งเน้นพลังและศักยภาพของสมาชิกกลุ่ม ทำท่ายให้สมาชิกได้ใช้ศักยภาพ เพื่อเติมเต็มความต้องการและควบคุมการดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น (Corey, 1995: 162) สร้างความตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ด้วยการเข้าถึงและเข้าใจวิถีทางในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การมอบความรักและได้รับความรักตอบจากผู้อื่น เพื่อนำไปสู่ความปิติยินดีต่อตนเองและเป็นการส่งต่อสู่ผู้อื่น (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2557: 154) ซึ่งสมาชิกกลุ่มกล่าวว่า “มีความสุขครับที่มีคนชมผมอย่างนี้” “ไม่เคยมีใครชมผมอย่างนี้” “ในชีวิตผมไม่เคยมีใครชมผมเลยที่เป็นคำดี ๆ ขนาดนี้” นอกจากนั้นในชั้นปฏิบัติการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีสมาชิกกลุ่มกล่าวว่า “...ได้รู้ว่าตัวเองพูดสิ่งอะไรไป ส่งผลอะไรต่อตัวเอง” แสดงให้เห็นว่ากระบวนการ WDEP มีส่วนสำคัญในการช่วยให้องค์ประกอบของสุนทรียแห่งตน ด้านการใช้คำพูดทางบวกบรรลุวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มได้เป็นอย่างดี

ด้านการเห็นคุณค่าผู้อื่น

ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความต้องการของเขาผ่านเหตุการณ์สมมติ และใช้เทคนิคสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) เพื่อเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ภายใน มีการสำรวจการกระทำและแนวทางปฏิบัติโดยให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงการกระทำที่เขาพึงมีต่อผู้ที่เขารู้สึกว่าต้องการขอบคุณ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินตนเองจากความต้องการและทำการดขอบคุณ ซึ่งผู้วิจัยเปิดเพลง “ฉันดีใจที่มีเธอ” คลอไปเบา ๆ ขณะที่ทำการดขอบคุณ จากนั้นวางแผนและกำหนดข้อตกลงร่วมกันในการใช้คำขอบคุณเพื่อให้เกิดความคุ้นชินจนเป็นนิสัย สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปผลในชั้นปฏิบัติการได้ตั้งคำถามว่า “ได้แสดงความรู้สึกกับคนที่เรารัก...” “ได้บอกความในใจที่เก็บมานานครับ กับคนที่เรายากจะบอกครับ” อีกทั้งในชั้นวางแผนและกำหนดข้อตกลงนี้ผู้วิจัยได้มอบหมายให้สมาชิกกลุ่มนำการ์ดที่ตนเองทำขึ้นไปมอบให้กับผู้ที่ตนเองต้องการมอบให้และถ่ายภาพส่งให้ผู้วิจัย พบว่าสีหน้า แววตา และรอยยิ้มบนใบหน้าของสมาชิกกลุ่มกับผู้ที่เขามอบการ์ดขอบคุณให้มีความสุขอย่างเปี่ยมล้น บางคู่มิ้น้ำตาคลอ บางคู่มิมีลักษณะเขินอาย อาจเป็นไปได้ว่ามีการแสดงความรู้สึกต่อกันน้อยครั้ง

ด้านการชื่นชมตนเอง

กระบวนการ WDEP ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมาผสมผสานกับองค์ประกอบของสุนทรียแห่งตนในด้านการชื่นชมตนเอง จากความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ที่มุ่งเน้นพัฒนาให้ผู้รับคำปรึกษามีความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจและรับผิดชอบต่อความต้องการของตนเอง กล้าเผชิญและพิจารณาด้วยความจริงที่เป็น ประเมินพฤติกรรมของตนและปรับเปลี่ยนไปในทิศทางเชิงบวกได้ แก้ปัญหาด้วยความรับผิดชอบ จากทักษะการคิดและวางแผนทางสุนาคตรพร้อมทั้งดำเนินตามแนวทางที่วางไว้ พิจารณาประเมินพฤติกรรมสิ่งพึงปฏิบัติหรือละเว้น และสามารถช่วยเหลือตนเอง ค้นหาวิถีทางสู่เป้าหมายด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ จากความต้องการพื้นฐาน โดยไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น สร้างความตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ด้วยการเข้าถึงและเข้าใจวิถีทางในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การมอบความรักและได้รับความรักตอบจากผู้อื่น เพื่อนำไปสู่ความปิติยินดีต่อตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับคุณสมบัติของผู้มีสุนทรียแห่งตน

ตน โดยการชื่นชมเป็นแรงจูงใจที่เป็นของสุนทรีย์แห่งตนและความสมปรารถนาอย่างสมบูรณ์แบบของชีวิตและการกล่าวขอบคุณตนเอง สิ่งที่สำคัญของการกล่าวแสดงความขอบคุณในตนเองนั้น จะต้องจริงใจและมองในสิ่งที่ควรขอบคุณเกี่ยวกับตนเองในเชิงบวกไม่ว่าจะทำ พูด คิด รู้สึกและทำตลอดเวลาเป็นประจำ ซึ่งสามารถขอบคุณความล้มเหลว อาจจะยากแต่เป็นความจำเป็น เวลาที่พบกับความล้มเหลวจะสอนตนเองให้ยอมรับความผิดพลาดนั้นว่าเกิดขึ้นได้และเป็นไปได้ แต่ไม่ใช่การชื่นชมในความล้มเหลว เนื่องจากความสำเร็จมักจะมาจากความล้มเหลว ทั้งหมดทั้งมวลนี้คือพื้นฐานของการมีสุนทรีย์แห่งตนที่แท้จริง (Robbins, 2007: 181-185) ซึ่งการชื่นชมตนเอง เกิดจากการเห็นคุณค่าของตนเองและรู้สึกยินดีในคุณค่านั้น คือการพัฒนาความสุนทรีย์ด้วยตนเอง ด้วยวิธีการที่ง่าย ต่อจิตสำนึกของความสุนทรีย์ ที่แต่ละคนมีเฉพาะตน เมื่อค้นพบศักยภาพและเริ่มรู้สึกยินดีในคุณค่าของตนเอง ความเชื่อด้านลบก็จะหายไป สุนทรีย์แห่งตนจึงเป็นยาถอนพิษจากความทุกข์ที่มีพลาภาพสามารถปลดปล่อยพันธนาการจากการตีความด้านลบ และให้พลังอำนาจแก่เราในการดำเนินชีวิตในทางบวกนำไปสู่สภาวะการที่นำพึงพอใจมากยิ่งขึ้น (Nelson; & Calaba, 2003: 38-39) สุนทรีย์ด้วยตนเองนี้ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในองค์ประกอบทั้งหมด ของความมีสุนทรีย์และความสมบูรณ์แบบของชีวิต ซึ่งเต็มไปด้วยความรู้สึกยินดี ความรู้สึกนึกคิดเชิงสร้างสรรค์ การใช้คำพูดทางบวกและแสดงความรู้สึกขอบคุณต่อผู้อื่นด้วยความเต็มใจ (Robbins, 2007: 169)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 แบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ผู้เกี่ยวข้องสามารถนำไปปรับใช้ได้ตามความเหมาะสมดังนี้

1.1.1 เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนขยายโอกาส สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1 หากนำไปใช้กับกลุ่มอื่น เช่น นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา แนวทางการให้คะแนน อาจมีความแตกต่างจากกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ดังนั้นการนำแบบประเมินไปใช้เป็นเครื่องมือวัดสุนทรีย์แห่งตน จึงควรพิจารณาให้มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยอาจให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและเสนอแนะเพื่อปรับปรุงอีกครั้ง

1.1.2 แบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เป็นเพียงข้อบ่งชี้เบื้องต้น เพื่อให้การเก็บข้อมูลมีประสิทธิภาพ ควรพิจารณา ร่วมกับการสังเกตของครู ผู้ปกครอง หรือแบบวัดอื่นๆ ประกอบ อีกทั้งผู้ที่ต้องการนำแบบประเมินสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายไปใช้ ควรศึกษาอย่างละเอียด เพื่อดำเนินการเก็บข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1.2 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งจากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า

1.2.1 การใช้การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายนั้น สามารถเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวมได้ การนำไปเป็นแนวทางหรือนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างสุนทรีย์แห่งตนของนักเรียนชั้น

ประถมศึกษาตอนปลาย ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบของสุนทรียแห่งตน ในแต่ละองค์ประกอบซึ่งผู้วิจัยได้นำมาจากแนวคิดของร็อบบินส์ และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงด้วย

1.1.2 จากงานวิจัยนี้ พบว่าการสื่อสารทางบวกเป็นสิ่งสำคัญตามองค์ประกอบของสุนทรียแห่งตน ดังนั้นการนำงานวิจัยไปใช้จึงจำเป็นต้องระมัดระวังในการใช้คำพูดทางบวกกับสมาชิกกลุ่มในการเป็นตัวแบบของผู้มีสุนทรียแห่งตน และการนำเทคนิคการเปิดเผยตนเองเข้ามาใช้เพื่อแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นจากความผิดพลาดในอดีตนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน

1.1.3 ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้มุ่งเน้นในเรื่องการทำตามข้อตกลงที่กลุ่มร่วมกันสร้างขึ้นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดเจน โดยเฉพาะการทำการบ้านตามที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้มีความรับผิดชอบ ตามแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง อีกทั้งยังเป็นการดำเนินชีวิตอย่างผู้มีสุนทรีย

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 แบบประเมินสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

2.1.1 ควรมีการศึกษาสุนทรียแห่งตนกับกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น โดยเฉพาะโรงเรียนขยายโอกาส เพื่อศึกษาแนวทางการป้องกันปัญหาและสร้างภูมิคุ้มกัน

2.1.2 ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีสุนทรียแห่งตน

2.2 การเสริมสร้างสุนทรียแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

2.2.1 ควรมีการศึกษากิจกรรมเสริมสร้างสุนทรียแห่งตน โดยใช้วิธีการฝึกอบรม เนื่องจากเป็นวิธีการที่สามารถเสริมสร้างสุนทรียแห่งตนให้กับกลุ่มครั้งละจำนวนมาก ๆ ได้

2.2.2 อาจใช้การบูรณาการทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่สอดคล้องกับแต่ละองค์ประกอบของสุนทรียแห่งตน

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

ดวงมณี จงรักษ์. (2548). เอกสารคำสอน 264-411 การปรึกษากลุ่ม Group counseling. สงขลา:

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ทัชชา สุริโย; อมราพร สุรการ; และอัสรา ประเสริฐสิน. (2559). “การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมสำหรับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า.” **Veridian E-Journal, Silpakorn University** ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน) :582-597.

บุญใจ ศรีสถิตยนากร. (2555). การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย: คุณสมบัติการวัดเชิงจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พัชรารณ ศรีสวัสดิ์. (2557). การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น Introduction to Group Counseling.

กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

(เอกสารประกอบการสอน รหัสวิชา นน422).

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภณ.(2555).“**สุขวิทยาจิต MentalHygiene.**”กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ศรีเรือน แก้วกังวาล.(2553).“**จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย(เล่ม 1)แนวคิดเชิงทฤษฎี-วัยเด็กตอนกลาง.**”

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 1(สพป.สพ.1). (2559). ข้อมูลนักเรียน 10 มิ.ย.59.

สุพรรณบุรี: สำนักงานฯ. อัดสำเนา.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2559). “**นโยบายปีงบประมาณพ.ศ.2560.**”กรุงเทพฯ:

ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สุชา จันทน์เอม. (2543). “**จิตวิทยาเด็ก.**” กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สุดหทัย รุจิรัตน์ และมาเรียม นิลพันธุ์. (2559). “**รูปแบบการเสริมพลังเพื่อพัฒนาสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ของ**

ครูที่ส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีความสุขของนักเรียนระดับประถมศึกษา.” Veridian E-Journal,

Silpakorn University ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน) :780-794.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2543). “**Everest พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง.**” กรุงเทพฯ: ชันต้า.

ภาษาต่างประเทศ

Corey, Gerald. (1995). “**Student manual for theory and practice of group counseling,**”

Fourth Edition. Brooks/Cole publishing company, Pacific Grove,California.

Corey, Gerald. (2012). “**Theory&Practice of Group Counseling,Eighth Edition.**”

Brooks/Cole,Cengage Learning.

Hicks, Abraham. (2001). “**A New Beginnig li : A Personal Handbook to Enhance Your**

Life,Liberty and Pursuit of Happiness by Jerry and Esther Hicks.” Abraham-Hicks

Publications.

Kaam, Adrian van; & Muto, Susan. (1993). “**The power of appreciation : a new approach to**

personal and relational healing.” The crossroad publishing company.

Nelson, Noelle C; & Calaba, Jeannine. (2003). “**The power of appreciation : the key to a**

vibrant life.” Beyond Words Publishing, Inc.

Robbins, Mike. (2007). “**Focus on the Good Stuff : The Power of Appreciation.**” The United

States of America: Jossey - Bass.

Sterling, Ron. (2010). Self Appreciation. from <http://www.dearshrink.com/selfappreciation.htm>

Taylor, Steve. (2014). Appreciation Experiences. Aug 07, 2014 ed. Retrieved from

<https://www.psychologytoday.com/blog/out-the-darkness/201408/appreciation-experiences>.

Trotzer, Jame P. (2006). “**The Counselor and the Group : Integrating Theory,Training,and**

Practice.” Fourth Edition. Routledge Taylor&Francis Group.