

ผลของกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี



น.ส.ชิตชนก จินตนาวุฒิ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EFFECT OF PERSONAL GROWTH GROUP WITH CINEMA
ON SELF-ESTEEM OF UNDERGRADUATES



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts in Psychology
Common Course
FACULTY OF PSYCHOLOGY
Chulalongkorn University
Academic Year 2020
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี
โดย	น.ส.ชิตชนก จินตนาวุฒิ
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

.....	คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ)	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณา พิสิษฐ์สังฆการ)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)	
.....	กรรมการ
(ดร.พนิตา เสือวรรณศรี)	
.....	กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นिरนาท แสนสา)	

ชิตชนก จินตนาวุฒิ : ผลของกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี. (THE EFFECT OF PERSONAL GROWTH GROUP WITH CINEMAON SELF-ESTEEM OF UNDERGRADUATES) อ.
ที่ปรึกษาหลัก : ผศ. ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์

งานวิจัยกึ่งทดลองในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในระดับปริญญาตรี อายุตั้งแต่ 18-23 ปี จำนวน 29 คน แบ่งเป็นกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ 9 คน กลุ่มพัฒนาตนตามแนวทอตเซอร์ 9 คน และกลุ่มชมภาพยนตร์ 11 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ สัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมงรวม 5 ครั้ง โดยกลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Ryden ในช่วงก่อนและหลังการวิจัย ข้อมูลที่ได้รับถูกนำมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงหลังการเข้ากลุ่มสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาขาวิชา จิตวิทยา
ปีการศึกษา 2563

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

6077606838 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: Counseling psychology, Cinema, Self-esteem, Undergraduate

Chitchanok Jintanawut : THE EFFECT OF PERSONAL GROWTH GROUP WITH CINEMA ON SELF-ESTEEM OF UNDERGRADUATES. Advisor: Asst. Prof. NATTASUDA TAEPHANT, Ph.D.

This quasi-experimental research study was aimed to examine the effects of personal growth group with cinema on self-esteem of undergraduates. Twenty-nine undergraduates were assigned into personal growth group with cinema (9 undergraduates) or personal growth group (9 undergraduates) or cinema group (11 undergraduates). Those in the experimental group participated in a weekly 3-hour personal growth group with cinema for 5 weeks, amounting to a total of 15-hour group participation. The measure of self-esteem was administered at pre- and post-study participation. Data obtained were analyzed using mixed-designed ANOVA.

The result revealed that the posttest score of self-esteem in the experimental group was significantly higher than the pretest score ($p < .05$). The post-treatment scores of the experimental and control group were not significantly different.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2020

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เริ่มต้นมาจากความสนใจของข้าพเจ้าอย่างแท้จริง แต่จะสำเร็จลุล่วงไปไม่ได้เลยหากไม่ได้รับการสนับสนุนและความช่วยเหลือจากบุคคลอันเป็นที่รักยิ่งเหล่านี้

ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร. ณัฐสุดา เต้พันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้โอกาส ให้คำแนะนำ และช่วยเติมเต็มให้งานวิทยานิพนธ์เล่มนี้ออกมาเสร็จสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณ คณะกรรมการสอบทั้งโครงร่างและวิทยานิพนธ์ ผศ.ดร.กฤษยา พิสิทธิ์สังขการ ดร.พนิดา เสือวรรณศรี ศ.ดร.อรุณญา ต้อยคำภีร์ อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี อ.ดร.วรัญญา กองชัยคล อ.ภาณุ สหัสสานนท์ และรศ.ดร.นิรนาท แสนสา และอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ นพ.กัรรันต์ วงศ์ปรากฏสันติ และ Dr. Jason Ludington สำหรับความเมตตา ความเสียสละเวลาในการตรวจสอบและให้คำแนะนำ แนวทางในการพัฒนาวิทยานิพนธ์เล่มนี้ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น รวมถึงอาจารย์ชญาบุช ที่เต็มใจอย่างยิ่งในการช่วยเหลือให้ไปเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาแบบวัด

ขอขอบคุณกลุ่มนิสิตนักศึกษาและกลุ่มตัวอย่างในช่วงการศึกษานำร่องที่สละเวลามาเป็นส่วนหนึ่งในการวิจัยด้วยความเต็มใจ ให้ความร่วมมือและให้ความไว้วางใจ ในการร่วมแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตอันมีคุณค่า และร่วมเรียนรู้ไปด้วยกันตลอดกระบวนการวิจัย

ขอขอบคุณเพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง ที่คอยให้กำลังใจ ให้แรงสนับสนุน และช่วยเหลือทุกอย่างที่จะเอื้อให้งานวิจัยเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และพี่กระแต พี่กัญ หัวหน้างานที่ให้ความเข้าใจ ให้การสนับสนุน และให้ความช่วยเหลือข้าพเจ้าอย่างเต็มใจเสมอมา ให้ข้าพเจ้าได้มีกำลังใจในการทำวิจัยเล่มนี้จนเสร็จลุล่วง รวมถึงเพจในโซเชียลทั้งหลาย ที่ให้ความกรุณาในการช่วยประชาสัมพันธ์รับสมัครกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้าร่วมงานวิจัย

ขอขอบคุณนักจิตวิทยาที่คอยเป็นพื้นที่ที่ปลอดภัย ให้ความสบายใจ ช่วยให้ข้าพเจ้ามีแรงกายแรงใจและมองเห็นหนทางในการจัดการกับอุปสรรคปัญหาและสามารถทำงานวิจัยเล่มนี้ได้จนสำเร็จ

ท้ายที่สุดนี้ ขอขอบคุณครอบครัวที่รักยิ่ง ผู้ที่คอยให้การสนับสนุนและผลักดันให้ข้าพเจ้าได้ทำสิ่งที่ชอบและสนใจอย่างเต็มที่ และสนับสนุนด้านกำลังใจทรัพย์ที่เพียงพอให้ข้าพเจ้าได้เรียนและทำวิจัยเล่มนี้ได้อย่างเต็มที่

ชิตชนก จินตนาวุฒิ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น.....	10
1.1 นิยามของวัยรุ่น.....	10
1.2 พัฒนาการด้านต่างๆ ของวัยรุ่น.....	11
1.3 ทฤษฎีของพัฒนาการวัยรุ่น.....	16
2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	18
2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	18

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	19
2.3 ลักษณะของบุคคลที่มีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ	23
2.4 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง	24
2.5 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	26
2.6 การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	31
2.7 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	33
3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์.....	37
3.1 ทฤษฎีที่ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินกลุ่ม	39
3.2 กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่ม.....	43
3.3 ผู้นำกลุ่ม	45
3.4 สมาชิกกลุ่ม.....	47
3.5 ลักษณะของกลุ่ม.....	48
3.6 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	49
4. กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์.....	50
4.1 ความหมายและขอบเขตของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์	51
4.2 ข้อดีและข้อจำกัดของกลุ่มการศึกษาแบบออนไลน์.....	54
4.3 บทบาทของนักจิตวิทยาในกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์	57
4.4 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	59
5. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อ.....	60
5.1 ความหมายของการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อ	61
5.2 การใช้ภาพยนตร์ในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาหรือการบำบัด	62
5.3 การใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อหรือภาพยนตร์บำบัดในวัยรุ่น	64
5.4 การใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในกลุ่ม.....	65
5.5 แนวคิดอื่นๆ เกี่ยวกับภาพยนตร์.....	66

5.6 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	73
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	77
ประชากร	78
กลุ่มตัวอย่าง	78
เกณฑ์คัดเข้า	79
เกณฑ์คัดออก	79
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	84
1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง	84
2. กลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ	88
3. ภาพยนตร์	98
4. กลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์	100
การเก็บรวบรวมข้อมูล	107
สถานที่ในการดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูล	107
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย	108
1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย	108
2. การดำเนินการวิจัย	110
การวิเคราะห์ข้อมูล	112
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	113
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	115
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง (Demographic Variable).....	115
ส่วนที่ 2 ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม	120
ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง	123
ส่วนที่ 4 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย	124
ส่วนที่ 5 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย	127

ส่วนที่ 6 ผลการวิเคราะห์จากการสะท้อนประสบการณ์.....	128
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	144
สรุปผลการวิจัย.....	144
อภิปรายผลการวิจัย.....	145
ข้อจำกัด	155
ข้อเสนอแนะ.....	156
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	156
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	157
บรรณานุกรม.....	158
ภาคผนวก.....	165
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	166
ภาคผนวก ข เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย	167
ภาคผนวก ค ใบประชาสัมพันธ์.....	169
ภาคผนวก ง แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเบื้องต้น สำหรับผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์คัดเข้า เป็นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....	171
ภาคผนวก จ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป.....	173
ภาคผนวก ฉ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง	175
ภาคผนวก ช ภาพยนตร์ที่ใช้เป็นสื่อในการดำเนินกลุ่ม	178
ภาคผนวก ซ การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	180
ภาคผนวก ฌ แผนการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ ที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าใน ตนเองสำหรับนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี.....	186
ภาคผนวก ฎ เครื่องมือกำกับการทำงาน.....	195
ประวัติผู้เขียน.....	201

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 แสดงเกณฑ์การแปลผลแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษาในการวิจัยครั้งนี้	85
ตารางที่ 2 แสดงลักษณะข้อคำถามของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Ryden	86
ตารางที่ 3 เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง	86
ตารางที่ 4 แผนการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตนักศึกษา	70
ตารางที่ 5 แผนการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตนักศึกษา	81
ตารางที่ 6 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ผล (N = 29).....	96
ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์การกระจายแบบโค้งปกติ (Normal Distribution).....	121
ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์เมตริกซ์ความแปรปรวนร่วมของกลุ่มตัวอย่าง โดย Box's M test.....	122
ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของแต่ละตัวแปร โดย Levene's Test.....	122
ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามที่แตกต่างกันระหว่างกลุ่ม (Homogeneity of Variance)	122
ตารางที่ 11 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด และพิสัยของการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง (N = 29)	124
ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ของตัวแปรตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงก่อนการทดลอง (N = 29)	125
ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสมของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (N = 29).....	125
ตารางที่ 14 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง (N = 29)	127
ตารางที่ 15 ตารางสรุปสมมติฐานงานวิจัย	128

ตารางที่ 16 แสดงผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง
คะแนนรายข้อกับคะแนนรวม และอำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถาม..... 181

ตารางที่ 17 ผลสรุปการพิจารณาภาพยนตร์ที่ใช้เป็นสื่อในกลุ่มพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่า
ในตนเองของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี 184



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย.....	6
ภาพที่ 2 การเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการเป็นผลของกระบวนการทางชีววิทยา, ความคิด, อารมณ์และสังคม: กระบวนการเหล่านี้จะมีปฏิสัมพันธ์กัน (Santrock, 2014).....	12
ภาพที่ 3 ลำดับชั้นความต้องการของ Maslow (Trotzer, 2006).....	41
ภาพที่ 4 Johari window (Trotzer, 2006).....	42
ภาพที่ 5 รูปแบบการทดลอง.....	77
ภาพที่ 6 แผนภาพขั้นตอนการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง.....	83
ภาพที่ 7 กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง (เส้นทึบ) และกลุ่มควบคุม (เส้นประ).....	126

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

วัยรุ่น เป็นช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ และเป็นวัยที่สำคัญในการเตรียมพร้อมสู่วัยผู้ใหญ่ ในวัยรุ่นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย อารมณ์ และจิตใจของตนเอง และการเปลี่ยนแปลงทางสังคมภายนอก การที่วัยรุ่นต้องพยายามปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ นั้น อาจเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่ส่งผลให้วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาของความสับสน วิทกกังวล อ่อนไหวง่าย ควบคุมอารมณ์ได้ไม่ค่อยดี วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่ต้องการการเข้าใจและต้องการเป็นที่ยอมรับ นอกจากนี้วัยรุ่นยังเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการแสวงหาและทำความเข้าใจในอัตลักษณ์แห่งตน (Identity) เป็นภารกิจทางพัฒนาการตาม ทฤษฎีจิตสังคมของ Erikson (1987, 1994) ซึ่งเป็นขั้นที่จะต้องสำรวจถึงความเป็นตัวเอง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเองทั้งหมด ค้นหาตัวเองอย่างลึกซึ้ง เด็กมักจะหมกมุ่นคิดคำนึงว่าตัวเองคือใคร ความรู้สึกอยากรู้จักตนเองนี้เป็นกระบวนการสืบเนื่องจนตลอดชีวิต แต่ความลึกซึ้งแตกต่างไปตามวัย การค้นหาตัวเองมีได้ในแง่มุมต่างๆ เช่น ความสนใจ ความถนัด ความสามารถที่แท้จริง วัยรุ่นจะรู้สึก หวั่นไหวและให้ความสำคัญกับคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นเกี่ยวกับตนเองมากกว่าวัยอื่นๆ วัยรุ่นจึงต้องมีทั้งตัวแบบ สภาพแวดล้อมที่ดี การดูแลเอาใจใส่จากผู้ใหญ่ รวมถึงโอกาสในการเรียนรู้เพื่อเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

วัยรุ่นอาจต้องประสบกับความรู้สึกสับสนก่อนที่จะพบตนเอง หรือเกิดความเข้าใจตนเองอย่างชัดเจน ยังอาจจะประสบปัญหาต่างๆ เกี่ยวกับการค้นหาตัวตน เช่น ค้นหาตัวเองไม่พบ ตนเองที่พบไม่ใช่ตนเองที่แท้จริง เป็นตนเองในความคิดฝัน เป็นตนเองในรูปแบบที่เพ้อฝันคาดหวัง หรือ ภาพลักษณ์ขวัญใจวัยรุ่นที่ตนนิยม มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองที่สับสน ภาพตนเองที่ได้พบเป็นภาพที่ ด้อยศักดิ์ศรี และเต็มไปด้วยความน้อยเนื้อต่ำใจ เป็นต้น การค้นหาตนและการค้นพบตนเองเป็น กระบวนการเรียนรู้และกระบวนการปรับตัวอันยาวนานแต่เข้มข้นยิ่งในวัยรุ่น ในบางครั้งวัยรุ่นจะรู้สึกว่า การค้นหาตนและการค้นพบตนเองต้องพบกับความเจ็บปวดเพราะเห็นข้อบกพร่องของตน บางครั้ง ก็จะพบกับปมขัดแย้งของอารมณ์และจิตใจเมื่อต้องตัดสินใจเลือกทำ เช่น จะยอมทำตามเพื่อนหรือจะ เลือกยืนหยัดตามอุดมการณ์ของตนเพื่อจะคงความเป็นตัวเองไว้ หากบุคคลวัยนี้สำรวจบทบาทได้

อย่างดี สมบูรณ์ อยู่ในเส้นทางที่ดี และเหมาะสม พวกเขาจะประสบความสำเร็จในการเข้าใจในอัตลักษณ์ของตน รู้จักและเข้าใจตนเองได้อย่างแท้จริง ส่งผลให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพมั่นคงในชีวิต และจิตใจสับสนไปในอนาคตภายหน้า ในทางตรงกันข้าม หากไม่ประสบผลสำเร็จบุคคลก็จะเกิดความสับสนในอัตลักษณ์ของตน ไม่เข้าใจตนเอง ไม่สามารถมีความสัมพันธ์อันลึกซึ้งกับผู้อื่นได้ ไม่สามารถมีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อผู้อื่นอย่างน่าเชื่อถือ ส่งผลให้เด็กเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีคุณภาพของสังคม ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศ (Erikson, 1987, 1994; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549)

นอกจากการที่วัยรุ่นต้องเผชิญความวิตกกังวล สับสน เมื่อไม่สามารถประสบความสำเร็จในภารกิจหรือพัฒนาตนตามวัยได้อย่างเต็มที่แล้ว อาจทำให้วัยรุ่นเกิดการประเมินตนเองที่ต่ำเกินจริง อันเป็นอุปสรรคต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นส่งผลต่อการแสดงออกถึงความเป็นตัวตนของบุคคล ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการปรับตัว หรือการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ดังนั้นการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง จะทำให้วัยรุ่นได้รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงถึงสิ่งที่ตนเองเป็น และความสามารถของตน รวมถึงยอมรับข้อดีข้อเสียของตนเอง และค้นพบตนเอง ซึ่งส่งผลให้เด็กสามารถเผชิญกับปัญหาและปรับตัวได้เมื่อเกิดความคับข้องใจ ความสับสน หรือความวิตกกังวล และตระหนักได้ว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่า และมีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในการเข้าใจอัตลักษณ์ของตน และพัฒนาตนสู่ผู้ใหญ่ได้อย่างมั่นคง (Coopersmith, 1967)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่า งานวิจัยจำนวนมากทั้งในประเทศและต่างประเทศที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น เช่น งานวิจัยของ Rosenberg, Schooler และ Schoenbach (1989) พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำของวัยรุ่นส่งผลต่อการกระทำผิดทางกฎหมาย และการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำยังนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าอีกด้วย และงานวิจัยของ Trzesnieski และคณะ (2006) ทำการศึกษาแบบระยะยาว พบว่า วัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ไม่ดี ฐานะทางเศรษฐกิจมีแนวโน้มแย่ลง และมีพฤติกรรมทางอาชญากรรมในระดับสูงเมื่อเทียบกับวัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

นอกจากนี้มียงานวิจัยอีกจำนวนมากที่ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตนักศึกษา ซึ่งผลการวิจัยมีความสอดคล้องกับผลการศึกษาในข้างต้น เช่น งานวิจัยของ Battle (1978) ทำการศึกษาในนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยาพื้นฐาน พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมี

ความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า งานวิจัยของ Diener และ Diener (1995) พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต และสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาได้อีกด้วย สำหรับในประเทศไทย งานวิจัยของ รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545) พบว่า นักศึกษาที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงเป็นผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเองยังมีผลต่อประเด็นอื่นๆ ในบริบทของนิสิตนักศึกษา เช่น การผัดวันประกันพรุ่ง, การปรับตัว, การเรียน, ปัญหาทางการเงิน, ความก้าวร้าว และความสามารถในการแก้ไขปัญหาทางสังคม (Crocker & Luhtanen, 2003; D'zurilla, Chang, & Sanna, 2003; Klassen, Krawchuk, & Rajani, 2008; Shaw-Zirt, Popali-Lehane, Chaplin, & Bergman, 2005)

ดังนั้นจึงมีการศึกษาวิจัยที่ให้ความสนใจในการพัฒนาวิธีการในการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล วิธีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีด้วยกันหลากหลายวิธี ซึ่งกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอตเซอร์ (Trotzer, 2006) เป็นวิธีการหนึ่งที่ถูกนำมาใช้ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยกลุ่มพัฒนาตนจะสามารถเอื้อให้บุคคลเกิดความองอกงามเพิ่มขึ้น บุคคลจะเกิดการพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ในการแลกเปลี่ยนและแบ่งปันประสบการณ์ ความคิดและความรู้สึกซึ่งกันและกัน ภายใต้บรรยากาศที่เอื้อต่อการเปิดเผยตนเอง สำรวจตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง ซึ่งมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบต่อตนเอง และสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่ชัดเจน รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ ส่งผลให้บุคคลรับรู้ตนเองอย่างชัดเจนขึ้นและนำไปสู่การยอมรับตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง

ภาพยนตร์เป็นสื่อรูปแบบหนึ่งที่ถูกนำมาใช้เพื่อใช้ในการช่วยให้บุคคลเปิดเผยเรื่องราว และช่วยสำรวจ ทำความเข้าใจความคิดและความรู้สึกของบุคคล โดยการชมภาพยนตร์ที่มีส่วนของเรื่องราวคล้ายกับประสบการณ์ชีวิตของบุคคล นอกจากภาพยนตร์จะสามารถใช้เป็นสิ่งที่กระตุ้นในการพูดคุยและเปิดโอกาสให้บุคคลได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นแล้ว การใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในการบำบัดยังช่วยในการปลดปล่อยอารมณ์ ลดการต่อต้าน ช่วยให้บุคคลได้มุมมองและแนวทางในการแก้ปัญหาแบบใหม่ๆ จึงมีการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในกระบวนการบำบัดทั้งในรูปแบบรายบุคคลและรูปแบบกลุ่ม ดังจะเห็นได้จากการศึกษาวิจัยในต่างประเทศจำนวนมาก เช่น งานวิจัยของ Powell, Newgent และ Lee (2006) ที่ทำการศึกษาผลของกลุ่มภาพยนตร์บำบัดเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น พบว่า ภาพยนตร์บำบัดส่งผลทางบวกต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและช่วยเพิ่มความ

เข้าใจอย่างลึกซึ้งแก่วัยรุ่น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Jurich และ Collins (1996) ที่พบว่าวัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มที่มีภาพยนตร์เป็นสื่อมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้น สำหรับงานวิจัยในประเทศพบบางงานวิจัยของ เอนิการ์ พลอยสมบูรณ์ (2556) ที่ได้ทำการศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีผลต่อความหวังในบุคคลภายหลังการรักษาโรคมะเร็ง พบว่า กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อมีคะแนนความหวังเพิ่มสูงขึ้น

จากงานวิจัยที่ผ่านมามีการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในกระบวนการบำบัดกับกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย เช่น เด็ก วัยรุ่น บุคคลที่มีปัญหาจากโรคการกินผิดปกติ (Eating Disorder) เป็นต้น (Bierman, Krieger, & Leifer, 2003; Gramaglia et al., 2011; Marsick, 2010) และ มีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันออกไป เช่น เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง เพิ่มความหมายของชีวิต เพิ่มความหวัง พัฒนาการสื่อสาร และลดความวิตกกังวล เป็นต้น (Ballard, 2012; Dumtrache, 2014; Powell & Newgent, 2010; Powell et al., 2006; Wang, Zhang, Wang, Xu, & Xiao, 2010) แม้จะมีการศึกษาวิจัยในต่างประเทศเกี่ยวกับการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในการบำบัดจำนวนมาก แต่ยังมี การศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยรุ่นจำนวนน้อย และการศึกษาวิจัยภายในประเทศเกี่ยวกับการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในกลุ่มพัฒนาตนก็ยังมีจำนวนน้อย นอกจากนี้ยังไม่พบรายงานการศึกษาภายในประเทศไทยเกี่ยวกับการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในกลุ่มพัฒนาตนที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตนักศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตนักศึกษา ซึ่งจะ เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม และช่วยพัฒนาแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองอีกด้วย

ในช่วงระหว่างการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้อยู่ในช่วงของการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019; COVID-19) ซึ่งทางกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2563) ได้กำหนดมาตรการสำหรับยับยั้งการระบาดของโรคโควิด 19 ภายในประเทศไทย โดยให้งดการเรียนการสอนของสถานศึกษาหรือปรับวิธีการเรียนการสอนเป็นทางออนไลน์ งดกิจกรรมการรวมคน และลดความแออัดด้วยการจัดระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 1 เมตร ดังนั้นการดำเนินกิจกรรมกลุ่มในรูปแบบพบเจอตัวจึงไม่สามารถกระทำได้ และในปัจจุบันมีการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในรูปแบบออนไลน์ ซึ่งสามารถโต้ตอบกันได้ทั้งในรูปแบบเสียงและภาพได้แบบทันทีทันใดผ่านทางวิดีโอเป็นสื่อกลาง และมีคุณลักษณะที่ใกล้เคียงกับกลุ่มแบบพบหน้า

กัน ผู้วิจัยจึงเลือกใช้ช่องทางออนไลน์และการพูดคุยผ่านทางวิดีโอ (Videoconferencing) ในการเก็บข้อมูลและดำเนินกิจกรรมกลุ่มในงานวิจัยครั้งนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงผลของกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

สมมติฐานการวิจัย

การศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย มีสมมติฐานการวิจัยดังต่อไปนี้

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อมีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อมีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ 1 และกลุ่มควบคุมที่ 2

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอบเขตการวิจัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) โดยมีการทดสอบในระยะก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design) เพื่อศึกษาถึงผลของกลุ่มพัฒนาตนที่มีภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทอตเซอร์และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน

1. ตัวแปรที่ศึกษา

- 1.1 ตัวแปรอิสระ คือ การเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ การเข้ากลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ (กลุ่มทดลอง) การเข้ากลุ่ม

พัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์ (กลุ่มควบคุมที่ 1) และการเข้ากลุ่มชมภาพยนตร์
 อย่างเดียว (กลุ่มควบคุมที่ 2)

1.2 ตัวแปรตาม คือ ค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้จากแบบวัดการเห็นคุณค่าใน
 ตนเอง

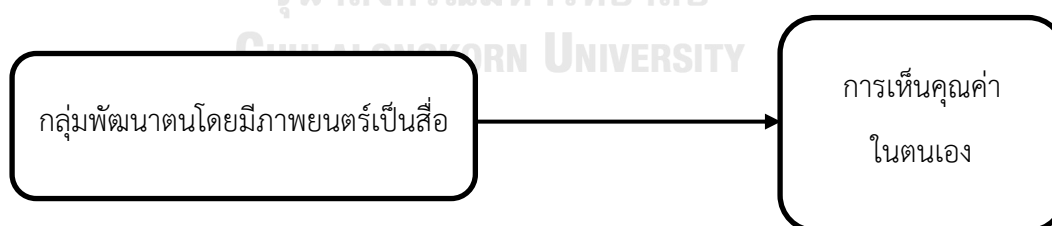
2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการทดลองครั้งนี้ คือ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในระดับปริญญาตรี
 อายุตั้งแต่ 18-23 ปี จำนวน 29 คน ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

3. เครื่องมือในการวิจัย

- 3.1 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 3.2 กลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ
- 3.3 กลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์
- 3.4 ภาพยนตร์

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความคิด ความเชื่อ และความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งได้จากการประเมินในสิ่งที่ตนเองกระทำหรือเป็น ว่ามีความสำคัญ หรือมีคุณค่ามากน้อยเพียงใด ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถวัดได้จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ของ Ryden (1978) ที่พัฒนามาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับเด็กของ Coopersmith (1967)

กลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์ หมายถึง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาบุคคลให้เกิดความงอกงามในตนเอง โดยเอื้อให้บุคคลได้เกิดการพัฒนาตนเองและสามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่มในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก และประสบการณ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 15 ชั่วโมง

การใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อ หมายถึง การเลือกใช้ภาพยนตร์ที่มีเรื่องราวเกี่ยวกับประเด็นของผู้รับบริการเพื่อเป็นสื่อหรือเครื่องมือหนึ่งในการช่วยเหลือในกระบวนการบำบัด ซึ่งจะช่วยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ชีวิตของผู้รับบริการ และกระตุ้นให้ผู้รับบริการเกิดการสำรวจและวิเคราะห์ปัญหาสำหรับในการวิจัยครั้งนี้ ภาพยนตร์จะนำมาใช้ในการเป็นสื่อร่วมในการบำบัดของกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์

กลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ หมายถึง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์ที่มีการใช้ภาพยนตร์เป็นเครื่องมือหนึ่งในการดำเนินกลุ่ม โดยภาพยนตร์จะมีบทบาทในการกระตุ้นและเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเอง และความคิด ความรู้สึกของตน จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 15 ชั่วโมง

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ หมายถึง การให้บริการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านอินเทอร์เน็ตที่ดำเนินการเมื่อผู้รับบริการกับนักจิตวิทยาอยู่ในสถานที่ที่แตกต่างกัน โดยใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์เป็นสื่อกลางในการสื่อสารแบบสองทิศทางที่สามารถโต้ตอบกันได้ สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบของการพูดคุยทางวิดีโอ (Videoconferencing) ในการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์

นิสิตนักศึกษาปริญญาตรี หมายถึง นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2562 และ 2563 ที่มีอายุตั้งแต่ 18 - 23 ปี มีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมในงานวิจัย และมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำถึงปานกลาง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตนักศึกษาหรือบุคคลในช่วงวัยรุ่น
2. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตนักศึกษา
3. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับกลุ่มนิสิตนักศึกษาในประเทศไทย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งออกเป็น ส่วนต่างๆ โดยเริ่มจากกลุ่มวัยรุ่น อันเป็นช่วงวัยของกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ครั้งนี้ ในประเด็นต่อมาคือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมักเกิดขึ้นในกลุ่มวัยรุ่นและยังส่งผลต่อชีวิตของ วัยรุ่นในด้านต่างๆ โดยจะเป็นการอธิบายถึงปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึง วิธีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทฤษฎีที่จะเข้ามาช่วยส่งเสริม ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ต่อมาเป็นประเด็นของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ ออนไลน์ อันเป็นรูปแบบหนึ่งของการให้บริการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ถูกนำมาใช้ใน สภาวารณที่การพบเจอตัวกระทำไต่ยาก และสุดท้ายเป็นประเด็นการใช้ภาพยนตร์เข้ามาเป็นสื่อร่วม ในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อส่งเสริมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มนิสิตนักศึกษา โดยรายละเอียดทั้งหมดมีดังต่อไปนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น
 - 1.1 นิยามของวัยรุ่น
 - 1.2 พัฒนาการด้านต่างๆ ของวัยรุ่น
 - 1.3 ทฤษฎีพัฒนาการวัยรุ่น
2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.3 ลักษณะของบุคคลที่มีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ
 - 2.4 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.5 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.6 การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.7 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทฤษฎี
 - 3.1 ทฤษฎีที่ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินกลุ่ม

- 3.2 กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่ม
- 3.3 ผู้นำกลุ่ม
- 3.4 สมาชิกกลุ่ม
- 3.5 ลักษณะของกลุ่ม
- 3.6 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
4. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์
 - 4.1 ความหมายและขอบเขตของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์
 - 4.2 ข้อดีและข้อจำกัดของกลุ่มการปรึกษาแบบออนไลน์
 - 4.3 บทบาทของนักจิตวิทยาในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์
 - 4.4 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
5. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อ
 - 5.1 ความหมายของภาพยนตร์บำบัด
 - 5.2 การใช้ภาพยนตร์ในการทำจิตบำบัด
 - 5.3 ภาพยนตร์บำบัดในวัยรุ่น
 - 5.4 การใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในกลุ่ม
 - 5.5 แนวคิดอื่นๆ เกี่ยวกับภาพยนตร์
 - 5.6 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น

1.1 นิยามของวัยรุ่น

คำว่า วัยรุ่น ในภาษาอังกฤษคือ adolescence ซึ่งมาจากภาษาลาตินว่า adolescere แปลว่า การเจริญเติบโตสู่ความเป็นผู้ใหญ่ (Steinberg, 2013) โดย Santrock (2014) ได้ให้ความหมายอย่างละเอียดว่าเป็นช่วงของการเปลี่ยนจากช่วงวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความคิด อารมณ์ และสังคม ภารกิจที่สำคัญของวัยนี้คือการเตรียมพร้อมสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับความหมายที่ Curtis (2015) ให้ไว้ว่าเป็นโครงสร้างทางทฤษฎีที่มีการพัฒนาอย่างไม่หยุดนิ่งที่แสดงออกผ่านมุมมองทางสรีรวิทยา จิตสังคม และวัฒนธรรม

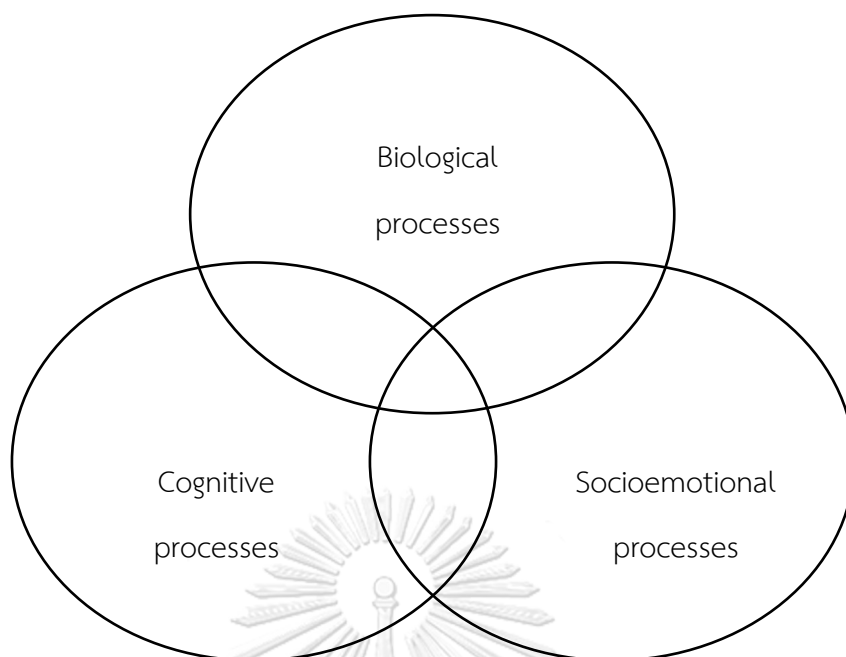
นอกจากนี้นักจิตวิทยา Hall (1904) ยังได้ให้ความหมายที่สอดคล้องกับความหมายในข้างต้น หากมีค่าจัดความที่เพิ่มเติมถึงวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยของพายุบุแคม และมีการเปลี่ยนแปลงมากมาย ในตนเอง สภาวะอารมณ์ไม่แน่นอน มีความสับสนยุ่งยากเกี่ยวกับตัวเอง ซึ่งวัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ และประสบการณ์ที่ได้รับ เพื่อหาอัตมโนทัศน์และเจตคติต่อตนเอง และ Hall ยังได้กำหนดช่วงวัยรุ่นไว้อย่างหลวมๆ ว่าเป็นช่วงพัฒนาการตั้งแต่อายุ 14 ถึง 24 ปี

แม้ว่าช่วงอายุของวัยรุ่นจะมีความหลากหลายกันไปตามสถานการณ์ทางวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ แต่ในปัจจุบันช่วงวัยรุ่นจะเริ่มที่ช่วงอายุประมาณ 10 ถึง 13 ปี และจะสิ้นสุดเมื่ออายุประมาณ 19 ถึง 20 ปี โดยนักจิตวิทยาพัฒนาการได้แบ่งช่วงวัยรุ่นออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ 1) วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) จะอยู่ในช่วงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมักจะมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศเป็นส่วนใหญ่ และ 2) วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) อยู่ในช่วงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และอาจคาบเกี่ยวถึงช่วงระดับปริญญาตรี ซึ่งเป็นช่วงที่ให้ความสนใจในอาชีพ ความสัมพันธ์ และสำรวจค้นหาตัวตน (Santrock, 2014) โดยนักสังคมศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่น มักจะแบ่งแยกช่วงอายุของวัยรุ่นเป็น 3 ช่วง ได้แก่ 1) วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) จะมีอายุ 10 - 13 ปี 2) วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) จะมีอายุ 14 - 17 ปี และ 3) วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) จะมีอายุ 18 - 21 ปี (Steinberg, 2013)

สำหรับวัยรุ่นในงานวิจัยครั้งนี้หมายถึง นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่มีอายุตั้งแต่ 18 - 23 ปี ซึ่งถือเป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลาย

1.2 พัฒนาการด้านต่างๆ ของวัยรุ่น

พัฒนาการมนุษย์จะถูกพิจารณาจากกระบวนการในพัฒนาการทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านชีววิทยา (Biological), ด้านความคิด (Cognitive) และด้านอารมณ์และสังคม (Socioemotional) ซึ่งกระบวนการในพัฒนาการแต่ละด้านนั้นมีการผสมผสานกันที่สลับซับซ้อน พัฒนาการทางด้านสังคมและอารมณ์จะเป็นตัวกำหนดพัฒนาการทางด้านความคิด กระบวนการทางความคิดก็จะช่วยพัฒนาหรือยับยั้งพัฒนาการทางด้านสังคม และพัฒนาการทางด้านชีววิทยาจะมีอิทธิพลต่อกระบวนการทางความคิด (Santrock, 2014) โดยสามารถอธิบายรายละเอียดในแต่ละด้านที่มีผลต่อวัยรุ่นได้ดังนี้



ภาพที่ 2 การเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการเป็นผลของกระบวนการทางชีววิทยา, ความคิด, อารมณ์และสังคม: กระบวนการเหล่านี้จะมีปฏิสัมพันธ์กัน (Santrock, 2014)

1) พัฒนาการทางด้านชีววิทยา

กระบวนการพัฒนาทางด้านชีววิทยาจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในตัวบุคคล เป็นไปในแง่ของความงอกงาม เจริญเติบโตถึงขีดสมบูรณ์ เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ ความเจริญเติบโตมีทั้งส่วนภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น การเพิ่มของส่วนสูงและน้ำหนัก การเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง สัดส่วนของร่างกาย ลักษณะเส้นผม การพัฒนาทักษะทางการเคลื่อนไหว และกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ และความเจริญส่วนภายใน เช่น พัฒนาการทางสมอง การทำงานของต่อมบางชนิด โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น และการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในวัยรุ่น โดยเฉพาะฮอร์โมนแอนโดรเจน (androgens) ที่เป็นฮอร์โมนหลักในเพศชาย จะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระประกอบไปด้วย พัฒนาการที่เกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ การเพิ่มของส่วนสูง การเปลี่ยนแปลงของเสียง ความต้องการทางเพศและกิจกรรม และฮอร์โมนเอสโตรเจน (estrogens) ที่มีบทบาทสำคัญในพัฒนาการทางเพศหญิง เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทางสรีระ ได้แก่ พัฒนาการของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบการสืบพันธุ์ และอวัยวะต่างๆ เช่น หน้าอกและโครงกระดูก แม้ว่าการทำงานของฮอร์โมนเหล่านี้จะมีบทบาทมากในเพศใดเพศหนึ่ง แต่ฮอร์โมนทั้งสองก็ถูกผลิตขึ้นในทั้งเพศชายและเพศหญิง

ความเจริญเติบโตทางกายจะมีช่วงหนึ่งซึ่งเป็นระยะพัก เมื่อผ่านพ้นช่วงนี้ไปแล้วจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายรวดเร็ว การสะสมไขมันในร่างกายมีมากกว่าวัยเด็ก ระบบการย่อยอาหารและการใช้ประโยชน์จากอาหารทำงานเร็วและมากกว่าเดิม เพราะร่างกายกำลังเจริญเติบโต เป็นระยะเวลากำลังกินกำลังนอน การเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยหนุ่มสาวอาจทำให้เกิดความงุนงงสงสัยได้ แม้ว่าการเปลี่ยนแปลงจะทำให้เกิดความรู้สึกกลัวและวิตกกังวล แต่วัยรุ่นส่วนมากก็สามารถก้าวผ่านไปเป็นวัยรุ่นที่มีสุขภาพที่ดีได้ (Cameron, 2004; Santrock, 2014; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549)

2) พัฒนาการทางด้านความคิด

กระบวนการการพัฒนาทางด้านกระบวนการคิดจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิดและสติปัญญา เช่น การจดจำบทกวี การแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ และการจินตนาการ การเปลี่ยนแปลงทางความคิดนั้นเชื่อมโยงกับพัฒนาการทางสมอง ซึ่งพัฒนาการของสมองโดยส่วนใหญ่จะมีการเปลี่ยนแปลงตามลำดับ ตั้งแต่สมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก ความต้องการในการกิน การดื่ม ความต้องการทางเพศ และพัฒนาการทางสมองที่สูงขึ้นจะเกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง (self-control) การวางแผน และการให้เหตุผลที่มีวุฒิภาวะ

ในระยาะวัยรุ่น บุคคลมีความเจริญเติบโตทางสมองเต็มที่ จึงมีกระบวนการทางความคิดที่เร็วและมีความสามารถในการจัดการและจัดระเบียบข้อมูลทางความคิดได้มากกว่าวัยเด็ก คือวัยรุ่นสามารถจัดการข้อมูลในความคิดเกี่ยวกับประเด็นหรือปัญหาได้หลายมิติในเวลาพร้อมกัน ในขณะที่เด็กวัยก่อนหน้าแนวโน้มที่จะให้ความสนใจเพียงมิติเดียว ซึ่งหากเด็กได้รับการศึกษาอบรมมาตามขั้นตอนด้วยดี ระยะเวลาที่เป็นระยะที่วัยรุ่นจะแสดงความปราดเปรี๊งอย่างชัดเจน และเห็นความแตกต่างของบุคคลวัยนี้กับวัยอื่นๆ ได้ชัด การเรียนรู้เรื่องยากๆ เรื่องที่เป็นนามธรรมซับซ้อน วัยรุ่นก็สามารถเข้าใจได้ ซึ่งคุณภาพของความคิดของวัยรุ่นนั้นขึ้นอยู่กับคุณภาพของสมอง พันธุกรรม การเรียนรู้ในวัยที่ผ่านมา และบทเรียนทางวิชาการต่างๆ ที่บุคคลได้มีโอกาสเรียนรู้ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่เอื้อหรือไม่เอื้อต่อพัฒนาการทางความคิด (Kuhn & Franklin, 2008; Santrock, 2014; Zelazo, 2013; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549)

3) พัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคม

กระบวนการพัฒนาทางด้านอารมณ์และสังคมจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ บุคลิกภาพ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และบริบททางสังคม เช่น การพูดคุยโต้ตอบกับครอบครัว ความโมโหที่มีต่อเพื่อน ความกล้าแสดงออก ความสนุกสนานต่อกิจกรรมทางสังคม และมุมมองที่มีต่อบทบาททางเพศ ช่วงวัยรุ่นมักจะถูกอธิบายว่าเป็นช่วงเวลาของความสับสนทางอารมณ์ เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความไม่มั่นคงในอารมณ์ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มข้นของอารมณ์สูง ลักษณะอารมณ์อยู่ในช่วงที่เรียกว่าพายุบุแคม (storm and stress) อารมณ์ที่เกิดกับวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท เช่น รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ ฯลฯ ระดับความเข้มข้นของอารมณ์แต่ละอย่างนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของบุคคล และขึ้นอยู่กับตัวเราที่ทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์ ไม่ว่าจะอารมณ์ประเภทใดก็มีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่สู้ดี ไม่ค่อยเข้าระดับพอดี บางครั้งพุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บางคราวไม่แน่ใจ บางครั้งยอมอะไรง่ายๆ บางครั้งดีใจถึงขั้นดีใจตัวเอง วัยรุ่นมีช่วงเวลาที่เกิดอารมณ์ขึ้นและลงอยู่บ่อยครั้งและในหลายกรณีความรุนแรงของอารมณ์ในวัยรุ่นนั้นไม่สอดคล้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น วัยรุ่นอาจจะรู้สึกเศร้าเสียใจมาก แต่ไม่รู้วิธีการแสดงออกของความรู้สึกอย่างเหมาะสม การถูกยั่วทางอารมณ์เพียงเล็กน้อยอาจทำให้บุคคลระเบิดอารมณ์ใส่ครอบครัว หรือพี่น้องของพวกเขา หรือแสดงความรู้สึกไม่พอใจใส่บุคคลอื่น อย่างไรก็ตาม วัยรุ่นที่มีพัฒนาการในวัยที่ผ่านมามีความดี ปรับตัวได้ดี ก็ไม่จำเป็นต้องมีสภาพของอารมณ์ที่สับสน หรือมีลักษณะเป็นพายุบุแคม หรือถ้ามีก็เป็นช่วงสั้น และไม่รุนแรง และเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นวัยรุ่นจะพัฒนากระบวนการทางความคิดในการควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น ปรับเปลี่ยนสิ่งกระตุ้นทางอารมณ์ให้เบาลง มีความเชี่ยวชาญมากขึ้นในการจัดการสถานการณ์เพื่อให้เกิดอารมณ์ทางลบน้อยลง และเลือกวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น

เนื่องจากลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นดังที่ได้กล่าวไปข้างต้น บุคคลต่างวัยควรจะให้ความสนใจและสร้างสัมพันธภาพกับพวกเขา วัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้ดีมากเป็นพิเศษกว่าวัยอื่นๆ เพราะเข้าใจและยอมรับกันและกันได้ง่าย ดังนั้นวัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าในระยะวัยเด็กตอนกลาง วัยรุ่นจะจับกลุ่มกันได้นาน แน่นแฟ้น และผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น กลุ่มของวัยรุ่นไม่มีเฉพาะเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น แต่มีเพื่อนต่างเพศเข้ามาสมทบด้วย วัยรุ่นเริ่มลดความ

เอาใจใส่กับบุคคลต่างวัยไม่ว่าเป็นผู้ใหญ่หรือเด็กกว่า ภายใต้นี้จึงเริ่มต้นชีวิตกลุ่มที่แท้จริง (gang age) นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางกายอย่างรวดเร็วและมากมายเป็นแรงกระตุ้นให้วัยรุ่นรวมกลุ่ม เพราะสามารถร่วมทุกข์ร่วมสุขแก้ไขและเข้าใจปัญหาของกันและกันดีกว่าคนต่างวัยซึ่งมีความคับอกคับใจต่างกัน กลุ่มยังสนองความต้องการทางสังคมด้านต่างๆ ซึ่งวัยรุ่นต้องการมากในขณะนี้ เช่น การเป็นบุคคลสำคัญ การต่อต้านผู้มีอำนาจ การหนีสภาพน่าเบื่อของบ้าน ฯลฯ จึงกล่าวได้ว่ากลุ่มมีความสำคัญต่อชีวิตจิตใจและอนาคตของวัยรุ่นอย่างมากที่สุด ครอบครัวเริ่มมีอิทธิพลน้อยลง วัยรุ่นจะรู้สึกเป็นสุข ปลอดภัย และสบายใจในการทำกิจกรรม และทำงานกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าปฏิบัติกิจร่วมกับบุคคลต่างวัย ภายใต้นี้พวกเขาสนใจบุคคลที่มีชีวิตจิตใจจริงๆ มากกว่าเพื่อนในฝันหรือเพื่อนในหนังสือ ภายใต้นี้วัยรุ่นไม่ต้องการแต่เพียงรวมกลุ่มกันเท่านั้น แต่ต้องการสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกในกลุ่มแบบผู้ใหญ่อีกด้วย เพราะวัยรุ่นสำนึกว่าตนเริ่มเป็นผู้ใหญ่แล้ว ถ้าวัยรุ่นสามารถเข้ากับเพื่อนร่วมกลุ่มได้ดี เขาย่อมมีความรู้สึกที่ผู้ปกครองและผู้ใหญ่คนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับเขามีความสำคัญต่อตัวเขาน้อยกว่าเพื่อน ถ้าเปรียบเทียบกับวัยต่างๆ แล้ว ภายใต้นี้วัยรุ่นเป็นระยะที่คนมีความรู้สึกต้องการผูกพันกับเพื่อนและกลุ่มมากกว่าวัยอื่น (Rosenblum & Lewis, 2003; Santrock, 2014; Steinberg, 2011; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549)

จากพัฒนาการด้านต่างๆ ของวัยรุ่น จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย ความคิด อารมณ์และสังคม ซึ่งวัยรุ่นต้องพยายามปรับตัวและรับมือกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ นั้น อาจส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความสับสนทางอารมณ์ได้ และด้วยวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้ารอบข้างและเกิดความหวั่นไหวทางอารมณ์ได้ง่าย อีกทั้งการให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมาก จึงส่งผลให้วัยรุ่นคอยกลับมาประเมินตนเองเปรียบเทียบกับกลุ่มเพื่อนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ซึ่งล้วนส่งผลต่อมุมมองที่มีต่อตนเองหรือสังคมรอบข้างได้

1.3 ทฤษฎีของพัฒนาการวัยรุ่น

ทฤษฎีจิตสังคมของ Erikson (Erikson's Psychosocial Theory)

Erik Erikson ได้นำทฤษฎีพัฒนาการของ Sigmund Freud มาพัฒนาเป็นทฤษฎีจิตสังคม โดยเน้นถึงลักษณะทางสังคมของพัฒนาการมากกว่าธรรมชาติทางเพศ ในขณะที่ Freud เชื่อว่าบุคลิกภาพจะถูกพัฒนาขึ้นในวัยเด็กเท่านั้น ส่วน Erikson เชื่อว่าการพัฒนาบุคลิกภาพจะเกิดขึ้นตลอดชีวิต ทฤษฎีจิตสังคมของ Erikson จะเกี่ยวข้องกับพัฒนาการ 8 ขั้นในตลอดช่วงการดำเนินชีวิต โดยในแต่ละขั้นจะมีการกิจทางพัฒนาการที่แตกต่างกันไปที่บุคคลจะต้องเผชิญกับช่วงวิกฤตและจะต้องแก้ไขปัญหา ช่วงวิกฤตนี้ไม่ใช่เหตุร้ายหรือความวิบัติหายนะ แต่เป็นจุดเปลี่ยนที่อาจจะเพิ่มความเปราะบางอ่อนแอ หรือช่วยเพิ่มศักยภาพ หากบุคคลประสบความสำเร็จในการแก้ไขและผ่านช่วงวิกฤตไปได้ บุคคลนั้นก็จะมีการพัฒนาที่ดียิ่งขึ้น โดยช่วงวัยรุ่นตอนปลายจะคาบเกี่ยวระหว่างขั้นพัฒนาการขั้นที่ 5 และ 6 ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ (Erikson, 1982, 1987, 1994)

ขั้นที่ 5 การรู้จักและเข้าใจในอัตลักษณ์ของตน กับ ความสับสนในอัตลักษณ์ของตนเอง (Identity versus Identity confusion) อยู่ในช่วงอายุ 10 - 20 ปี ในช่วงนี้เป็นช่วงที่บุคคลจะสำรวจถึงความเป็นตัวเอง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวของพวกเขาทั้งหมด และที่พวกเขาอยู่ หากบุคคลวัยนี้สำรวจพบทางที่ดีอย่างดี สมบูรณ์ และอยู่ในเส้นทางที่ดี เหมาะสม พวกเขา ก็จะประสบผลสำเร็จในการเข้าใจในอัตลักษณ์ของตน แต่ถ้าไม่ประสบผลสำเร็จบุคคลก็จะเกิดความสับสนในอัตลักษณ์ของตน โดยรูปแบบพื้นฐานของอัตลักษณ์ต้องเกิดขึ้นจาก 2 ส่วน คือ 1) การเลือกยืนยันและการปฏิเสธอัตลักษณ์ในวัยเด็กของบุคคล และ 2) แนวทางที่กระบวนการทางสังคมระบุถึงตัวตนของวัยรุ่น สิ่งที่ดีที่สุดคือการทำพวกเขาได้กลายเป็นบุคคลในแบบที่เขาเป็นและเป็นคนที่เข้าใจได้ สิ่งตรงกันข้ามกับอัตลักษณ์คือความสับสนในอัตลักษณ์ ซึ่งเห็นได้ชัดว่าเป็นบรรทัดฐานและประสบการณ์ที่จำเป็นอย่างไรก็ตามความสับสนนี้สามารถรวบรวมจิตใจและรุนแรงไปสู่ขั้นการถดถอยทางพยาธิสภาพได้

เนื่องจากการเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็วและการเจริญเติบโตทางด้านเพศ วัยรุ่นที่กำลังเติบโตและพัฒนาต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างสิ้นเชิงทางสรีรวิทยาภายในตัวพวกเขา และภารกิจที่ชัดเจนตรงหน้าพวกเขาตอนนี้ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับลักษณะภายนอกของพวกเขาในสายตาผู้อื่นเมื่อเทียบกับสิ่งที่บุคคลรู้สึกว่าเป็น และความสงสัยถึงวิธีที่จะเชื่อมโยงบทบาทและทักษะที่พัฒนาก่อนหน้ากับอาชีพต้นแบบในปัจจุบัน วัยรุ่นต้องต่อสู้ครั้งแล้วครั้งเล่าในการค้นหาถึง

ความรู้สึกของความต่อเนื่องและความเหมือนกัน การบูรณาการนี้อยู่ในรูปแบบของอัตลักษณ์แห่งตน (Ego Identity) เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากความสามารถของบุคคลในการผสมผสานตัวตนทั้งหมดกับความเปลี่ยนแปลงของความต้องการทางเพศ ความถนัดหรือความสามารถ และโอกาสในบทบาททางสังคม

สิ่งที่เป็นอันตรายสำหรับขั้นนี้คือ ความสับสนในอัตลักษณ์หรือบทบาทของตนเอง ซึ่งมีพื้นฐานมาจากความสงสัยอย่างมากเกี่ยวกับอัตลักษณ์ทางเพศก่อนหน้านี้ และอาจส่งผลต่อการเกิดอาการทางจิตได้อย่างทันที ซึ่งหากได้รับการวินิจฉัยและรักษาอย่างถูกต้อง เหตุการณ์เหล่านี้ก็ไม่ร้ายแรงถึงชีวิต อย่างไรก็ตามในกรณีส่วนใหญ่ การไม่สามารถจัดการกับอัตลักษณ์ทางอาชีพเป็นสิ่งที่มักจะรบกวนวัยรุ่นแต่ละคน วัยรุ่นยังเป็นวัยที่ถือพวกพ้องกันเป็นพิเศษและกีดกันผู้ที่แตกต่างทุกคนอย่างโหดร้าย ไม่ว่าจะเป็นความแตกต่างทางสีผิว ภูมิหลังทางวัฒนธรรม รสนิยม และบ่อยครั้งเป็นเรื่องของลักษณะเล็กน้อยๆ ในการแต่งกายและการแสดงอิริยาบถ ซึ่งถูกเลือกเป็นการชั่วคราวเพื่อเป็นสัญลักษณ์ของคนในกลุ่มหรือคนนอกกลุ่ม สิ่งสำคัญคือต้องไม่เอาผิดหรือมีส่วนร่วมแต่ต้องเข้าใจการไม่ยอมรับความคิดที่แตกต่าง ซึ่งจะช่วยป้องกันความรู้สึกสับสนในอัตลักษณ์ของตน

และขั้นที่ 6 ความใกล้ชิดสนิทสนม กับ ความโดดเดี่ยว (Intimacy versus Isolation) อยู่ในช่วงอายุ 21 - 39 ปี บุคคลวัยนี้จะต้องเผชิญกับภารกิจทางพัฒนาการในการสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนเพศตรงข้ามหรือเพศเดียวกันเพื่อเลือกหาคนที่สนิทสนมใกล้ชิด หากบุคคลสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและสนิทสนมได้ ความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมก็จะเกิดขึ้น แต่ถ้าหากบุคคลไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ดังกล่าวได้ก็จะเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวกับบุคคลนั้น

บุคคลที่พ้นจากการค้นหาและยืนยันในอัตลักษณ์ของตนจะกระตือรือร้นและเต็มใจที่จะผสมผสานตัวตนของตนในความสนิทสนมและแบ่งปันกับผู้อื่น บุคคลที่พร้อมสำหรับความสนิทสนมคือ มีความสามารถในการผูกมัดตัวเองหรือมีความผูกพันอย่างเป็นรูปธรรมกับคนในเชิงการทำงาน เพศ และมิตรภาพ บุคคลมักจะมีความรักหรือความสนิทสนมกันที่อาจมีการผูกมัดตนเองกับความผูกพันที่เป็นรูปธรรมซึ่งอาจเรียกร้องให้มีการเสียสละและการประนีประนอม

สิ่งที่เป็นอันตรายและตรงกันข้ามกับความสนิทสนมคือ ความโดดเดี่ยว เป็นความกลัวของการถูกแยกจากกันและไม่รับรู้ซึ่งกันและกัน หรือการหลีกเลี่ยงการติดต่อซึ่งผูกมัดกับความใกล้ชิด และเป็นพยาธิสภาพหลักที่อาจเกิดขึ้นในบุคคลวัยนี้ อันตรายที่สุดของการแยกตัวคือการหวงรำลึกถึงความขัดแย้งในอัตลักษณ์แห่งตน การถดถอย และการยึดติดกับความขัดแย้งในขั้นก่อน โดยในทางจิตพยาธิวิทยา (Psychopathology) สิ่งนี้สามารถพัฒนาเป็นความผิดปกติทางบุคลิกภาพแบบกำกึ่งได้

จากการที่ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงของการเผชิญกับการค้นหาตนเองว่า ตนเองเป็นใคร ต้องการอะไรอย่างแท้จริง และเริ่มค้นหาลักษณะอาชีพ เพื่อหาแนวทางในการวางแผนอนาคตให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง ซึ่งการค้นหานี้จะได้จากการประเมินตนเองด้านต่างๆ และการทดลองบทบาทต่างๆ ก่อนจะเป็นผู้ใหญ่ แต่วัยรุ่นยังคงเป็นวัยที่มีพฤติกรรมทั้งเด็กและผู้ใหญ่ผสมกัน ในการพยายามเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่ในส่วนที่ตนเองยังไม่มีประสบการณ์ ทั้งยังมีความต้องการอิสรภาพ ความเป็นส่วนตัว และยังมีความต้องการที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น อย่างความต้องการเป็นที่รัก ได้รับการยอมรับหรือความสำคัญจากคนอื่น และสนใจว่าคนอื่นจะมอง หรือคิดวิจารณ์เกี่ยวกับตนเองอย่างไร อันจะส่งผลกลับมาที่การประเมินและกำมองตนเองของบุคคล ผนวกกับพัฒนาการในช่วงวัยรุ่นที่จะถูกกระตุ้นเร็วและหวั่นไหวได้ง่าย หากวัยรุ่นไม่สามารถประเมินตนเอง ตระหนักรู้ถึงศักยภาพตนเองที่มีและเข้าใจตนเองตามสภาพความเป็นจริงได้ จะส่งผลให้วัยรุ่นเกิดการประเมินตนเอง หรือมีมุมมอง ความคิดความเชื่อเกี่ยวกับตนเองที่ต่ำกว่าความเป็นจริง ซึ่งจะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองที่ลดต่ำลง

2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป็นการประเมินผลที่บุคคลสร้างขึ้นและจะดำรงอยู่เป็นปกติกับการพิจารณาตนเอง ซึ่งไม่ใช่เพียงการมีความคิดเกี่ยวกับสิ่งที่บุคคลเป็น แต่ยังมีมิติทางด้านอารมณ์ของการรับรู้ตนเอง (self-perception) หรือการมีความรู้สึกที่มีต่อสิ่งที่เป็นอีกด้วย การเห็นคุณค่าในตนเองจะแสดงออกถึงทัศนคติเกี่ยวกับความเชื่อของบุคคลที่มีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเอง และสะท้อนออกมาในถ้อยความ เช่น ฉันทันเป็น

นักเรียนที่ดี (ปานกลางหรือแย่), นำหนักของฉันถือว่าดีเลิศ หรือฉันเป็นคนที่เป็นมิตร เป็นต้น ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองเริ่มขึ้นจากการประเมินในสิ่งที่บุคคลทำหรือเป็นว่าดี มีคุณค่า และ/หรือมีความสำคัญ โดยแท้จริงแล้วการเห็นคุณค่าในตนเองคือการที่บุคคลชื่นชม ยกย่อง นับถือ ให้คุณค่า หรือให้ความสำคัญในตนเองมากน้อยเท่าใด (Coopersmith, 1967; Hamachek, 1994) และ Coopersmith (1967) ยังได้ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างสั้น ว่าหมายถึง การประเมินเฉพาะบุคคลถึงควมมีคุณค่าที่แสดงออกทางทัศนคติที่แต่ละคนยึดมั่นที่มีต่อตนเอง

นอกจากนี้ตามแนวคิดของ Rosenberg (2005 อ้างถึงใน Powell et al., 2006) ได้เสนอถึงการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มเติมว่า การเห็นคุณค่าในตนเองคือ ความเชื่อทางบวกหรือทางลบ ที่มีต่อตนเอง เป็นการประเมินคุณค่าของตนเองทั้งหมด การเห็นคุณค่าในตนเองถูกมองเป็นได้ทั้ง ลักษณะบุคลิกภาพ (trait) และสภาวะชั่วคราว (state) สำหรับการเห็นคุณค่าในตนเองที่เป็นลักษณะบุคลิกภาพ (trait self-esteem) ประกอบด้วยความรู้สึกทั่วไปของบุคคลเกี่ยวกับตนเอง ในขณะที่สภาวะการเห็นคุณค่าในตนเอง (state self-esteem) ประกอบด้วยความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับตนเองในขณะนั้น

ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ จึงให้นิยามของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ว่า หมายถึง การที่บุคคลมีความคิด ความเชื่อ และความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งได้จากการประเมินในสิ่งที่ตนเองกระทำหรือเป็น ว่ามีความสำคัญ หรือมีคุณค่ามากน้อยเพียงใด

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

แนวคิด และทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง มีดังต่อไปนี้

ทฤษฎีตัวตน (Self-Theory)

นักจิตวิทยาที่กล่าวถึงทฤษฎีตัวตนกับการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เริ่มจาก Rogers (1965) ได้จำแนกตัวตนออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

- 1) ตัวตนตามความเป็นจริง (real self) หมายถึง ตนที่เป็นจริงซึ่งมีทั้งจุดดีและจุดด้อย และทั้งที่ทราบและไม่ทราบ

2) ตัวตนตามที่ได้รับรู้ (perceived self) หมายถึง ตนตามที่ตนได้รับรู้ทั้งที่ปกปิดและเปิดเผย รวมทั้งตนตามที่ผู้อื่นคาดหวัง เช่น ครูคาดหวังให้เป็นนักเรียนที่ดี ซึ่งในข้อนี้จะหมายถึงอัตมโนทัศน์นั่นเอง

3) ตัวตนตามอุดมคติ (ideal self) หมายถึง ตัวตนตามจินตนาการที่อยากเป็นและอยากจะมี

โดย Rogers ได้กล่าวถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินตนเองระหว่างตัวตนตามความเป็นจริงและตัวตนตามอุดมคติ ดังนี้

1) บุคคลที่มองตนเองตรงกับความเป็นจริงมักมองตนเองตามอุดมคติที่ตนสามารถเป็นไปได้ คือมีการยอมรับความเด่นและความด้อยของตนเอง จึงเห็นแนวทางปรับปรุงตนเอง ทำให้การใช้ชีวิตของเขาเป็นไปอย่างมีความมุ่งหวังและมีความกระตือรือร้น เขาจึงมีความพอใจตนเองอยู่มาก ซึ่งจะนำไปสู่การพอใจในผู้อื่นด้วย นั่นคือการมองตนเองและมองคนอื่นในทางที่ดี ซึ่งจะนำไปสู่การเห็นคุณค่าที่สูงขึ้นด้วย

2) บุคคลที่มองตนเองสูงกว่าตนเองตามความเป็นจริง มักเป็นผู้ที่มีแนวโน้มมองตนเองอย่างเพ้อฝัน ไม่มีเส้นทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ฉะนั้นมักจะทำอะไรไม่สมหวังอยู่เสมอ และมักจะโทษบุคคลอื่นหรือสถานการณ์อื่นๆ ว่าเป็นต้นเหตุแห่งความไม่สำเร็จ

3) บุคคลที่มองตนเองต่ำกว่าตัวตนในความเป็นจริง มักเป็นผู้ที่ยอมแพ้ถดถอย ไม่มีศักยภาพและคุณสมบัติที่มีตามความเป็นจริง จึงมีแนวโน้มที่จะวาดภาพในอุดมคติที่ตกต่ำลงอีก เพราะไม่เชื่อในความสามารถและศักยภาพของตนอันจะทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลง

ดังนั้น บุคคลที่มีการยอมรับตนเองได้ และสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับความเป็นจริงจะเป็นบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง

สำหรับ Rosenberg (1979) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า การเห็นคุณค่าในตนเองประกอบไปด้วย 2 มิติ คือ 1) การตระหนักรู้ในตนเอง (Cognitive self) เป็นความรู้ ความเข้าใจที่บุคคลมีต่อตนเองจากการที่บุคคลเป็นเจ้าของตำแหน่ง สถานภาพภายในโครงสร้างทางสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ หรือเป็นสมาชิกอยู่ ทำให้บุคคลมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง ระบุว่าตนเองมีจุดเด่น หรือจุดด้อยอย่างไรบ้าง และ 2) การประเมินตนเอง (Evaluation self) เป็นการอธิบายตนเองที่เกิดจากการที่บุคคลนำตนเองไปประเมินกับสิ่งอื่นหรือบุคคลอื่น เพื่อจะทำให้บุคคลรู้ว่าตนเองมีคุณค่า หรือมีความ

ภาคภูมิใจในตนเองสูงต่ำเพียงใด ซึ่งการประเมินตนเองในทางสังคมวิทยาส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยพบว่า การที่บุคคลรับรู้ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไรก็จะนำไปสู่พฤติกรรมนั้น

อีกทั้ง Rosenberg (1979) ยังกล่าวว่า กระบวนการรับรู้ตนเองที่เป็นปัจจัยทำให้แต่ละบุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันไปในนั้นมีด้วยกัน 3 ประการดังนี้

1) หลักการประเมินสะท้อนกลับ คือ การที่บุคคลจะประเมินตนเองว่าการเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำ มาจากการรับรู้การตอบสนองของผู้อื่นที่มีต่อตนแล้วเกิดอ้อมโนภาพต่อตนเอง โดยทั่วไปจะเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง ได้แก่ บิดามารดา ผู้บังคับบัญชา หรือเพื่อน

2) หลักการเปรียบเทียบสังคม คือ การประเมินตนเองตามแนวคิดการประเมินทางสังคม ซึ่งต้องมีพื้นฐานของการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น เช่น การประเมินตนเองทางสังคมทางด้านบวก เป็นกลาง และด้านลบ เป็นผลมาจากการเปรียบเทียบกับมาตรฐาน ค่านิยม ความเชื่อโดยรวมที่บุคคลในสังคมนั้นยึดถือและอาจจะตัดสินใจเอง โดยเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นที่มีลักษณะเดียวกันหรือแตกต่างกันออกไป

3) หลักคุณสมบัติของบุคคล เป็นกระบวนการวิเคราะห์ภายในจากผลของการกระทำในอดีต เช่น ถ้าประเมินว่าในอดีตตนประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ได้รับความไว้วางใจหรือมีความน่าเชื่อถือจากเพื่อนร่วมงานก็จะส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นเห็นคุณค่าในตนเองสูง

นอกจากนี้ Coopersmith (1967) ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการประเมินตนเองของบุคคลถึงการยอมรับ และไม่ยอมรับเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งการเห็นคุณค่าของตนเองจะแสดงออกในรูปทัศนคติที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ และสิ่งที่ประสบแต่ละช่วงชีวิตจะหล่อหลอมให้บุคคลนั้นเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งประกอบด้วย

1) ด้านความสามารถ (competence) เป็นการประเมินตนเองถึงความสามารถทางทักษะและลักษณะเฉพาะตน เช่น ความสามารถทางศิลปะ ความสามารถในการสื่อสารสัมพันธ์กับคน

2) ด้านความสำคัญ (significant) หมายถึง การได้รับการยอมรับ ความใส่ใจ ความรักใคร่ และรู้ว่าตนมีความสำคัญกับคนอื่น

3) ด้านการประสบความสำเร็จ (success) หมายถึง การประสบความสำเร็จในเป้าหมายของตนที่ตั้งไว้ รวมทั้งความสำเร็จในสิ่งที่รับผิดชอบ

4) ด้านการมีคุณค่า (worthiness) หมายถึง การเห็นคุณค่าของบุคคลในด้านศีลธรรม นิสัยอันเป็นบุคลิกภาพ ทักษะในการมองคุณค่าที่ตนต้องรับผิดชอบ

ทฤษฎีแรงจูงใจของมนุษย์ (A Theory of Human Motivation)

ความต้องการยอมรับนับถือ และการมีคุณค่า (Esteem Needs) เป็นความต้องการขั้นที่สี่ในทฤษฎีแรงจูงใจของมนุษย์ (A Theory of Human Motivation) โดย Maslow (1954) อธิบายในขั้นนี้ว่า มนุษย์ทุกคนในสังคมล้วนมีความต้องการหรือความปรารถนาที่จะมั่นคง หนักแน่น และมักจะต้องการประเมินตนเองในระดับสูงสำหรับการเคารพนับถือตนเอง หรือการเห็นคุณค่าในตนเองและการมีคุณค่าสำหรับบุคคลอื่น ความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองนี้สามารถแบ่งย่อยได้เป็น 2 ส่วน คือ

1) ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) คือ ความต้องการที่จะเข้มแข็ง ประสบความสำเร็จ มีความเชี่ยวชาญและความสามารถที่เพียงพอ มีความมั่นใจในการเผชิญหน้ากับสิ่งต่างๆ และต้องการความมีอิสระและเสรีภาพ

2) ความต้องการมีคุณค่าสำหรับผู้อื่น (esteem of others) อาจเรียกได้ว่าเป็นความต้องการในชื่อเสียงหรือเกียรติยศ (โดยให้ความหมายจากการยอมรับนับถือและเห็นคุณค่าจากบุคคลอื่น) มีสถานะโดดเด่น มีภูมิฐาน มีศักดิ์ศรี มีความสำคัญ เป็นที่รู้จักจดจำ เป็นที่สนใจ หรือเป็นที่ชื่นชมสำหรับบุคคลอื่น

ความพึงพอใจในการเห็นคุณค่าในตนเองจะนำไปสู่ความรู้สึกมั่นใจในตนเอง ความมีคุณค่า เข้มแข็ง มีความสามารถที่รู้สึกเพียงพอและรู้สึกเป็นประโยชน์และมีความสำคัญต่อโลก แต่ถ้าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นถูกขัดขวางจะทำให้เกิดความรู้สึกด้อยค่า อ่อนแอ และไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะเริ่มก่อให้เกิดความท้อแท้ หรือแนวโน้มทางโรคประสาท

จากแนวคิดและทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองในข้างต้น จะเห็นว่า แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองได้ถูกพัฒนามาตลอดเวลา และมีการอธิบายในมิติที่หลากหลาย ตั้งแต่ทฤษฎีตัวตน (Self-theory) ที่อธิบายเน้นถึงองค์ประกอบภายในตัวบุคคลแยกเป็นส่วนอย่างละเอียด เห็นถึงกระบวนการของการเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างเป็นรูปธรรมและเฉพาะเจาะจง ซึ่งเป็นการอธิบายในเชิงปฏิบัติการ และในส่วนของทฤษฎีแรงจูงใจของมนุษย์ (A Theory of Human Motivation) ของ Maslow ที่มีการอธิบายในเชิงปรัชญา และนอกจากการอธิบายถึงส่วนภายในตัวบุคคลแล้ว ยังมีการอธิบายถึงอิทธิพลของบุคคลอื่นที่มีส่วนในการเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลอีกด้วย

2.3 ลักษณะของบุคคลที่มีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการให้ความหมายต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่ามีแนวโน้มไปทางบวกหรือลบ ซึ่งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (high self-esteem) เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มมีความมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง มองว่าทุกอย่างสามารถทำได้ กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่าง เป็นตัวของตัวเอง มีความมั่นคงทางด้านจิตใจ อดทน กล้าหาญ ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ง่าย ไม่ถูกระทบกระเทือนจากการตัดสินใจ การวิจารณ์หรือการตำหนิของบุคคลอื่นได้ง่าย ใช้กลไกการป้องกันตัวน้อย ซึ่งไม่ใช่ความรู้สึกของความเหนือชั้นหรือดีกว่าคนอื่น ไม่ใช่ความเยอหยิ่งทะนงตัว ดูถูกเหยียดหยามผู้อื่น แต่เป็นบุคคลที่มีความเคารพนับถือในตนเอง (self-respect) คิดว่าตนเองเป็นคนมีค่า เห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับความจริง มีความตั้งใจจริงที่จะทำงานให้ประสบความสำเร็จ ไม่ท้อแท้ง่าย มีความสุขกับชีวิตของตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์ มีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่างๆ กล้าทำงานที่ท้าทาย อย่างไม่กลัวตามบุคคลยั้งตระหนักในข้อผิดพลาดของตน แต่เขายังคาดหวังว่าจะผ่านไปได้ บุคคลจะไม่ได้คิดว่าตนเองดีกว่าคนส่วนใหญ่ แต่ก็ไม่ได้คิดว่าตนเองแย่กว่าคนอื่น (Coopersmith, 1967; Maslow, 1954; Rosenberg, 1979)

สำหรับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (low self-esteem) เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะขี้อาย มีลักษณะเก็บกด อึดอัด ลำบากใจ ไม่กล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าคิดอะไรที่แตกต่าง ไม่ค่อยเชื่อมั่นในตนเอง ปิดกั้นตนเอง มักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง มองตัวเองไม่มีคุณค่า ปลีกตัวออกจากสังคม ขาดความเคารพนับถือในตนเอง คิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีดี

พอ ไม่มีความสามารถ หรือกังวลกับความดีไม่พอของตนเอง นอกจากนี้ยังเป็นบุคคลที่มีความวิตกกังวลและความเครียดสูงเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ไม่เคยเจอมาก่อน ไม่มีความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ มักท้อแท้ง่าย หลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหา ไม่มีความยืดหยุ่น จะยึดติดอยู่กับสิ่งที่รู้จักหรือเคยชินเพื่อความรู้สึกลดท้อภัย กลัวทำให้คนอื่นโกรธ ไรต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ และหวั่นไหวต่ออิทธิพลของสังคม (Coopersmith, 1967; Maslow, 1954; Rosenberg, 1979)

2.4 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดขึ้นจากองค์ประกอบที่หลากหลาย ทั้งจากส่วนภายในของตนเอง และจากภายนอกสภาพแวดล้อมต่างๆ ส่งผลให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน โดย Coopersmith (1967) ได้แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 องค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบภายใน หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่ส่งผลให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ได้แก่

1.1 ลักษณะทางกายภาพ มีส่วนช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น เช่น ความสวยงาม การมีรูปร่างหน้าตาดี เป็นต้น บางครั้งลักษณะทางกายภาพเอื้อให้บุคคลประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่ทำ เช่น ความแข็งแรงและความรวดเร็ว ดังนั้นลักษณะทางกายภาพจะมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นเพียงใดขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆ เป็นสำคัญ

1.2 ความสามารถในการดำเนินกิจกรรม มีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมภายในโรงเรียน ครอบครัวหรือสังคม ซึ่งลักษณะดังกล่าวจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีระดับสติปัญญาเป็นตัวช่วยสนับสนุนให้กิจกรรมหรือการกระทำนั้นสำเร็จตามวัตถุประสงค์ เมื่อประสบความสำเร็จ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะเพิ่มค่าขึ้นทันที แต่เมื่อใดที่ประสบกับความล้มเหลว บุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่าตนเองด้อยกว่า

1.3 สภาวะทางอารมณ์ เป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงความพึงพอใจ ความรู้สึกเป็นสุข ความวิตกกังวล เป็นต้น สภาวะทางอารมณ์ดังกล่าวเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นแล้ว

ส่งผลต่อการประเมินตนเอง บุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกพอใจ แสดงอารมณ์ทางด้านบวกออกมา ในขณะที่บุคคลใดประเมินไปในทางที่ไม่ดีจะไม่มี ความพอใจในสภาวะปัจจุบันของตนเองและมองว่าตนเองไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ในอนาคต

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าและการประเมินนี้จะ เป็นไปอย่างสอดคล้องกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า ถ้าค่านิยมส่วนตัวของบุคคล สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองสูง แต่ถ้าค่านิยมส่วนตัวของเขา ไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

1.5 ความทะเยอทะยาน การประเมินตนเองของบุคคลมีพื้นฐานจากการเปรียบเทียบผลงานและความสามารถของตนเองกับมาตรฐานส่วนตัวที่ตั้งไว้ ประสบการณ์ของการ ได้รับความสำเร็จจะนำไปสู่ความคาดหวังต่อความสำเร็จในครั้งต่อไป ซึ่ง ความสามารถที่ทำได้ตามเกณฑ์ที่ตั้งหรือดีกว่าจะช่วยพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ถ้าผลงานไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่ได้วางไว้บุคคลจะรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว

2. องค์ประกอบภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่ง ส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกไป ได้แก่

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัว พ่อแม่ สิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองส่วนหนึ่งเกิดจากประสบการณ์ที่บุคคลเคยได้รับในวัยเด็กหรือการประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่วางไว้ องค์ประกอบเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อแม่มี อิทธิพลต่อเด็กในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่และเด็ก ภายใต้สภาพแวดล้อมต่อไปนี้

2.1.1 การที่พ่อแม่ยอมรับความคิด ความรู้สึก สิทธิและความมีคุณค่าของ เด็กที่มีอยู่และเป็นอยู่

2.1.2 การที่พ่อแม่กำหนดขอบเขต กฎระเบียบของการกระทำที่ชัดเจน และดูแลให้เด็กกระทำตาม ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย

2.1.3 การที่พ่อแม่ให้ความนับถือ ให้ความอิสระแก่เด็กภายในขอบเขตอันสมควร ให้มีโอกาสแสดงออกถึงความสามารถและความรับผิดชอบ

2.2 โรงเรียนและประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากโรงเรียนจะช่วยส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้เพิ่มขึ้นจากการที่เด็กได้รับจากครอบครัว เพราะโรงเรียนมีหน้าที่ช่วยอบรมให้เด็กนักเรียนมีความรู้ ความสามารถ มีความเชื่อมั่น มีทักษะและมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการต่อเนื่องโดยการเทียบกับผู้อื่นที่มีความหมายกับตน

2.3 สถานภาพทางสังคมเป็นสิ่งที่แสดงถึงตำแหน่งหรือสถานภาพของบุคคลในสังคม โดยการพิจารณาจากลักษณะอาชีพ ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม รายได้หรือสถานะทางเศรษฐกิจ บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูงจะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

2.4 กลุ่มเพื่อน สร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล อันเกิดจากการรับรู้ในการมองตนเองตามสภาพที่เป็นอยู่แล้วเปรียบเทียบกับเพื่อนและบุคคลอื่นๆ หากบุคคลเปรียบเทียบแล้วพบว่าตนเองมีความสามารถ มีทักษะในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรมต่างๆ หรือมีความถนัดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากกว่ากลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน บุคคลนั้นก็จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ตรงกันข้ามเมื่อใดที่บุคคลพบว่าตนเองขาดทักษะหรือความถนัดในการดำเนินกิจกรรมใดๆ บุคคลจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ส่งผลให้เห็นคุณค่าในตนเองลดลง

2.5 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

สำหรับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่บุคคลสามารถทำได้นั้น Coopersmith (1967) ได้กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ด้วยวิธีการต่อไปนี้

1) การได้รับการนับถือ การยอมรับ การได้รับการปฏิบัติที่ดีต่อบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต

2) การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งมีผลให้บุคคลเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย และมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม

3) การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยม และความปรารถนาของตน

4) ลักษณะการโต้ตอบต่อการถูกลดคุณค่า บุคคลอาจจะได้รับการกระทบกระเทือน หรือถูกลดคุณค่าการกระทำ อันจะทำให้รู้สึกลดการเห็นคุณค่าของตนเองลงไป บุคคลอาจปฏิเสธ หรือไม่ใส่ใจกับการตัดสินของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ตรงกันข้ามบุคคลอาจเพิ่มการรับรู้ได้ ว่องไวขึ้น หรือตระหนักต่อการตัดสินของผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งการกระทำเช่นนี้จะเป็นการปกป้อง การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลไม่ให้เกิดลงจนนำไปสู่ความวิตกกังวลและช่วยให้บุคคล ยังคงรักษาคุณภาพแห่งตนได้

สำหรับ Branden (1988) ได้สรุปวิธีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่เน้นถึงความเข้าใจ ในตนเองอันจะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้น ดังนี้

1) จะต้องจำไว้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ได้ถูกกำหนดโดยความสำเร็จทางสังคม โลก รูปลักษณ์ภายนอก การมีชื่อเสียง หรือคุณค่าอื่นๆ ที่ไม่ได้อยู่ภายใต้การควบคุมของ เจตนาของเราโดยตรง แต่มันเป็นหน้าที่ของความเป็นเหตุเป็นผล ความซื่อสัตย์ ความซื่อตรง ความตั้งใจ และกระบวนการทั้งหมดของจิตใจที่เรารับผิดชอบ

2) เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึก ประสบการณ์ และความเชื่อมั่น ที่เหมาะสมกับชีวิต และเนื่องจากจิตใจเป็นพื้นฐานในการอยู่รอด หัวใจหลักของการเห็นคุณค่าในตนเองที่ดีคือการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ซึ่งจะนำมาสู่ความมีเหตุมีผล ความซื่อสัตย์ และซื่อตรง โดยการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ คือการดำเนินชีวิตอย่างมีความรับผิดชอบต่อความเป็นจริง การดำเนินชีวิตด้วยความเคารพในความรู้และความจริง และการสร้างระดับการ ตระหนักรู้ที่เหมาะสมกับการกระทำ

3) การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) คือการไม่ปฏิเสธในแง่มุมใดๆ ของตนเอง ได้แก่ ความคิด อารมณ์ ความทรงจำ ลักษณะทางกายภาพ บุคลิกภาพ และการกระทำ การยอมรับตนเองเป็นการปฏิเสธที่จะอยู่ในความสัมพันธ์เชิงปฏิเสธกับประสบการณ์ของตนเอง

4) หากจะปกป้องการเห็นคุณค่าในตนเอง เราจำเป็นต้องรู้วิธีการประเมินพฤติกรรม ของตนเองอย่างเหมาะสม โดยขั้นต้นต้องแน่ใจว่ามาตรฐานที่ใช้ตัดสินนั้นเป็นของตนเองอย่าง

แท้จริง ไม่ใช่คำนิยมของผู้อื่น จากนั้นนำมาสู่การประเมินทัศนคติของคนที่จะต้องมีความซื่อสัตย์ ความเมตตา รวมถึงความเต็มใจที่จะพิจารณาบริบทและสถานการณ์ของการกระทำของตน ตลอดจนตัวเลือกหรือทางเลือกที่ตนรับรู้ ในเรื่องที่คุณรู้สึกผิดอย่างแท้จริง จำเป็นจะต้องดำเนินการเฉพาะในการแก้ไขความผิดนั้นแทนที่จะทนอยู่เฉยๆ

5) เรียนรู้ที่จะไม่ขอโทษ ต่ำหนิตนเอง หรือพยายามที่จะปฏิเสธคุณงามความดีของตนเอง บุคคลจะต้องมีความกล้าหาญในจุดยืนและสิ่งที่มีค่าสำหรับตนเอง มิฉะนั้นจะเป็นการทรยศต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

6) รู้จักผูกมิตร สนทนา และยอมรับในตัวตนหรือส่วนหนึ่งในบุคลิกภาพของตนเอง เพื่อที่จะได้รู้สึกถึงความครบถ้วนสมบูรณ์และไม่แบ่งแยก

7) ดำเนินชีวิตอย่างกระตือรือร้นแทนที่จะอยู่เฉยๆ รับผิดชอบต่อการเลือกความรู้สึก การกระทำ และสุขภาวะของตน รับผิดชอบในการเติมเต็มความปรารถนาของตนเอง และรับผิดชอบในการดำรงอยู่ของตน

8) การดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง เป็นความกล้าหาญที่จะเป็นตัวเอง เพื่อรักษาความสอดคล้องระหว่างตัวตนภายในกับตัวตนที่นำเสนอต่อโลก ซึ่งเป็นการใช้ชีวิตอย่างกล้าแสดงออกต่อสิ่งที่ตนคิด ให้คุณค่า และรู้สึก ปรากฏออกมาให้โลกเห็น

ส่วน Curie และ Arons (2020) ได้เสนอการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการที่เป็นไปในเชิงปฏิบัติ ดังนี้

1) ใส่ใจกับความจำเป็นและความต้องการของตัวเอง ฟังสิ่งที่ร่างกายและจิตใจของเรากำลังบอก เช่น หากร่างกายบอกว่านั่งนานเกินไป ให้ยืนขึ้นและยืดตัว หากหัวใจโยเยหาที่จะใช้เวลาอยู่กับเพื่อนคนพิเศษให้มากขึ้นก็ให้ทำ หรือหากจิตใจกำลังบอกให้ทำความสะอาดห้องใต้ดิน ฟังเพลงโปรด หรือหยุดคิดสิ่งที่ไม่ดีเกี่ยวกับตัวเอง ก็ให้ใส่ใจความคิดเหล่านั้นอย่างจริงจัง

2) ดูแลตัวเองอย่างดี เมื่อเราเติบโตขึ้นอาจไม่ได้เรียนรู้วิธีดูแลตัวเองให้ดี ในความเป็นจริงความสนใจของเราส่วนใหญ่อาจอยู่ที่การดูแลผู้อื่น เริ่มต้นดูแลตัวเองให้ดีตั้งแต่วันนี้ ปฏิบัติกับตัวเองในฐานะพ่อแม่ที่ยอดเยียมที่จะปฏิบัติต่อลูก หรือในฐานะเพื่อนที่ดีที่สุดคนหนึ่งจะปฏิบัติต่อเพื่อนอีกคนหนึ่ง หากเราทำหน้าที่ดูแลตัวเองได้ดีจะช่วยให้รู้สึกดีกับตัวเอง

มากขึ้น วิธีการดูแลตัวเองให้ดีขึ้น เช่น ทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและหลีกเลี่ยงอาหารขยะ ออกกำลังกายโดยเฉพาะในที่กลางแจ้ง รักษาสุขอนามัย ตรวจสอบสุขภาพประจำปี รักษาความสะอาดพื้นที่อยู่อาศัย ทำกิจกรรมสนุกๆ และเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทุกวัน รวมถึงการแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่ทำให้รู้สึกดีกับตัวเอง และการให้รางวัลตัวเอง

3) ใช้เวลาทำสิ่งต่างๆ ที่ตนเองชอบ เราอาจจะยุ่งหรือรู้สึกแย่มากจนใช้เวลาได้เพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเวลาเลยในการทำสิ่งต่างๆ ที่ชอบ เช่น เล่นดนตรี ทำงานประดิษฐ์ ตกปลา ให้เขียนรายการสิ่งที่ตนชอบทำและทำบางอย่างจากในรายการนั้นทุกวัน แล้วเพิ่มรายการใหม่ๆ ที่ค้นพบว่าเราสนุกกับการทำสิ่งนั้น

4) ทำบางสิ่งบางอย่างที่เคยผัดวันประกันพรุ่งหรือเคยเลี่ยงไม่ทำมาก่อน เช่น ทำความสะอาดลิ้นชัก ล้างหน้าต่าง เขียนจดหมาย หรือจ่ายบิล

5) ใช้ความสามารถและความสามารถพิเศษของตนเองในการทำสิ่งที่เป็นประโยชน์กับผู้อื่น เช่น หากเราเก่งในการทำงานประดิษฐ์ก็ทำของให้ตัวเอง ครอบครัว และเพื่อนๆ หรือถ้าชอบสัตว์ก็ลองเลี้ยงสัตว์สักตัวหรืออย่างน้อยก็เล่นกับสัตว์เลี้ยงของเพื่อนๆ

6) ใช้เวลากับคนที่ทำให้เรารู้สึกดีกับตัวเอง ใช้เวลากับคนที่ปฏิบัติต่อเราอย่างดี และหลีกเลี่ยงคนที่ปฏิบัติต่อเราไม่ดี

7) ทำให้พื้นที่อยู่อาศัยเป็นสถานที่ที่เคารพในสิ่งที่เราเป็น ไม่ว่าเราจะอยู่อาศัยในห้องเดี่ยว อพาร์ทเมนต์ขนาดเล็ก หรือบ้านหลังใหญ่ ให้จัดพื้นที่นั้นให้สะดวกสบายและน่าดึงดูดสำหรับตนเอง ถ้าเราอยู่อาศัยกับคนอื่นๆ ให้มีสื่งพื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับตนเอง เป็นที่ที่สามารถเก็บสิ่งของของตนเองและรู้ว่าของเหล่านั้นจะไม่ถูกยุ่งวุ่นวาย และเราสามารถตกแต่งได้ตามที่ต้องการ

8) จัดวางสิ่งของที่เป็นสิ่งสำคัญที่ชวนให้กลับมาตระหนักถึงความสำเร็จของตนเอง หรือช่วงเวลาพิเศษกับบุคคลที่สำคัญในชีวิต

9) ทำให้มื้ออาหารเป็นช่วงเวลาพิเศษ อาจจะปิดโทรทัศน์ จัดโต๊ะ แม้ว่าเราจะทานคนเดียวก็ตาม จุดเทียนหรือวางดอกไม้หรือสิ่งของที่นำดึงดูดความสนใจไว้กลางโต๊ะ จัดวางอาหารในรูปแบบที่น่าสนใจบนจานของเรา หากทานอาหารร่วมกับผู้อื่นให้พูดคุยกัน หัวข้อที่ถูกใจ หลีกเลี่ยงการพูดคุยเรื่องยากๆ ในมื้ออาหาร

10) ใช้ประโยชน์จากโอกาสในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ หรือพัฒนาทักษะของตนเอง อาจไปเข้าเรียนหรือสัมมนาในโปรแกรมการศึกษาที่ไม่เสียค่าใช้จ่ายหรือมีราคาไม่สูงมาก

11) ทำสิ่งที่ดีและช่วยเสริมสร้างความสุขให้ผู้อื่น เช่น ยิ้มให้กับคนที่ดูเศร้าๆ พุดคุยเล็กน้อยกับพนักงาน ทานข้าวกับเพื่อนที่ไม่สบาย ส่งการ์ดให้คนรู้จัก เป็นอาสาสมัคร เป็นต้น

12) ทบทวนถึงการปฏิบัติต่อตัวเองอย่างดีในทุกๆ วัน โดยก่อนเข้านอนทุกคืนให้เขียนเกี่ยวกับสิ่งที่เราปฏิบัติต่อตัวเองอย่างดีในระหว่างวัน

ส่วน Greenberg และ Gold (1994) ได้เสนอแนะวิธีการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่สอดคล้องกัน ดังนี้

1) การยอมรับตนเอง เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการเรียนรู้ในการที่จะชื่นชมและเชื่อในคุณค่าของตนเอง

2) การบอกกับตนเองในทางบวก (Positive self-talk) การบอกตนเองในทางลบเป็นประจำเป็นการทำลายการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นเราจึงควรบอกหรือพูดกับตัวเองถึงสิ่งที่ดีๆ ตัวอย่างเช่น ฉันทำโครงการนี้ได้ดีเยี่ยม

3) หาสิ่งที่คุณเองทำได้ดี เช่น เล่นกีตาร์ เล่นฟุตบอล แต่งกลอน เป็นต้น เมื่อทำสิ่งใดแล้วรู้สึกดีจะช่วยให้คุณสร้างความมั่นใจได้มากยิ่งขึ้น และทำให้กล้าลองทำสิ่งใหม่ๆ ต่อไป

4) ใช้คำแทนตนเองว่าฉัน (I statement) ถ้าบุคคลมีความรับผิดชอบกับความรู้สึกของตนเองจะใช้คำว่า “ฉัน” บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะกลัวที่จะใช้คำว่า “ฉัน” เพราะกลัวการวิพากษ์วิจารณ์จากบุคคลอื่น

5) พัฒนาการสนับสนุนจากกลุ่ม (Develop a support group) แรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนที่บุคคลไว้วางใจและสามารถพูดคุยได้อย่างเปิดเผยจะช่วยสร้างให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มที่ดีจะไม่กดดันแต่จะสร้างให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับบุคคล

6) ต่อต้านแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน (Resist Peer Pressure) คนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักจะไม่มี ความมั่นใจในการออกความเห็นหรือการตัดสินใจด้วยตนเอง ผลที่ตามมาคือเขาจะได้รับอิทธิพลและแรงกดดันจากเพื่อนมาก ดังนั้นในการสร้างคุณค่าและความมั่นใจให้กับบุคคลช่วยให้บุคคลตัดสินใจด้วยตนเองได้

7) กระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความซื่อตรง (Act with Integrity) บุคคลที่ชื่นชมและเห็นคุณค่าของตนเองจะสามารถเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นได้เช่นเดียวกัน การที่เราปฏิบัติด้วยความซื่อตรงและมีความรับผิดชอบต่อบุคคลอื่นจะทำให้เรารู้สึกดีกับตัวเราเอง ซึ่งเป็นการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง

นอกจากนี้ Lawrence (2006) ได้มีการกล่าวถึงกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ

- 1) กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความเชื่อใจ ไว้วางใจ (Trust Activities)
- 2) การแสดงออกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Expression of Feeling)
- 3) กิจกรรมที่ให้ผลสะท้อนกลับทางบวก (Positive Feedback Activities)
- 4) กิจกรรมที่ให้เด็กได้เผชิญปัญหา การแก้ปัญหาและการตัดสินใจ (Risk-Taking Exercise)

2.6 การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ที่ได้จากการประเมินสิ่งที่ตนเองกระทำหรือสิ่งที่ตนเองเป็น และการประเมินนี้มีผลมาจากความคิดความเชื่อภายในตนเอง และจากประสบการณ์ภายนอกที่บุคคลได้เผชิญมาประกอบกัน ดังนั้นการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลจึงกระทำได้ค่อนข้างยาก อย่างไรก็ตามได้มีผู้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีการรายงานตนเอง โดยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่เป็นที่ยอมรับและใช้กันมากที่สุดเป็นแบบวัดของ Rosenberg และของ Coopersmith

แบบวัด Self-Esteem Scale ของ Rosenberg (Rosenburg Self-Esteem Scale: RSE) เดิมได้ถูกออกแบบมาเพื่อวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมปลาย และจากการพัฒนาต่อมาแบบวัดก็ได้ถูกนำไปใช้กับกลุ่มต่างๆ รวมทั้งผู้ใหญ่ด้วย แบบวัดเป็นแบบ Guttman Scale คือเป็นการวัดเจตคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดๆ โดยใช้การประเมินความรู้สึกของบุคคลว่าให้การยอมรับหรือไม่ยอมรับต่อเนื้อหาของข้อคำถามแต่ละข้อที่มีลักษณะต่อเนื่องกันตามลำดับความเข้มข้นของเจตคติในชุดข้อคำถามนั้น การให้คะแนนจึงอาจมีความซับซ้อนเล็กน้อย ประกอบไปด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ คำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ได้แก่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, ไม่เห็นด้วย, เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง คะแนนรวมมีตั้งแต่ 10-40 คะแนน และแบ่งย่อยได้เป็น 2 ด้าน ได้แก่ ความรู้สึกถึง

คุณค่าและการยอมรับตนเอง (Self-Worth and Acceptance) และด้านการรับรู้สมรรถนะและความสามารถของตนเอง (Self-Competence and Ability) และมีการรายงานค่าสัมประสิทธิ์ในการวัดซ้ำอยู่ที่ .092 ซึ่งบ่งชี้ถึงความสอดคล้องภายในที่ดี และค่าความเที่ยงแบบวัดซ้ำ (Test-retest) ในช่วง 2 สัปดาห์ ได้ค่าความเที่ยงอยู่ที่ .85 และ .88 ตามลำดับ แสดงให้เห็นถึงมีค่าความเที่ยงในระดับดี (Rosenberg, 1979)

สำหรับแบบวัด Self-Esteem Inventory ของ Coopersmith (The Coopersmith Self-Esteem Inventory: CSEI or SEI) เป็นหนึ่งในแบบสอบถามรายงานตนเองที่ใช้กันมากที่สุด โดยถูกออกแบบมาเพื่อวัดทัศนคติที่มีต่อตนเองสำหรับวัยรุ่นและผู้ใหญ่ในหลายมิติ เช่น ครอบครัว, เพื่อน, โรงเรียน และกิจกรรมทั่วไปทางสังคม ประกอบไปด้วยข้อคำถามจำนวน 50 ข้อ และคำถามทดสอบการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง (lie scale) จำนวน 8 ข้อ รวมทั้งหมด 58 ข้อ เป็นแบบสอบถามที่ให้เลือกตอบคำตอบเดียวจากที่กำหนด 2 คำตอบ คือ เหมือนตัวฉัน และไม่เหมือนตัวฉัน ซึ่งแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองนี้มีทั้งหมด 3 ฉบับ ได้แก่ ฉบับนักเรียน (School Form) สำหรับเด็กอายุ 8 - 15 ปี, ฉบับผู้ใหญ่ (Adult Form) สำหรับบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป และฉบับนักเรียนแบบสั้น (Short Form) สำหรับแบบวัดฉบับผู้ใหญ่เป็นการปรับเปลี่ยนคำจากแบบวัดฉบับนักเรียนซึ่งเป็นแบบวัดต้นฉบับเพื่อให้เหมาะสมในผู้ใหญ่ มีการปรับเปลี่ยนคำจำนวน 17 ข้อ จากทั้งหมด 58 ข้อ เช่น จากคำว่า “เด็ก” เปลี่ยนเป็น “บุคคล/ผู้อื่น”, “โรงเรียน” เป็น “ที่ทำงาน” เป็นต้น ผลคะแนนสามารถแบ่งได้ 4 ด้าน ซึ่งเป็นมุมมองที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้นของการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ ตนเองโดยทั่วไป, เพื่อนและสังคม, ครอบครัว และด้านการเรียน (หรืออาชีพ สำหรับฉบับผู้ใหญ่ (Lane, White, & Henson, 2002; Potard, 2017)

จากนั้นได้มีผู้พัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ฉบับผู้ใหญ่ โดย Ryden (1978) ได้พัฒนาขึ้นจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ฉบับเด็ก ของ Coopersmith และได้ทำการศึกษาหาความเที่ยงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ฉบับผู้ใหญ่ ด้วยการวัดซ้ำ (test-retest) กับกลุ่มผู้หญิงที่เป็นนักศึกษาและกลุ่มคนในโบสถ์จำนวน 32 คน ได้ค่าความเที่ยงอยู่ที่ .78 และ .80 เมื่อเวลาผ่านไป 6 และ 58 สัปดาห์ตามลำดับ ซึ่งมีค่าสอดคล้องกับการศึกษาของ Coopersmith (1967) ที่ได้รายงานค่าความเที่ยงแบบวัดซ้ำอยู่ที่ .88 และ .70 เมื่อเวลาผ่านไป 5 สัปดาห์และ 3 ปี ตามลำดับ นอกจากนี้จากการศึกษาของ Bolton (2003) ที่ได้รวบรวมและสรุปเกี่ยวกับงานที่ได้มีการทดสอบความตรงและความเที่ยงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith กว่า 300 งาน

ในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา พบว่า แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับผู้ใหญ่ มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน ตั้งแต่ .71 ถึง .80 และค่าความเที่ยงแบบวัดซ้ำอยู่ที่ .80 และ .82 ซึ่งสอดคล้องกับค่าความเที่ยงที่วัดในนักศึกษาอยู่ที่ประมาณ .80 แสดงให้เห็นว่าแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith มีความน่าเชื่อถือในระดับดี

ดังนั้นการศึกษาคำนี้ของผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ฉบับผู้ใหญ่ (An adult version of the Coopersmith Self-Esteem) ที่ Ryden (1978) พัฒนาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith มาพัฒนาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและใช้เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องด้วยเป็นแบบวัดที่มีจำนวนข้อมากพอที่จะครอบคลุมประเด็นต่างๆ และมีการแบ่งด้านย่อยที่เกี่ยวกับวัยรุ่น และมีคำถามทดสอบการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง (lie scale) ที่จะช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในค่าความตรงของคะแนนที่ได้ และเป็นหนึ่งในเกณฑ์ในการคัดเลือกสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้

2.7 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในประเด็นการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลในช่วงวัยรุ่นหรือนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย พบรายงานวิจัยทั้งต่างประเทศที่ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับตัวแปรอื่นๆ ดังการศึกษาของ Diener และ Diener (1995) ที่ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของความพึงพอใจในชีวิตกับการเห็นคุณค่าในตนเองแบบข้ามวัฒนธรรม ในนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 13,118 คน จาก 49 มหาวิทยาลัย ใน 31 ประเทศ จากทั้งหมด 5 ทวีป อายุ 17 - 25 ปี ด้วยแบบประเมินความพึงพอใจที่เกี่ยวกับประเด็นในชีวิต 12 ด้าน ซึ่งในงานศึกษานี้ จะศึกษาความพึงพอใจ 4 ด้าน ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน เศรษฐกิจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรทำนายที่มีพลังมากที่สุดในการทำนายความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นตัวแปรร่วมที่มีอิทธิพลกับความพึงพอใจอีก 3 ด้าน ได้แก่ ความพึงพอใจในเพื่อน ความพึงพอใจในครอบครัว และความพึงพอใจในเศรษฐกิจ

จากการศึกษาข้างต้นที่พบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับความพึงพอใจในชีวิต ยังพบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับความพึงพอใจในการตัดสินใจและความ

ต้องการด้านความผูกพัน ดังที่ Ümmet (2015) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของการเห็นคุณค่าในตนเองกับความพึงพอใจในความต้องการทางจิตใจและตัวแปรอื่นๆ ในนักศึกษามหาวิทยาลัยในตุรกี จำนวน 342 คน ด้วยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ที่ถูกพัฒนาโดย Pişkin ซึ่งเป็นแบบวัดฉบับย่อมีจำนวน 25 ข้อ แบบวัดความต้องการพื้นฐาน (Basic Psychological Needs Scale) และแบบกรอกข้อมูลซึ่งพัฒนาโดยผู้วิจัย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ความพึงพอใจในการตัดสินใจได้ด้วยตนเองและความต้องการด้านความผูกพันเชื่อมโยงมีความสัมพันธ์เชิงทำนายกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ความต้องการในด้านความสามารถไม่สามารถทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างยังเป็นผลที่เกี่ยวข้องกับระดับการศึกษาของแม่ รายได้ และการรับรู้ทัศนคติของพ่อแม่ที่มีต่อตน ในขณะที่ระดับการศึกษาของพ่อและปัจจัยเรื่องเพศไม่มีผลใดๆ ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

นอกจากตัวแปรในด้านความพึงพอใจแล้ว ตัวแปรที่เป็นเชิงพฤติกรรมก็ยังมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองอีกด้วย ดังที่ Trzesniewski, Donnellan, Moffit, Robins, Poulton และ Caspi (2006) ได้ทำการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำที่ส่งผลต่อปัญหาการปรับตัวที่เพิ่มขึ้นในวัยรุ่น โดยเป็นการศึกษาระยะยาวในบุคคลที่เกิดในเมือง Dunedin ประเทศนิวซีแลนด์ ระหว่างเดือนเมษายน ปี 1972 และเดือนมีนาคม ปี 1973 จำนวน 1,037 คน ซึ่งทำการประเมินครั้งแรกตอนอายุ 3 ปี และทำการประเมินครั้งต่อมาเมื่อบุคคลมีอายุ 5, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 21 และ 26 ปี ซึ่งมีการเก็บข้อมูลในเรื่องของการเห็นคุณค่าในตนเอง สุขภาพ ปัญหาสารเสพติด แนวโน้มทางเศรษฐกิจ และบันทึกของศาลสำหรับการกระทำผิดทางอาชญากรรม พบว่า วัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ไม่ดี ระดับเศรษฐกิจมีแนวโน้มแย่ลง และมีพฤติกรรมทางอาชญากรรมในระดับสูงเมื่อเทียบกับวัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

จากงานวิจัยทั้งสามชิ้น พบว่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์และส่งผลต่อตัวแปรต่างๆ เช่น ความพึงพอใจในชีวิต ปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมถึงพฤติกรรมทางอาชญากรรม ซึ่งล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของบุคคล โดยผลการศึกษาของต่างประเทศดังกล่าวนี้มีความสอดคล้องกับการศึกษาภายในประเทศ ดังนี้

งานวิจัยเรื่องแรกได้แก่งานวิจัยของ รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545) ที่ได้ศึกษารูปแบบความผูกพันระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา

จำนวน 409 คน พบว่า นักศึกษาโดยทั่วไปมีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง และใช้การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ โดยใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในระดับสูง ใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างสูง ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงค่อนข้างต่ำ นักศึกษาหญิงเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าและใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านักศึกษาชาย นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวและแบบกังวล และนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และต่ำที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง แบบทะนงตนและแบบกังวล สำหรับการวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Randomized Pretest-Posttest Control Group Design) พบว่า หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทอธเซอร์มีคะแนนการมองตนเองและผู้อื่นด้านลบต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทอธเซอร์ และต่ำกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยชิ้นที่สองเป็นงานของ ทรงเกียรติ ลั่นหลาม (2550) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล การมองโลกในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัย และทดสอบโมเดลความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลกับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยมีการมองโลกในแง่ดีเป็นตัวแปรสื่อที่เปลี่ยนแปลงตามระดับบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีปีการศึกษา 2550 ทั้งหมดจำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับการมองโลกในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยชิ้นที่สามเป็นงานของ รัตนา แแดงประเสริฐ (2556) ที่ทำการศึกษาอิทธิพลของการเห็นคุณค่าในตนเอง การคุกคามต่อการนิยามตนเอง และความใกล้ชิดระหว่างบุคคลที่มีต่อความอิจฉากลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จำนวน 240 คน จะถูกสุ่มเข้าร่วมการทดลอง 1 ใน 8 เงื่อนไข เงื่อนไขละ 30 คน ผู้เข้าร่วมการทดลองจะได้อ่านเรื่องสั้นที่มีเนื้อหาคุกคามต่อการนิยามตนเองมาน้อยแตกต่างกัน แล้วให้ประเมินความรู้สึกอิจฉาของตนเอง ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้ที่มีการเห็นคุณค่า

ในตนเองสูง เมื่อมีความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดกันมาก การคุกคามต่อการนิยามตนเองมากทำให้เกิดความอิจฉามากกว่าการคุกคามนิยามตนเองน้อย และเมื่อมีความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดกันน้อย การคุกคามต่อการนิยามตนเองมากหรือน้อยไม่ทำให้เกิดความอิจฉาแตกต่างกัน 2) ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เมื่อมีความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดกันทั้งมากและน้อย การคุกคามต่อการนิยามตนเองมากทำให้เกิดความอิจฉามากกว่าการคุกคามนิยามตนเองน้อย 3) ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีความอิจฉามากกว่าผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และ 4) การคุกคามต่อการนิยามตนเองมากทำให้เกิดความอิจฉามากกว่าการคุกคามต่อการนิยามตนเองน้อย

จากงานวิจัยภายในประเทศทั้งสามชิ้น พบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับตัวแปรในเชิงลักษณะของบุคคล ดังจะเห็นได้ว่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้นสัมพันธ์กับบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว มีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล และมีความรู้สึกของความอิจฉามากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ นอกจากนี้ยังพบงานวิจัยภายในประเทศที่เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งช่วยขยายความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น ดังนี้

งานวิจัยเชิงคุณภาพของ พันธิตรา คุ้มสนสุชาติ (2557) ที่ทำการศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศผ่านเฟซบุ๊ก ผู้ให้ข้อมูลเป็นนักศึกษาจำนวน 9 ราย วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน ผลการศึกษาพบ 4 ประเด็นหลัก คือ การค้นหาจุดเด่นด้านรูปร่างของตนเองผ่านการโพสต์ภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศในเฟซบุ๊ก ความมั่นใจและคุณค่าในตนที่เกิดจากการโพสต์ภาพ ผลกระทบจากเสียงตอบรับทางลบและการรับมือ นักศึกษาเกือบทุกรายสะท้อนประสบการณ์การมีอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ เช่น ความรู้สึกไม่พอใจ อับอาย ผิดหวัง และหมดความมั่นใจ รวมทั้งได้เล่าถึงประสบการณ์การรับมือกับประสบการณ์ด้านลบ เช่น การแสดงออกด้วยการกระทำ และการหาคำอธิบายและทบทวนตนเอง เป็นต้น และการมี “ลुक” หรือ “ตัวตนด้านภาพลักษณ์” ที่ลงตัวที่ผ่านประสบการณ์ ดังเช่น การเริ่มจากรับรู้ว่ามีรูปลักษณ์ที่ไม่มั่นใจ ตามมาด้วยการปรับเปลี่ยนตนเอง และสุดท้ายเป็นการพัฒนาจุดเด่นที่ค้นพบ

3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทروتเซอร์

กลุ่มพัฒนาตน คือ กลุ่มที่มีเป้าหมายเพื่อช่วยพัฒนาบุคคลให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นผ่านกระบวนการของกลุ่ม โดยเน้นให้สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบต่อตนเอง และสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่ชัดเจน รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ เป็นการเอื้อให้บุคคลเกิดความงอกงามเพิ่มขึ้น (Trotzer, 2006)

เป้าหมายของกลุ่มพัฒนาตนคือการเอื้อให้บุคคลได้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ เกิดความงอกงามในตนเอง (Actualizing Person) ซึ่ง Maslow (1970) ได้อธิบายถึงลักษณะของบุคคลที่มีการพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่อยู่ 15 ประการ ดังต่อไปนี้

1. การรับรู้ความจริงและอยู่กับความจริงนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (More Efficient Perception of Reality and More Comfortable Relations with it) คือ การที่สามารถดำเนินชีวิตอยู่บนโลกความเป็นจริงของธรรมชาติมากกว่าอยู่กับความคิด สิ่งที่เป็นนามธรรม ความคาดหวัง ความเชื่อที่สร้างขึ้นมา

2. การยอมรับตนเอง ผู้อื่น และธรรมชาติ (Acceptance - Self, Others, Nature) คือ การที่สามารถยอมรับตนเองและธรรมชาติของตนเองโดยปราศจากความรู้สึกผิดหวังหรือความไม่พอใจ สามารถยอมรับธรรมชาติของมนุษย์ที่มีความอ่อนแอ ความผิดบาป และความไม่ดีต่างๆ ได้ รวมถึงการยอมรับธรรมชาติอย่างที่เป็นได้

3. ความเป็นธรรมชาติและความเรียบง่าย (Spontaneity; Simplicity; Naturalness) คือ การที่บุคคลมีพฤติกรรมที่เรียบง่ายและเป็นธรรมชาติ โดยปราศจากการเสแสร้ง หรือกระทำเพื่อผลประโยชน์บางอย่าง เป็นบุคคลที่มีความพยายาม การแสดงออกวุฒิภาวะ มีการพัฒนา และแรงจูงใจเพื่อความงอกงาม

4. การพิจารณาปัญหาเป็นหลัก (Problem Centering) คือ การที่บุคคลมุ่งเน้นพิจารณาปัญหภายนอกตนเอง โดยไม่ยึดว่าตนเองเป็นปัญหาหรือคำนึงถึงแต่ตนเอง ซึ่งส่งผลให้การดำเนินชีวิตของบุคคลและผู้ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลดังกล่าวนั้นง่ายขึ้น

5. ความอิสระและความต้องการความเป็นส่วนตัว (The Quality of Detachment; The Need for Privacy) คือ การที่บุคคลสามารถดำรงอยู่อย่างอิสระโดยปราศจากความรู้สึกอึดอัด ไม่

สบายใจมากกว่าบุคคลโดยทั่วไป และเป็นบุคคลที่คำนึงถึงปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นหลักมากกว่านึกถึงตนเองเป็นหลัก

6. ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy; Independence of Culture and Environment; Will; Active Agents) คือ การที่บุคคลเป็นอิสระจากวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม เป็นผู้ที่มีการเติบโตเพื่อความองงาม และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตามศักยภาพ

7. ความรู้สึกชื่นชมความสดชื่นในชีวิตอย่างต่อเนื่อง (Continued Freshness of Appreciation) คือ การที่บุคคลสามารถเกิดความรู้สึกชื่นชมสิ่งต่างๆ แม้จะเป็นเรื่องทั่วไปที่ดีในชีวิตได้อย่างต่อเนื่องด้วยความรู้สึกสดชื่น และความยินดี

8. การสัมผัสกับประสบการณ์ที่ลึกซึ้ง (The Mystic Experience; The Peak Experience) คือ การที่บุคคลตีความกับประสบการณ์ต่างๆ โดยรับรู้ว่ามีสิ่งเหล่านั้นมีความสำคัญและมีคุณค่า ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกภายในที่ลึกซึ้งไร้ซึ่งขีดจำกัด เป็นความรู้สึกปิติยินดี

9. ความรู้สึกที่ดีต่อบุคคลอื่น (Sense of Community) คือ การที่บุคคลมีความปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่นอย่างจริงใจด้วยความรัก แม้บุคคลนั้นจะมีความบกพร่องทางปัญญา ความอ่อนแอ หรือน่ารังเกียจ รวมถึงการให้อภัยผู้อื่นด้วย

10. การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น (Interpersonal Relations) คือ การที่บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีและความสนิทสนมกับบุคคลอื่นมากกว่าคนทั่วไป เป็นบุคคลที่มีความเมตตา กรุณา ความรัก และ เป็นมิตร

11. การมีลักษณะความเป็นประชาธิปไตย (The Democratic Character Structure) คือ การที่บุคคลไม่ให้ความสำคัญกับความแตกต่างของบุคคลอื่น สามารถเป็นมิตรกับผู้อื่นได้แม้บุคคลดังกล่าวจะมีความแตกต่างกันทางชนชั้น การศึกษา หรือสีผิว

12. ความสามารถในการแบ่งระหว่างวิธีการและจุดมุ่งหมาย ระหว่างความดีและความไม่ดี (Discrimination Between Means and Ends, Between Good and Evil) คือ บุคคลที่มีจริยธรรมสูง มีบรรทัดฐานด้านศีลธรรมอย่างชัดเจน ปฏิบัติแต่สิ่งที่ดี สามารถแบ่งแยกระหว่างวิธีการและจุดมุ่งหมายได้อย่างชัดเจน และให้ความสำคัญกับจุดมุ่งหมายมากกว่าวิธีการ

13. การมีอารมณ์ขันที่มีลักษณะของแนวปรัชญาและความเป็นมิตร (Philosophical, Unhostile Sense of Humor) คือ การที่บุคคลมีอารมณ์ขันที่แฝงด้วยปรัชญา เป็นอารมณ์ขันแห่งความเป็นจริง ไม่ใช่อารมณ์ขันที่สร้างความเจ็บปวด หรือแสดงความเหนือกว่าของตนเองต่อบุคคลอื่น

14. ความคิดสร้างสรรค์ (Creativeness) คือ การที่บุคคลมีความคิดสร้างสรรค์ซึ่งมีอยู่ในตัวของบุคคลโดยธรรมชาติ เป็นความสามารถในการสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ โดยไม่ถูกจำกัด

15. การไม่ถูกครอบงำโดยวัฒนธรรม (Resistance to Enculturation; The Transcendence of Any Particular Culture) คือ การที่บุคคลเป็นอิสระ ไม่ให้วัฒนธรรมหรือสิ่งต่างๆ มีอิทธิพลต่อตนเอง

3.1 ทฤษฎีที่ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินกลุ่ม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทอโรตเซอร์นั้น ได้นำแนวคิดทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Maslow's hierarchy of human needs) และแนวคิด Johari window มาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินกลุ่มเพื่อเอื้อให้บุคคลเกิดการพัฒนาตนเอง โดยสามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่และเป็นบุคคลผู้มีความงอกงาม ซึ่งทั้ง 2 แนวคิดมีรายละเอียดที่สามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้ (Trotzer, 2006)

3.1.1 ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Maslow's hierarchy of human needs)

ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์คือแรงจูงใจให้มนุษย์มีพฤติกรรมที่จะตอบสนองให้เกิดความพึงพอใจของตนเอง โดยเป้าหมายของการพัฒนาตน คือเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้บรรลุความต้องการของตนเองในแต่ละขั้นได้อย่างเหมาะสม จนนำไปสู่ความงอกงามในตนเอง ซึ่งลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ มี 5 ประการ (Maslow, 1970 อ้างถึงใน Trotzer, 2006) ดังต่อไปนี้

1) ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และอื่นๆ เพราะฉะนั้นในการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้นำกลุ่มจึงต้องคำนึงถึงความต้องการทางด้านร่างกายของสมาชิกภายในกลุ่มว่าได้รับการตอบสนองทางร่างกายที่เพียงพอ

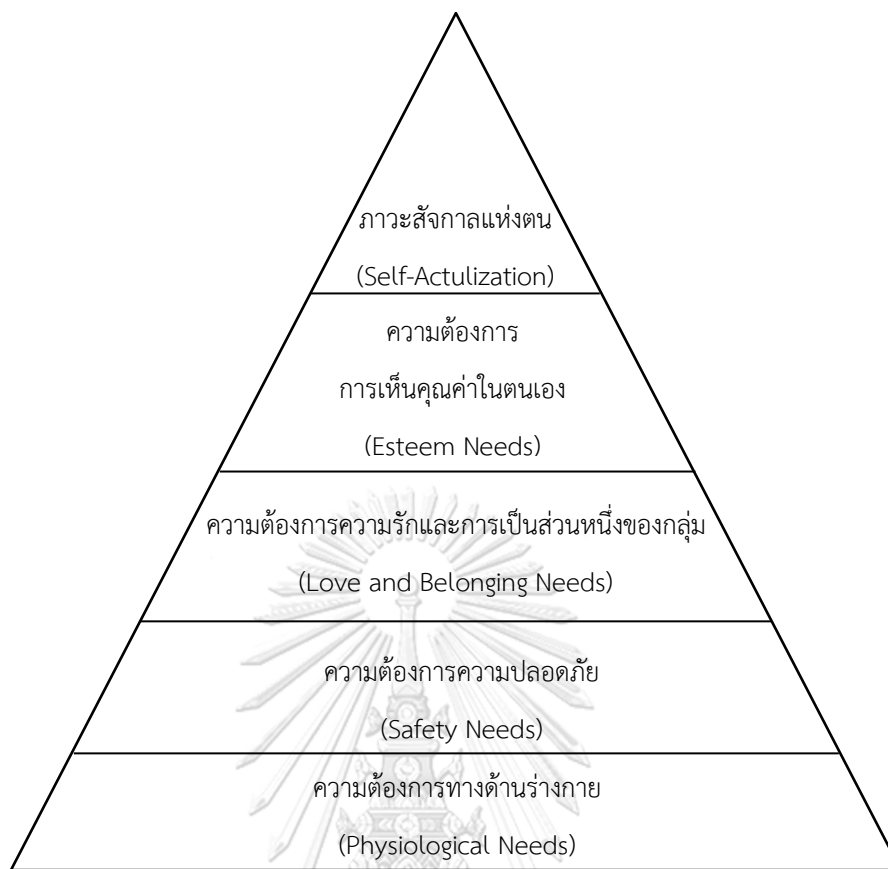
2) ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) มนุษย์ต้องการความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ต้องการได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่น โดยถือเป็นการพัฒนาบุคคลให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังนั้นในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้นำกลุ่มควร

เอื้อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

3) ความต้องการความรักและการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Love and Belonging Needs) เป็นความต้องการความรัก การยอมรับ ความสนิทสนม หากสมาชิกรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับ ก็จะส่งผลให้สมาชิกสามารถแสดงความเป็นตัวของตัวเองออกมาได้อย่างเปิดเผยและจริงใจ

4) ความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem Needs) เป็นความต้องการความเคารพนับถือจากบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง โดยสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและแก้ไขปัญหาได้ ในกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกได้มีส่วนรับผิดชอบและร่วมกันแก้ไขปัญหาของสมาชิกแต่ละคน

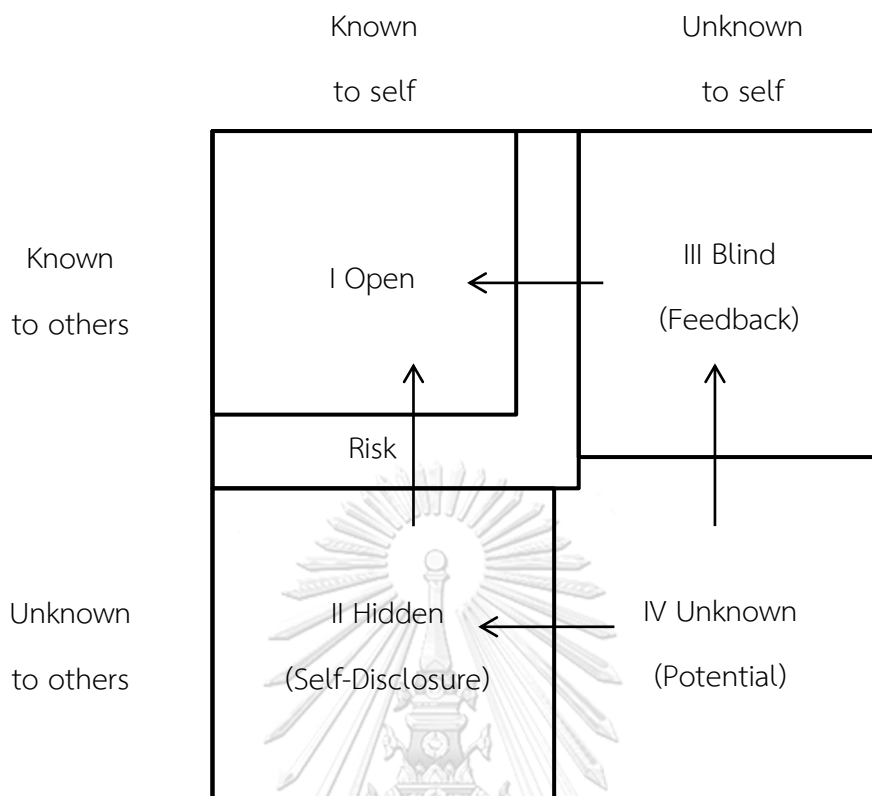
5) ความต้องการที่จะบรรลุภาวะสัจกาลแห่งตน (Self-Actualization Needs) คือความต้องการของบุคคลที่จะพัฒนาไปสู่ศักยภาพสูงสุดของตนเอง ซึ่งความต้องการการพัฒนาตนเองอย่างเต็มทีนั้นถือเป็นแรงจูงใจให้สมาชิกแต่ละคนได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มตามศักยภาพ อันนำไปสู่ความเจริญงอกงามในตนเอง



ภาพที่ 3 ลำดับชั้นความต้องการของ Maslow (Trotzer, 2006)

3.1.2 แนวคิดหน้าต่างโจฮารี (The Johari Window)

เป็นการอธิบายถึงความตระหนักรู้ในความรู้สึก การกระทำของบุคคลในขณะที่มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยในแนวคิดนี้ได้แบ่งการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลออกเป็น 2 มิติคือ มิติส่วนตน (Self) และมิติส่วนผู้อื่น (Others) รวมถึงกำหนดส่วนของการรับรู้ (Known) และการไม่รับรู้ (Unknown) ในช่องรูปสี่เหลี่ยมของหน้าต่างที่แสดงถึงภาวะของบุคคลในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Luft, 1984 อ้างถึงใน Trotzer, 2006) ดังที่เห็นดังในภาพที่ 4



ภาพที่ 4 Johari window (Trotzer, 2006)

1) ส่วนเปิดเผย (Open Area) เป็นส่วนที่แสดงให้เห็นถึงข้อมูลต่างๆ ที่ทั้งตนเองและผู้อื่นรู้ ซึ่งเกิดจากการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล ฉะนั้นการที่จะทำให้บริเวณส่วนนี้ขยายมากขึ้นก็ต้องอาศัยบรรยากาศแห่งความสนิทสนมไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลกล้าที่จะเปิดเผยตนเองกับผู้อื่น

2) ส่วนปิดบัง (Hidden Area) เป็นส่วนที่บุคคลสามารถรับรู้ข้อมูลต่างๆ ของตนเอง แต่ไม่ได้เปิดเผยให้ผู้อื่นรับรู้ เนื่องจากเป็นข้อมูลที่คุณคนได้รับรู้เกี่ยวกับตนเองตามประสบการณ์เดิมตลอดจนการเรียนรู้ที่สะสมมา การจะทำให้บริเวณส่วนนี้ขยายเพิ่มมากขึ้นสามารถทำได้ด้วยการเปิดเผยตนเอง

3) ส่วนบอด (Blind Area) เป็นส่วนที่แสดงให้เห็นถึงข้อมูลที่คุณเองไม่รู้ แต่ผู้อื่นรับรู้ ซึ่งการจะลดส่วนบอด และขยายส่วนเปิดเผยให้กว้างขึ้นก็ต้องอาศัยการแบ่งปันการรับรู้ของผู้อื่นมาสู่ตนในด้านที่คุณคนไม่เคยตระหนักมาก่อน เรียกว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ซึ่งจะช่วยให้คุณเกิดการรู้จักตนเองมากขึ้น

4) ส่วนไม่รู้ (Unknown Area) เป็นส่วนที่แสดงให้เห็นถึงข้อมูลที่ทั้งตนเองและผู้อื่นต่างก็ไม่รู้ ถ้าบรรยากาศของกลุ่มและสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกเป็นไปได้ด้วยดี จะมีผลทำให้สมาชิกพัฒนาจนเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน และมีการเคลื่อนย้ายข้อมูลผ่านส่วนปิดบังหรือส่วนบอดไปสู่ส่วนเปิด

ปัจจัยที่มีส่วนสำคัญในการเปิดเผย หรือการให้ข้อมูลย้อนกลับนั้นคือความเสี่ยง (Risk) โดยบุคคลจะรู้สึกว่ามีความเสี่ยงมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับระดับความสนิทสนม กล่าวคือ บุคคลจะรู้สึกถึงความเสี่ยงน้อยหากการบอกเล่าเรื่องราวของตนเองแล้วบุคคลรู้สึกว่าได้รับการยอมรับ ในทางตรงกันข้าม หากการบอกเล่าเรื่องราวของตนเองแล้วบุคคลรู้สึกว่าถูกปฏิเสธ บุคคลจะรู้สึกถึงความเสี่ยงที่มาก ด้วยเหตุนี้บรรยากาศภายในกลุ่มต้องมีความไว้วางใจ การยอมรับ การให้เกียรติ การติดต่อสื่อสารที่มีความจริงใจ เพื่อที่การเปิดเผยตนเองและการให้ข้อมูลย้อนกลับจะสามารถเกิดขึ้นได้อย่างอิสระ และช่วยเอื้อให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ตลอดจนเกิดความงอกงามมากขึ้น (Trotzer, 2006)

องค์ประกอบหลักที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกและการกระทำในช่วงระหว่างการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น 2 ประการคือ การเปิดเผยตนเอง และการได้รับข้อมูลย้อนกลับ

1) การเปิดเผยตนเอง (Self – Disclosure) หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่เป็นการเปิดเผย ให้ผู้อื่นได้รับรู้เกี่ยวกับตนเอง ซึ่งการเปิดเผยตนเองนี้จะเอื้อให้บุคคลสามารถมองเห็นตนเองได้อย่างชัดเจนและมีความถูกต้องมากขึ้น

2) การได้รับข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) หมายถึง การได้รับข้อมูลที่แสดงการรับรู้ของบุคคลอื่นที่มีต่อการกระทำของตนเอง ซึ่งเป็นประโยชน์กับบุคคลทำให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง เนื่องจากทำให้ได้รับรู้ตนเองในด้านที่ตัวเองไม่เคยได้ตระหนักมาก่อน

3.2 กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่ม

ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์ ได้กล่าวถึงกระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มที่มีทั้งหมด 5 ขั้น ซึ่งสามารถอธิบายได้โดยละเอียดดังต่อไปนี้ (Trotzer, 2006)

1) ขั้นสร้างความมั่นคงปลอดภัย (The Security Stage) สำหรับช่วงแรกของการเข้ากลุ่ม ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่มคือความรู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวล ความสงสัย หรือสมาชิกกลุ่มอาจมีอาการต่อต้านเมื่ออยู่ในกลุ่ม เนื่องจากการต้องมาอยู่ในกลุ่มสภาพแวดล้อมใหม่ที่ไม่น่าคุ้นเคย และไม่

ทราบว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง เป้าหมายในขั้นนี้คือการเอื้อให้เกิดบรรยากาศที่สมาชิกกลุ่มจะได้ทำความรู้จักกัน เป็นการสร้างความไว้วางใจภายในกลุ่มด้วยการสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยในการพูดคุย

2) ขั้นการยอมรับ (The Acceptance Stage) ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มเริ่มที่จะรู้สึกคุ้นชินกับบรรยากาศของกลุ่ม กระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม และเพื่อนสมาชิกกลุ่มมากขึ้น ซึ่งทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกเพิ่มมากขึ้น เมื่อสมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันก็จะเอื้อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกเป็นที่ยอมรับในกลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะยอมรับทั้งตนเองและสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เกิดความมั่นใจในตนเองมากยิ่งขึ้น เมื่อสมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับแล้ว จะส่งผลให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง รวมถึงปัญหาต่างๆ ของตนเองด้วย เป็นการเอื้อให้เกิดการแบ่งปันเรื่องราวของตนเองให้สมาชิกคนอื่นในกลุ่มได้ฟัง

3) ขั้นสร้างความรับผิดชอบ (The Responsibility Stage) สำหรับขั้นนี้เป็นขั้นที่ต่อเนื่องมาจากขั้นของการยอมรับ ในขั้นนี้เป็นการพูดถึงตนเองและสมาชิกคนอื่นในกลุ่มในลักษณะของการรับผิดชอบต่อตนเอง เป็นช่วงที่สมาชิกกลุ่มมีอิสระที่จะสำรวจตนเองในด้านต่างๆ ได้แก่ จุดแข็ง จุดอ่อน ความสามารถ และความตั้งใจที่จัดการกับปัญหาในเวลาปัจจุบัน

4) ขั้นการแก้ไขปัญหา (The Work Stage) สำหรับขั้นนี้เป็นขั้นที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มแก้ไขปัญหาที่มีด้วยการเอื้อให้เกิดการพูดคุยถึงปัญหาดังกล่าวระหว่างสมาชิกในกลุ่มในแง่มุมมองที่หลากหลาย ซึ่งหลังจากการพูดคุยกันแล้วก็จะทำให้เห็นถึงวิธีการต่างๆ ที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มแนะนำ และผู้นำกลุ่มมีหน้าที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ตัดสินใจที่จะแก้ปัญหานั้น

5) ขั้นยุติกลุ่ม (The Closing Stage) สำหรับขั้นนี้เป็นขั้นสุดท้ายของกระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่ม เป็นช่วงของการสนับสนุนซึ่งกันและกันด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้กำลังใจ และความมุ่งมั่น ถึงแม้ว่าสมาชิกกลุ่มอาจจะประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาของตนเองภายในกลุ่ม แต่พวกเขายังต้องเผชิญกับความยากลำบากในการปรับพฤติกรรมและทัศนคติเมื่อกลับไปใช้ชีวิตในสังคม รวมถึงความคาดหวังของคนอื่นก็มีผลต่อสมาชิกกลุ่มด้วย กลุ่มจึงเป็นสถานที่สำหรับสมาชิกกลุ่มที่สามารถแบ่งปันความคับข้องใจ ความสำเร็จ ความล้มเหลว รวมถึงทบทวนพฤติกรรมตนเองเพื่อช่วยสมาชิกกลุ่มให้ปรับตัวและเปลี่ยนแปลงตัวเองได้

3.3 ผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มถือเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่สุดในกระบวนการกลุ่ม โดย Trotzer (2006) ได้กล่าวถึงสิ่งที่ผู้นำกลุ่มต้องเรียนรู้นั้นมีอยู่ 3 ประการ ได้แก่ ลักษณะของผู้นำกลุ่ม ทักษะการเป็นผู้นำกลุ่ม และบทบาทของผู้นำกลุ่ม ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

3.3.1 ลักษณะของผู้นำกลุ่ม

1) การมีความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) หมายถึง การที่ผู้นำกลุ่มรู้ว่าตนเองมีลักษณะอย่างไร และสามารถใช้คุณลักษณะนั้นในการดำเนินกลุ่มได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อกลุ่ม ดังนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องมีความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับความตั้งใจรวมถึงเป้าหมายของตนเอง เพื่อให้การดำเนินกลุ่มไปได้ด้วยดี

2) การเปิดใจกว้างและการมีความยืดหยุ่น (Openness and Flexibility) คือ ความสามารถในการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นโดยปราศจากอคติใดๆ และความสามารถในการปรับเปลี่ยนวิธีการในการจัดการในแต่ละสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม เป็นผู้นำกลุ่มที่มีความยืดหยุ่นไม่ยึดติดกับรูปแบบกฎเกณฑ์ที่ตายตัวเสมอไป

3) การเป็นผู้มองโลกในแง่ดี (Positive Individuals) ผู้ที่มองโลกในแง่ดีนั้นมีแนวโน้มที่บุคคลนั้นจะมีอิทธิพลต่อบุคคลรอบข้าง และสามารถมองเห็นส่วนที่ดีในบุคคลอื่นได้ ผู้นำกลุ่มที่มองโลกในแง่ดีจึงสามารถเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเห็นด้านดีและคุณค่าของตนเองได้

4) การมีความจริงใจและสนใจอย่างแท้จริงต่อผู้อื่น (Genuine and Sincere Interest in Others) คือ การที่ผู้นำกลุ่มแสดงออกถึงความสนใจอย่างแท้จริงต่อสมาชิกกลุ่ม จะสามารถทำให้กลุ่มสามารถดำเนินไปได้ด้วยดี

5) การมีความอบอุ่นและความใส่ใจ (Warmth and Caring) คือ การที่ผู้นำกลุ่มมีท่าทีที่อบอุ่นและใส่ใจต่อสมาชิกจะสามารถช่วยในเรื่องของการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มได้

6) การมีความเป็นกลางและความเที่ยงตรง (Objectivity) คือ การที่ผู้นำกลุ่มสามารถเข้าใจและรับรู้ปัญหาของสมาชิกกลุ่มเสมือนว่าเป็นเรื่องราวของตนเอง โดยที่ไม่ได้สูญเสียความเป็นตัวเองไป ซึ่งถือเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของผู้นำกลุ่ม

7) การมีวุฒิภาวะและมีความกลมกลืน (Mature and Integrated) คือ การที่ผู้นำกลุ่มสามารถเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต และชื่นชมถึงความพยายามของสมาชิกที่จะหาวิธีการแก้ปัญหาของตนเอง

3.3.2 ทักษะการเป็นผู้นำกลุ่ม

1) ทักษะการตอบสนอง (Reaction Skills) คือ ทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้ตอบสนองอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งช่วยให้ผู้นำกลุ่มรับรู้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ รวมถึงสมาชิกทั้งกลุ่มด้วย ซึ่งประกอบด้วยทักษะต่างๆ ประกอบไปด้วย การฟัง การถอดความ การสะท้อนความรู้สึก การกระจำงความ และการสรุปความ

2) ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Skills) คือ ทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้ควบคุมในการดำเนินกลุ่มเพื่อให้กระบวนการการศึกษาเป็นไปอย่างราบรื่น และแนะนำสมาชิกกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มสามารถใช้ทักษะการดำเนินการที่ให้ความเป็นกลางและยุติธรรมในเรื่องที่พุดคุยกันกับสมาชิกกลุ่มทุกคน รวมถึงการใช้ทักษะการตีความ การเชื่อมโยง การขัดขวาง การสนับสนุน การจำกัดขอบเขต การป้องกัน และการสรุปมติของกลุ่ม

3) ทักษะปฏิบัติการ (Action Skills) คือ ทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้ในการส่งเสริมและควบคุมกระบวนการกลุ่มเพื่อช่วยให้เกิดปฏิสัมพันธ์เพิ่มมากขึ้นในกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มสามารถใช้ทักษะต่างๆ ได้แก่ การถาม การสำรวจ การจัดระดับเสียง การเผชิญหน้า การแลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึก และการเป็นตัวแบบ

3.3.3 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

1) การส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม (Promoting Interaction) คือ การสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีการเกาะกลุ่มเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

2) การเอื้อให้มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม (Facilitating Interaction) คือ การเอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน โดยผู้นำกลุ่มแนะนำถึงรูปแบบการสื่อสารที่มีความหมายและมีประสิทธิภาพมากขึ้นแก่สมาชิกกลุ่ม

3) การเริ่มต้นการมีปฏิสัมพันธ์ (Initiating Interaction) คือ การที่ผู้นำกลุ่มมีความกระตือรือร้นในการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน รวมถึงกำหนดทิศทางของกลุ่มว่าจะมุ่งเน้นไปที่เรื่องใด หรือจะดำเนินต่อไปอย่างไร

4) การนำการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม (Guiding Interaction) คือ การที่ผู้นำกลุ่มแนะนำสมาชิกกลุ่มเพื่อช่วยให้สมาชิกบรรลุเป้าหมายของตนเอง และใช้ประโยชน์จากศักยภาพของกลุ่มให้มากที่สุดเพื่อสมาชิกกลุ่ม

5) การแทรกแซง (Intervening) คือ การที่ผู้นำกลุ่มเข้าไปแทรกแซงเพื่อป้องกันสิทธิของสมาชิกบางคน หรือเมื่อสถานการณ์กลุ่มมีความกดดันหรืออยู่ในภาวะอันตรายที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของสมาชิกกลุ่ม นอกจากนี้ยังรวมถึงการรักษาวินัยที่กำหนดไว้ และการนำกลุ่มเข้าสู่เรื่องจริง

6) การรักษากฎ (Rule-Keeping) คือ การที่ผู้นำกลุ่มรักษากฎของกลุ่มตามที่กำหนดไว้

7) การรวบรวมความรู้สึกร่วมกัน (Consolidating) คือ การที่ผู้นำกลุ่มรวบรวมความคิดเห็นและความรู้สึกที่แตกต่างกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน

8) การสนับสนุนด้านการสื่อสาร (Enhancing Communication) คือ การที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้สื่อสารได้อย่างถูกต้อง มีความชัดเจน เพื่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันอย่างถูกต้องมากขึ้น

9) การแก้ไขความขัดแย้ง (Resolving Conflicts) คือ การที่ผู้นำกลุ่มสามารถแก้ไขความขัดแย้งภายในกลุ่มได้เมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นภายในกลุ่ม และทราบว่าเมื่อไรที่ควรเข้าไปจัดการปัญหานั้นด้วยตนเอง หรือเมื่อไรที่ควรปล่อยให้กลุ่มจัดการแก้ไขกันเอง

10) การระดมพลังของสมาชิก (Mobilizing Group Resources) คือ การที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้มีโอกาสช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณค่าเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น

3.4 สมาชิกกลุ่ม

Trotzer (2006) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม (Nature of Group Member) ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ความยากในด้านสัมพันธภาพ (Relationship Difficulties) สมาชิกกลุ่มโดยทั่วไปแล้วจะมีปัญหาในเรื่องสัมพันธภาพกับผู้อื่นที่อยู่แวดล้อม เช่น ครอบครัว หรือโรงเรียน เป็นต้น ดังนั้นใน

ช่วงแรกของการเข้ากลุ่ม สมาชิกกลุ่มมีแนวโน้มที่จะรู้สึกลังเล และกลัวในการมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่มคนอื่น เกิดความคับข้องใจ และเป็นการป้องกันตนเองโดยธรรมชาติที่สมาชิกกลุ่มจะยังไม่รู้สึกไว้วางใจสมาชิกคนอื่น ๆ เกิดความขัดแย้งในใจในการเลือกที่จะเปิดเผยปัญหาของตนเองให้สมาชิกคนอื่นในกลุ่มรับรู้

2) ความยุ่งยากทางจิตใจ (Psychological Turmoil) เมื่อสมาชิกกลุ่มรู้สึกเจ็บปวด คับแค้นใจ วิดกกังวลกับปัญหาของตนเอง และสามารถก้าวข้ามผ่านความกลัวในการเปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ได้แล้ว สมาชิกจะกล้าเสี่ยงในการเปิดเผยปัญหาของตนเอง และขอความช่วยเหลือจากสมาชิกกลุ่มมากขึ้น

3) ความดึงดูดของกลุ่ม (Attraction of the Group) กลุ่มมีอิทธิพลเป็นอย่างยิ่งในการโน้มน้าวชักนำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผูกพันกับกลุ่ม ด้วยบรรยากาศและกระแสกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าความต้องการของตนเองจะได้รับการตอบสนอง รวมถึงมีความหวังที่จะได้รับความช่วยเหลือจากสมาชิกคนอื่นในกลุ่มในการแก้ปัญหาของตนเอง

4) ความต้องการประสบความสำเร็จ (Deep and Sincere Desire for Success) ความต้องการนี้โดยทั่วไปสมาชิกมักจะปกปิดด้วยการใช้กลไกป้องกันตนเอง แต่จะเปิดเผยออกมาเมื่อมีบรรยากาศกลุ่มที่ปลอดภัยและน่าไว้วางใจเกิดขึ้น

3.5 ลักษณะของกลุ่ม

ลักษณะของกลุ่มทรอตเซอร์ (Trotzer, 2006) มีส่วนประกอบดังต่อไปนี้

1) อายุและวุฒิภาวะ (Age and Maturity) การจัดกลุ่มโดยทั่วไปควรประกอบไปด้วยสมาชิกที่มีอายุและวุฒิภาวะใกล้เคียงกัน หรือกลุ่มคนประเภทเดียวกัน

2) เพศ (Gender) สำหรับเรื่องเพศของสมาชิกพบว่า สมาชิกที่อยู่ในช่วงก่อนวัยรุ่นจะรู้สึกพอใจเมื่อได้อยู่ในกลุ่มของเพื่อนสมาชิกที่มีเพศเดียวกันมากกว่า ส่วนกลุ่มที่มีทั้งเพศหญิงและเพศชายจะเหมาะสมกับสมาชิกในช่วงวัยรุ่นและผู้ใหญ่

3) ความเป็นมิตร (Friendship) สำหรับกลุ่มที่มีสมาชิกที่เป็นเพื่อนที่สนิทกันอาจส่งผลในทางที่ไม่ดีต่อกลุ่ม เนื่องจากสมาชิกกลุ่มมีแนวโน้มที่จะสนับสนุนเพื่อนสมาชิกในทางที่ไม่ถูกต้อง อย่างไรก็ตามสมาชิกกลุ่มมีแนวโน้มที่จะได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนในกลุ่มให้แสดงออกมากขึ้น ซึ่งทำให้เกิดประโยชน์ต่อกลุ่ม

4) ความสมัครใจ (Volunteer) ลักษณะของสมาชิกกลุ่มมี 3 ประเภท คือผู้ที่สมัครใจ ผู้ที่สมัครใจกึ่งถูกบังคับ และผู้ที่ถูกบังคับ โดยผู้ที่สมัครใจมักจะได้รับประโยชน์จากกลุ่มมากกว่าผู้ที่ไม่สมัครใจ สำหรับผู้ที่สมัครใจกึ่งถูกบังคับส่วนใหญ่จะถูกเพื่อนชวนให้เข้าร่วมกลุ่ม คนกลุ่มนี้จึงอาจจะต้องใช้เวลานานขึ้นในการเกิดความรู้สึกไว้วางใจและยอมรับกลุ่ม ส่วนผู้ที่ถูกบังคับให้เข้าร่วมกลุ่มนั้นมักจะเป็นผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือแต่ไม่ต้องการเข้าร่วมกลุ่ม

5) กลุ่มแบบปิดและกลุ่มแบบเปิด (Closed Versus Open Groups) กลุ่มแบบเปิด คือสมาชิกกลุ่มใหม่สามารถเข้ามาในระหว่างการดำเนินกลุ่ม ซึ่งการมีสมาชิกกลุ่มใหม่เข้ามาอาจขัดขวางการพัฒนาของกลุ่มได้ ส่วนกลุ่มแบบปิด คือ กลุ่มที่มีสมาชิกกลุ่มเดียวกันตั้งแต่เริ่มกลุ่มจนยุติกลุ่ม โดยการจัดกลุ่มควรเป็นลักษณะกลุ่มแบบปิดเพื่อที่กลุ่มจะสามารถพัฒนาไปถึงเป้าหมายได้

6) ขนาดของกลุ่ม (Group Size) กลุ่มที่สมาชิกอยู่ในช่วงวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ควรมีสมาชิกกลุ่ม 6 - 10 คน และกลุ่มที่สมาชิกอยู่ในช่วงวัยเด็กควรมีสมาชิกกลุ่ม 4 - 6 คน

7) การจัดตาราง (Scheduling) การจัดตารางเวลาของกลุ่มควรให้มีความเหมาะสมต่อเวลาของสมาชิกกลุ่ม

8) การจัดสถานที่ (Physical Arrangement) การจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพถือเป็นสิ่งสำคัญ และส่งผลต่อปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มในช่วงแรกของกลุ่มด้วย ซึ่งลักษณะการจัดสถานที่ขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม จะนั่งเก้าอี้ หรือนั่งพื้น (พร้อมหมอน หรือเบาะ) ก็ได้

3.6 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในประเด็นเกี่ยวกับผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวทออตเซอร์เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง พบเพียงรายงานวิจัยภายในประเทศเท่านั้น โดยพบงานวิจัยเชิงทดลองที่ทำการศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวทออตเซอร์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นกลุ่มวัยที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้คือนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น และพบผลการศึกษาที่สอดคล้องกันคือ ผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวทออตเซอร์มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น โดยมีรายละเอียด ดังนี้

งานวิจัยชิ้นแรกเป็นงานของ ประภาพรณ กันทะวงศ์วาร และณัฐภูมิ อรินทร์ (2559) ได้ทำการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของทรอตเซอร์ ที่มีต่อความหวัง และการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กและเยาวชน อายุระหว่าง 15 - 18 ปี ที่ถูกกล่าวหาว่ากระทำความผิดทางคดีอาญาในศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดเชียงใหม่ และมีคะแนนความหวังและการเห็นคุณค่าในตนเองในลำดับคะแนนต่ำสุด จำนวน 24 คน กลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทรอตเซอร์ จำนวน 15 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวมทั้งหมด 30 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่า หลังการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มทดลองมีระดับความหวังและการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

และงานวิจัยชิ้นที่สองเป็นงานของ พิมพ์พลอย รุ่งแสง (2560) ได้ทำการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และช่วงติดตามผลหลังเสร็จสิ้นการทดลอง เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีประสบการณ์การถูกรังแกทางโลกไซเบอร์ อายุระหว่าง 12 – 15 ปี จำนวน 30 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามรูปแบบของทรอตเซอร์ ใช้เวลา 2 วันต่อเนื่องกัน แบ่งเป็นวันละ 3 ช่วง รวมทั้งสิ้น 14 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตไปตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการทดลองและช่วงติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสูงกว่ากลุ่มควบคุมในช่วงหลังการทดลองและช่วงติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์

ปัจจุบันอินเทอร์เน็ตเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก กรให้บริการต่างๆ ทางอินเทอร์เน็ตมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา และจะยังคงดำเนินต่อไปอย่างรวดเร็วในการพัฒนาไปในทิศทางที่เกี่ยวข้องกับบริการใหม่ๆ ทางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งเห็นได้จากการนำเสนอของนวัตกรรมที่ไม่เคยมีมาก่อน เช่น เว็บ, อีเมล, เครือข่ายสังคม (Social Networking) และเทคโนโลยีออนไลน์อื่นๆ อินเทอร์เน็ตกลายเป็นเรื่องปกติที่บุคคลทั่วไปจะใช้เพื่อ

ค้นหาข้อมูลต่างๆ เว็บไซต์เครือข่ายสังคมและการสร้างชุมชนออนไลน์นั้นเป็นที่นิยมและแพร่หลายอย่างมากทำให้ผู้คนหันมาใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้น ไม่เพียงแต่ใช้เพื่อการค้นหาข้อมูลหรือการพักผ่อนเท่านั้น แต่ยังใช้เพื่อเข้าถึงข้อมูลการบริการด้านสุขภาพจิตและการเชื่อมต่อทางสังคมด้วย (Colón & Stern, 2010)

4.1 ความหมายและขอบเขตของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์

ในช่วงเวลาที่ผ่านมาได้มีการบัญญัติศัพท์หลายคำเพื่ออธิบายปรากฏการณ์ของการบำบัดบนอินเทอร์เน็ต คำศัพท์เหล่านี้ เช่น computer-mediated, e-therapy, cybertherapy และ webcounseling เป็นต้น ซึ่งแนวทางการให้การปรึกษาแบบออนไลน์จะมีความหลากหลายตั้งแต่กลุ่มบำบัดที่จัดขึ้นในห้องสนทนาผ่านข้อความ (chat rooms) ไปจนถึงการโต้ตอบทางอีเมลระหว่างนักบำบัดและผู้รับบริการ (Chester & Glass, 2006; G. E. Cohen & Kerr, 1999) และในปัจจุบันยังได้มีการพูดคุยผ่านวิดีโอที่สามารถโต้ตอบกันได้ทันทีทันใดเข้ามาเป็นอีกเครื่องมือในการบำบัดออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นการบำบัดหรือปรึกษาเชิงจิตวิทยาในรูปแบบรายบุคคลหรือกลุ่ม โดยมีผู้ให้ความหมายหรืออธิบายเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ที่ครอบคลุมขอบเขตทั้งการปรึกษาแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม ดังนี้

Kaplan (1997) ให้ความหมายของจิตบำบัดทางไกล (Telepsychotherapy) ว่าหมายถึงจิตบำบัดที่ดำเนินการโดยนักบำบัดในสถานที่ที่แตกต่างจากผู้ป่วย โดยใช้เทคโนโลยีการสื่อสารแบบสองทิศทางที่สามารถโต้ตอบกันได้แบบทันทีทันใดในรูปแบบของเสียง ทั้งเสียงและภาพ หรือทางข้อความ

Cook และ Doyle (2002) อธิบายความหมายโดยรวมของการบำบัดออนไลน์ (Online Therapy) ว่าหมายถึง การให้บริการด้านสุขภาพจิตผ่านอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นพื้นที่ที่กำลังเติบโตที่จุดประกายความสนใจและมีการโต้เถียงมากมาย

Rees และ Haythornthwaite (2004) ให้ความหมายของการบริการเชิงจิตวิทยาทางไกล (Telepsychology) ว่าหมายถึงการให้บริการทางจิตวิทยาผ่านการช่วยเหลือของเทคโนโลยี ซึ่งรวมถึงการใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ทั้งหมดสำหรับการบริการด้านสุขภาพ ตั้งแต่โทรศัพท์ไปจนถึงการโต้ตอบทางวิดีโอผ่านสัญญาณดาวเทียมหรือใยแก้วนำแสง (Fiber Optic)

Chester และ Glass (2006) ให้ความหมายของการให้บริการการปรึกษาออนไลน์ (Online Counseling) ว่าเป็นการสนทนาในแนวปฏิบัติของการปรึกษาอย่างมีอาชีพที่เกิดขึ้นเมื่อผู้รับบริการกับนักจิตวิทยาอยู่กันคนละสถานที่หรือห่างไกลกัน และใช้คอมพิวเตอร์เป็นสื่อกลางในการสื่อสารกัน

จากนิยามในข้างต้นจะเห็นได้ว่า แม้จะมีการใช้คำในการนิยามที่แตกต่างกันเกี่ยวกับการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบทางไกลหรือแบบออนไลน์ แต่ภายใต้คำจำกัดความเหล่านั้นต่างมีนิยามที่สอดคล้องกันถึงการใช้เทคโนโลยี โดยเฉพาะอินเทอร์เน็ตและคอมพิวเตอร์ในการเป็นเครื่องมือช่วยสื่อสารระหว่างผู้ให้บริการกับผู้รับบริการที่อยู่ต่างสถานที่กัน ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงให้นิยามของ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ ว่าหมายถึง การให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านอินเทอร์เน็ตที่ดำเนินการเมื่อผู้รับบริการกับนักจิตวิทยาอยู่ในสถานที่ที่แตกต่างกัน โดยใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์เป็นสื่อกลางในการสื่อสารแบบสองทิศทางที่สามารถโต้ตอบกันได้

สำหรับกลุ่มออนไลน์นั้น Humphreys, Winzelberg และ Klaw (2000) ได้พิจารณาถึงความรับผิดชอบทางจริยธรรมของนักจิตวิทยาที่ใช้อำนวยให้กับกลุ่มออนไลน์ จึงได้ให้นิยามของกลุ่มออนไลน์ว่า เป็นกลุ่มที่ไม่รวมถึงจิตบำบัดแบบกลุ่ม (Group Psychotherapy) โดยพวกเขาเชื่อว่ากลุ่มจิตบำบัดไม่สามารถดำเนินการผ่านอินเทอร์เน็ตได้ ด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

- 1) สมาชิกในกลุ่มออนไลน์อาจมาจากพื้นที่ทางภูมิศาสตร์ที่กว้างขวาง
- 2) การขัดขวางความสามารถในการปฏิบัติตามแนวทางจริยธรรมในกรณีฉุกเฉิน เนื่องจากไม่สามารถระบุตัวบุคคลได้อย่างถูกต้องและเชื่อถือได้
- 3) กิจกรรมทั้งหมดสามารถถูกคัดลอกและเผยแพร่ได้ ดังนั้นจึงไม่สามารถรับประกันความเป็นส่วนตัวและการรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่มได้

นอกจากนี้ Humphreys และคณะ (2000) ยังเน้นความสำคัญของนักจิตวิทยาที่เป็นผู้ใช้อำนวยกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นการใช้อำนวยในฐานะมีอาชีพหรือเพื่อนร่วมงานก็จำเป็นที่จะต้องกำหนดบทบาทของผู้ใช้อำนวยกลุ่มให้ชัดเจนที่สุด

งานวิจัยในยุคแรกๆ ที่เกี่ยวกับการบำบัดแบบออนไลน์มีรายงานออกมาเพียงเล็กน้อยและไม่ค่อยเป็นระบบ นักวิจัยจึงได้จัดการประเมินผลอย่างเป็นระบบมากขึ้นเรื่อยๆ และมีการศึกษาเพิ่มมากขึ้นเพื่อที่จะระบุถึงประสิทธิภาพของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่าง

ยี่งที่จะต้องพัฒนาการศึกษาวิจัยอย่างต่อเนื่อง เพื่อที่จะแสดงถึงประสิทธิภาพของจิตบำบัดแบบออนไลน์และการเผยแพร่ให้เป็นที่รู้จักยิ่งขึ้น

กลุ่มบำบัดแบบออนไลน์มีหลากหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับเกณฑ์การคัดเลือก ระดับของโครงสร้างกลุ่ม ความเชี่ยวชาญของผู้นำกลุ่ม และช่องทางการสื่อสารที่เลือก ซึ่งกลุ่มที่สื่อสารกันผ่านตัวอักษร (text-based groups) จะถูกใช้มากที่สุด ในสถานที่บำบัด การพูดคุยผ่านทางวิดีโอและสื่ออื่นๆ กำลังเป็นที่นิยมโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการช่วยลดค่าใช้จ่าย เมื่อเทคโนโลยีก้าวหน้าขึ้นและนักบำบัดกับผู้เข้ารับบริการมีความเชี่ยวชาญทางเทคโนโลยีมากขึ้น การใช้แนวทางใหม่ๆ ก็เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ การดำเนินการในกลุ่มสามารถใช้ทั้งวิดีโอ เสียง และภาพพร้อมข้อความได้อย่างง่ายดาย ซึ่งส่งเสริมการมีส่วนร่วมของสมาชิกและเปิดโอกาสให้มีประสบการณ์เฉพาะบุคคลและการดำเนินกระบวนการด้วยตนเอง โดยการเลือกและความชอบของสมาชิกอาจมีผลต่อกระบวนการในกลุ่ม (Colón & Stern, 2010)

รูปแบบของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ที่นักจิตวิทยาใช้ในปัจจุบัน มีดังนี้

- 1) ห้องสนทนากลุ่ม (Group chat rooms)
- 2) กระดานข้อความ หรือ กระดานข่าว (Message/bulletin boards)
- 3) อีเมล (Email)
- 4) โปรแกรมลิสต์เซิร์ฟ (Listservs)
- 5) เว็บแคม หรือ การประชุมพูดคุยทางวิดีโอ (Webcam/videoconferencing)

นักจิตวิทยาหรือนักบำบัดสามารถเลือกใช้หนึ่งในตัวเลือกข้างต้นหรือใช้ร่วมกันเพื่อประโยชน์สูงสุดของผู้เข้ารับบริการ นอกจากนี้ยังสามารถใช้เครื่องมือประเมินออนไลน์ในการจับคู่ผู้เข้ารับบริการกับรูปแบบของกลุ่มออนไลน์และเพื่อประเมินกระบวนการบำบัดในขณะที่ยังดำเนินการอยู่ นักบำบัดยังจะต้องพัฒนาเครื่องมือการประเมินใหม่ๆ เพื่อระบุว่าสภาพแวดล้อมแบบออนไลน์ใดดีที่สุดสำหรับความต้องการเฉพาะของผู้เข้ารับบริการ (Colón & Stern, 2010)

สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์ในรูปแบบของการพูดคุยทางวิดีโอ (Videoconferencing) โดยเป็นการสื่อสารแบบสดหรือทันทีทันใด และเป็น การโต้ตอบแบบสองทางด้วยวิดีโอและเสียง หรือข้อมูลอื่นๆ ร่วมด้วย ซึ่งช่วยให้ผู้คนที่มิระยะทางแยกห่างกันสามารถมองเห็นและพูดคุยกันได้ราวกับพวกเขาั่งอยู่ในห้องเดียวกัน (Rees & Haythornthwaite, 2004)

4.2 ข้อดีและข้อจำกัดของกลุ่มการปรึกษาแบบออนไลน์

ในปัจจุบันรูปแบบออนไลน์มีความพร้อมมากขึ้นในการให้บริการทางด้านสุขภาพจิต ผู้คนจำนวนมากจึงหันมาใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อรับการรักษาและจิตบำบัด มีหลายคนที่ได้รับประโยชน์จากกลุ่มจิตบำบัดแบบดั้งเดิม แต่ก็ยังมีผู้ที่ต้องการเข้าร่วมกลุ่มแบบออนไลน์ กลุ่มออนไลน์มีประสิทธิภาพเช่นเดียวกับวิธีการบำบัดทางไกลแบบอื่นๆ ในการให้บริการผู้ที่ไม่เต็มใจหรือไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มแบบพบหน้าได้ (Colón & Friedman, 2003) สำหรับกลุ่มบำบัดหรือกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์มีปัจจัยในการเยียวยา (Therapeutic Factors) ที่คล้ายคลึงกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพบหน้า (Face to face groups: f2f groups) ที่ Yalom และ Leszcz (2005) ได้ระบุไว้ ซึ่งมีปรากฏในกลุ่มออนไลน์ (Colón & Stern, 2010) ดังนี้

- 1) การมีความหวัง (Instillation of hope)
- 2) ความรู้สึกอันเป็นสากล (Universality)
- 3) การรู้สึกได้ทำประโยชน์ (Altruism)
- 4) การแก้ไขประสบการณ์เดิมในครอบครัว (The corrective recapitulation of the primary family group)
- 5) การพัฒนาวิธีการเพื่อการเข้าสังคม การเลียนแบบพฤติกรรม (Development of socializing technique – imitative behavior)
- 6) การเรียนรู้วิธีสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Interpersonal learning)
- 7) ความรู้สึกผูกพันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Group cohesiveness)
- 8) การระบายอารมณ์ (Catharsis)
- 9) การเรียนรู้ความจริงอันเป็นสัจธรรม (Existential factors)

กลุ่มบำบัดแบบออนไลน์อาจเป็นส่วนหนึ่งในการบริการการรักษอย่างต่อเนื่อง โดยอาจเป็นส่วนเสริมในการบำบัดแบบพบหน้าได้ เช่น นักจิตวิทยาหรือนักบำบัดอาจให้ผู้รับบริการเข้าร่วมกลุ่มออนไลน์เพื่อสำรวจปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดเดิม การใช้กลุ่มดังกล่าวเป็นส่วนเสริมการบำบัดเดิมที่ได้มีการกำหนดไว้ และมักจะมีประสิทธิภาพในการเชื่อมโยงกับสมาชิกคนอื่นที่มีความผิดปกติที่หายาก ซึ่งเป็นผู้ที่ไม่มีการช่วยเหลือตนเอง สมาชิกของกลุ่มออนไลน์พยายามที่จะใช้ประโยชน์สูงสุดจากประสบการณ์ของพวกเขา และพวกเขายังสนับสนุนสมาชิกคนอื่นๆ ให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับกลุ่มและเชื่อมโยงสู่เป้าหมายของกลุ่ม (Colón & Stern, 2010)

สำหรับกลุ่มบำบัดออนไลน์ยังคงให้ความสำคัญกับการบำบัดแบบพบเจอตัว แต่สำหรับผู้รับบริการที่ไม่พร้อมไปพบนักบำบัดอาจเริ่มต้นด้วยประสบการณ์แบบออนไลน์ จากนั้นจึงเข้ารับการบำบัดแบบพบหน้าที่สถานที่ให้บริการหลังจากที่รู้สึกสบายใจกับกระบวนการแล้ว กลุ่มบำบัดแบบออนไลน์ยังอาจเป็นแนวทางในขั้นต้น เนื่องจากกลุ่มบำบัดมักจัดขึ้นในสถานที่และเวลาที่กำหนดไว้ ซึ่งมีผู้รับบริการที่ไม่สามารถเข้าร่วมได้ โดยอาจเป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ชนบทที่มีบริการการช่วยเหลือเพียงเล็กน้อยหรือไม่พร้อมในการบำบัดแบบกลุ่ม ซึ่งส่งผลให้พวกเขาอาจรู้สึกแปลกแยกจากผู้อื่นหรือต้องเผชิญกับการถูกตีตราในการแสวงหาบริการด้านสุขภาพจิต ผู้ที่มีอุปสรรคทางด้านกายภาพ ผู้ป่วยที่ต้องรักษาตัวอยู่บ้านหรือมีอาการอ่อนเพลียจากการรักษา หรือผู้ดูแลที่เวลาของเขาเป็นสิ่งสำคัญ กลุ่มแบบออนไลน์จะช่วยให้ข้อจำกัดเหล่านี้มีน้อยลง อินเทอร์เน็ตมีข้อได้เปรียบในการนำผู้คนมาอยู่รวมกันในขณะที่พวกเขายังคงอยู่ในบ้านหรือสถานที่ที่สะดวกสบายอื่นๆ ซึ่งกลุ่มออนไลน์สามารถก้าวข้ามอุปสรรคทางภูมิศาสตร์และทางกายภาพอื่นๆ トラบใดที่ยังสามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้ ทั้งนักบำบัดและผู้เข้ารับบริการก็สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้จากทุกที่ทุกเวลา กลุ่มบำบัดแบบออนไลน์จึงเป็นทางเลือกที่สามารถปฏิบัติได้และคุ้มค่าในการช่วยเหลือเยียวยาทางด้านจิตใจ นอกจากนี้กลุ่มออนไลน์ยังคงรักษาความเป็นส่วนตัวและช่วยลดความโดดเดี่ยวทางสังคม ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า กลุ่มบำบัดออนไลน์จำนวนมากมีสภาพแวดล้อมที่ช่วยเหลือและเป็นประโยชน์ในการสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่ง (Colón & Friedman, 2003; Colón & Stern, 2010)

การไม่ต้องเปิดเผยตัวตนให้เป็นที่แพร่หลายในกลุ่มออนไลน์เช่นเดียวกับกลุ่มแบบพบหน้านั้น ช่วยสร้างความรู้สึกปลอดภัยที่จะเปิดเผยความรู้สึกส่วนตัวโดยไม่ต้องกลัวว่าจะถูกตัดสิน และระยะห่างทางสังคมอาจกระตุ้นให้ผู้คนเปิดเผยตัวเองมากขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่มออนไลน์ นอกจากนี้การไม่เปิดเผยตัวตนและระยะห่างทางสังคมยังอาจกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่ได้ถูกยับยั้งไว้ในสถานการณ์ปกติ อันเป็นผลมาจากการรับรู้ว่าคุณธรรมนั้นจะไม่ส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมแบบออนไลน์ ซึ่งเป็นจุดเด่นที่ทำให้บุคคลเกิดความเต็มใจในการพูดหรือกระทำการต่างๆ ในพื้นที่ออนไลน์ ซึ่งเป็นสิ่งที่พวกเขาจะไม่พูดหรือกระทำในพื้นที่แบบพบหน้ากัน (Colón & Stern, 2010)

การนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ในพื้นที่ปลอดภัยและเป็นส่วนตัวจะช่วยให้บุคคลสามารถจดจ่อกับความรู้สึกภายในได้มากขึ้นโดยไม่ถูกบดบังด้วยความต้องการดูดีในสายตาคนรอบข้าง ทำให้การรับรู้ความรู้สึกมีความเข้มข้นมากขึ้น ซึ่งจะช่วยเพิ่มการแสดงออกหรือการแบ่งปันที่อาจไม่ได้แสดง

ออกเป็นปกติ การรับรู้ถึงความรู้สึกปลอดภัยเป็นเหตุผลที่ทำให้บุคคลยินดีที่จะเปิดกว้างมากขึ้นในกลุ่มออนไลน์

สำหรับกลุ่มแบบพบหน้านั้นสามารถเห็นได้ชัดเจนเมื่อสมาชิกคนใดอยู่หรือไม่อยู่ในกลุ่ม แม้สมาชิกคนนั้นจะไม่ได้มีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างกระตือรือร้นก็ตาม แต่สำหรับสมาชิกในกลุ่มออนไลน์นั้นเมื่อเข้าหรือออกจากกลุ่มจะไม่ใช่สิ่งที่สังเกต พวกเขาจะต้องมีหน้าที่ในการบอกผู้เข้าร่วมกลุ่ม คนอื่นๆ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อกระบวนการกลุ่ม ไม่ว่าจะสมาชิกคนนั้นจะอยู่ในบทบาทที่กระตือรือร้นหรือไม่ก็ตาม การรับรู้ถึงการมีอยู่หรือการจากลาของสมาชิกโดยการสังเกตจากบนหน้าจอล้วนมีความสำคัญต่อสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม

ในทำนองเดียวกันเมื่อสมาชิกตัดสินใจออกจากกลุ่มออนไลน์อย่างถาวร การบอกให้สมาชิกคนอื่นทราบยังส่งผลกระทบต่อกระบวนการทั้งหมดของกลุ่มไม่ว่าจะเป็นช่วงเวลาหรือเหตุผลที่ทำให้พวกเขาตัดสินใจออก กลุ่มที่สมาชิกเพิ่งหายไปอาจมีความรู้สึกค้างคาหรือรู้สึกไม่สบายใจในการออกไปอย่างกะทันหันของสมาชิกซึ่งอาจมีความสำคัญทางอารมณ์ต่อกลุ่ม (Colón & Stern, 2010)

ช่วงก่อนหน้านี้การพูดคุยผ่านทางวิดีโอไม่ได้ถูกนำมาใช้เป็นสื่อในการบำบัดเนื่องด้วยค่าใช้จ่ายและปัญหาทางเทคนิค แต่ในปัจจุบันนี้เว็บแคมถูกสร้างขึ้นในระบบคอมพิวเตอร์หรือเป็นอุปกรณ์ติดตั้งเสริมที่มีค่าใช้จ่ายน้อย และซอฟต์แวร์สำหรับวิดีโอยังใช้งานง่ายขึ้นและราคาไม่สูง การพูดคุยผ่านทางวิดีโอยังช่วยให้ผู้นำกลุ่มสามารถมองเห็นสมาชิกได้ทุกคน ช่วยให้สมาชิกสามารถพูดคุยกันได้โดยตรง และยังสามารถใช้การสื่อสารผ่านทางข้อความที่เป็นปัจจุบันได้อีกด้วย นอกจากนี้เทคโนโลยีการสื่อสารผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง (broadband) มีราคาที่ถูกลงมากขึ้น และนักจิตวิทยากับผู้รับบริการสามารถเชื่อมต่อได้อย่างง่ายดายผ่านแอปพลิเคชันที่หลากหลายพร้อมกัน การนำเสนอสื่อหลายๆ แบบ เช่น คลิปวิดีโอ และภาพนิ่ง ยังช่วยเพิ่มประสบการณ์ของกลุ่มบำบัดแบบออนไลน์ได้อย่างมาก

การพูดคุยทางวิดีโอช่วยให้สามารถดำเนินกลุ่มบำบัดได้ใกล้เคียงกับกลุ่มแบบดั้งเดิม เนื่องด้วยความสามารถในการโต้ตอบและพูดคุยกันมากกว่าหนึ่งคนในแต่ละครั้ง จึงคล้ายกับกลุ่มแบบพบหน้ากัน คุณลักษณะที่โดดเด่นของวิธีการนี้คือการปรากฏของใบหน้าของนักจิตวิทยาที่มีให้เห็นอยู่ตลอดกระบวนการกลุ่มจะช่วยเพิ่มความเหนียวแน่นของกลุ่มและความผูกพันที่มีต่อกลุ่ม ผู้รับบริการมักรายงานว่าพวกเขารู้สึกถึงการมีอยู่ของนักจิตวิทยาโดยตรงราวกับว่านักจิตวิทยาอยู่ในห้องกับพวกเขา

เขา สิ่งเหล่านี้จะช่วยทำให้ประสบการณ์กลุ่มแบบออนไลน์และผู้รับบริการรู้สึกเชื่อมโยงทางอารมณ์กับนักจิตวิทยา (Colón & Stern, 2010)

4.3 บทบาทของนักจิตวิทยาในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์

นักจิตวิทยาหรือผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์จะเป็นผู้ที่คอยกำหนดทิศทางและบรรยากาศสำหรับการพูดคุยให้เป็นบรรยากาศของความไว้วางใจและสบายใจเช่นเดียวกับในกลุ่มแบบพบหน้า (f2f group) และยังคงต้องตัดสินใจเกี่ยวกับช่องทางในการสื่อสารและเทคโนโลยีที่จะใช้ด้วย การสร้างและรักษาความเป็นผู้นำกลุ่มและการชี้แจงแนวทางในกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญให้กลุ่มยังอยู่ในทิศทางที่กำหนด รวมถึงการติดตามความรู้สึกของสมาชิก การถามคำถามเพื่อขยายความ การตีความพฤติกรรมและการไกล่เกลี่ยข้อขัดแย้งใดๆ ที่เกิดขึ้น การทำความเข้าใจว่าเมื่อใดควรเข้าไปแทรกแซงระหว่างความขัดแย้งและเข้าใจวิธีการรับมือกับความโกรธก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน ผู้เอื้ออำนวยในกลุ่มจะต้องมีความสบายใจเพียงพอที่จะจัดการกับความขัดแย้งและไม่ได้ตอบมันเป็นการส่วนตัว (Colón & Stern, 2010)

ผู้เอื้ออำนวยกลุ่มจำเป็นจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับสื่อที่จะใช้ และต้องมีบทบาทและงานหลายอย่างพร้อมกัน มีความต้องการหลากหลายในการใช้สื่ออย่างการพูดคุยทางวิดีโอที่ค่อยๆ ขยายวงกว้างออกไป บทบาทหนึ่งของผู้เอื้ออำนวยกลุ่มและเป็นภารกิจหลักอย่างหนึ่งคือการเอื้อให้เกิดความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในกลุ่ม โดยในกรณีของการพูดคุยทางวิดีโอต้องเอื้อให้เกิดความรู้สึกดังกล่าวทั้งภายในสถานที่เดียวกันและระหว่างสถานที่ที่ต่างกัน การพัฒนาความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในกลุ่มเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อการทำงานโดยรวมและการทำงานร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ตลอดหลักสูตรของโปรแกรมกลุ่ม การที่กลุ่มต้องถูกแยกด้วยเทคโนโลยีและระยะห่างทางภูมิศาสตร์เป็นการเพิ่มงานให้ผู้เอื้ออำนวยกลุ่มเพื่อพัฒนาความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่ม โดยมีความเสี่ยงว่าผู้เข้าร่วมจะรู้สึกห่างเหินจากการที่จะต้องรับผิดชอบในการทำงานร่วมกันในกลุ่ม ดังนั้นจึงอยู่ที่ผู้นำกลุ่มในการเพิ่มความรู้สึกของความรับผิดชอบในสมาชิกกลุ่ม ในขั้นต้นนั้นการโต้ตอบทั้งหมดมักจะเกิดขึ้นผ่านผู้เอื้ออำนวยกลุ่ม ซึ่งเป็นเรื่องปกติของกลุ่มในช่วงต้น แต่สิ่งนี้ดูจะยังคงอยู่สำหรับการพูดคุยผ่านทางวิดีโอ เนื่องจากระยะทาง (ทั้งระยะทางจริงและเทคโนโลยี) และรูปแบบการสื่อสาร ผู้เอื้ออำนวยกลุ่มจึงต้องส่งเสริมให้มีการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้อง

คอยกระตุ้น ให้กำลังใจ และเอื้ออำนวยการสนทนาในกลุ่ม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องให้คำแนะนำที่กระตือรือร้นมากขึ้นกว่าการพูดคุยแบบพบหน้า เพื่อให้เกิดการอภิปรายหรือพูดคุยระหว่างกันมากขึ้น

งานหลักอีกอย่างของผู้เอื้ออำนวยกลุ่มคือการจัดหาสื่อและการเอื้ออำนวยให้เกิดความสะดวกในการเรียนรู้ในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความคุ้นเคยอย่างมากกับสื่อที่จะใช้และมีความสามารถในการนำเสนอสื่อ และสามารถยืดหยุ่นได้เมื่อเผชิญกับปัญหาทางเทคนิคที่เกิดขึ้น (Rees & Haythornthwaite, 2004)

นอกจากนี้ผู้เอื้ออำนวยกลุ่ม (Facilitator) แบบออนไลน์ยังมีหน้าที่เป็นที่ปรึกษาและผู้ดูแลการเข้าและออกของสมาชิก ผู้เอื้ออำนวยกลุ่มจะต้องตัดสินใจว่าจะใช้เทคโนโลยีใดและในบริบทใด ผู้เอื้ออำนวยกลุ่มยังเป็นผู้อนุมัติหรือปฏิเสธการรับสมาชิกใหม่เข้ามาในกลุ่ม การลบสมาชิกที่ก่อวุ่นหรือเป็นอันตราย และคอยติดตามการสนทนาในกลุ่ม ในขณะที่เทคโนโลยีมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ผู้เอื้ออำนวยกลุ่มจำเป็นต้องทำให้มั่นใจว่ากลุ่มจะพัฒนาไปพร้อมๆ กันด้วย นักจิตวิทยาหรือนักบำบัดที่พิจารณาในการเปิดกลุ่มออนไลน์จะต้องมีความเชี่ยวชาญและความสามารถที่จำเป็นสำหรับงานเหล่านี้ (Colón & Stern, 2010)

สำหรับผู้เชี่ยวชาญที่สนใจการบำบัดในโลกออนไลน์จะต้องคุ้นเคยกับรูปแบบต่างๆ ต้องมีความรู้ทางเทคนิคในการติดตั้งและใช้งานฮาร์ดแวร์และซอฟต์แวร์ และต้องมีความเข้าใจว่าผู้เข้ารับบริการจะใช้เทคโนโลยีเพื่อตอบสนองความต้องการด้านสุขภาพกายและจิตใจได้อย่างไร นักบำบัดยังต้องให้ความรู้พื้นฐานทางคอมพิวเตอร์กับผู้รับบริการที่จำเป็นในการเอื้ออำนวยความสะดวกให้กับกลุ่มออนไลน์ รวมถึงการแก้ไขปัญหาทางเทคนิคบางอย่าง การบันทึกแก้ไขและลบข้อความ และการรับรองความเป็นส่วนตัวและการรักษาความลับ นอกจากนี้การปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญด้านอินเทอร์เน็ตที่สามารถอธิบายเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นในปัจจุบันก็เป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักบำบัดที่สนใจในการให้บริการกับผู้รับบริการทางออนไลน์ที่มีศักยภาพ และนักจิตวิทยาที่เลือกวิธีการบำบัดแบบออนไลน์ยังจะต้องพัฒนาบุคลิกที่เป็นมืออาชีพบนหน้าจอ เรียนรู้ที่จะพูดคุยกับกล้องโดยตรง และยังคงตระหนักถึงการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ในขณะเดียวกันก็คอยตรวจสอบข้อความส่วนตัวและกิจกรรมอื่นๆ ของสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้ยังต้องตระหนักถึงการดำเนินการตามวัตถุประสงค์ในขณะที่ยังเอื้ออำนวยให้เกิดการสนทนากันอย่างเป็นธรรมชาติ (Colón & Stern, 2010)

4.4 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในประเด็นเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในรูปแบบออนไลน์ที่มีการพูดคุยกันผ่านทางวิดีโอ พบเพียงรายงานวิจัยต่างประเทศ โดยเป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่ทำการศึกษาเปรียบเทียบความผูกพันระหว่างกลุ่มแบบพูดคุยผ่านวิดีโอกับกลุ่มแบบพบหน้า และงานวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประสบการณ์ของผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มแบบพูดคุยผ่านวิดีโอ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

งานวิจัยชิ้นแรกเป็นงานวิจัยเชิงทดลองซึ่งเป็นงานของ Lopez, Rothberg, Reaser, Schwenk และ Griffin (2020) ที่ทำการศึกษานำร่องเปรียบเทียบความผูกพันของกลุ่มระหว่างกลุ่มพฤติกรรมบำบัดวิถีชีวิต (Dialectical Behavior Therapy: DBT) ผ่านการพูดคุยแบบวิดีโอ (Video Conferencing: VTC) กับกลุ่มแบบพบหน้า จำนวนทั้งหมด 35 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่พูดคุยผ่านวิดีโอ 15 คน และกลุ่มแบบพบหน้า 20 คน โปรแกรมกลุ่มนี้จัดทำขึ้นที่คลินิกสุขภาพจิตในมหาวิทยาลัย โดยผู้ป่วยทั้ง 2 กลุ่มจะเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามเฉพาะหลังการเข้าร่วมกลุ่มเท่านั้น ซึ่งได้สอบถามถึงระดับความพึงพอใจ และแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับประสบการณ์กลุ่มเพิ่มเติม ผลการศึกษาพบว่า แม้ทั้งสองกลุ่มจะรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้เอื้ออำนวยกลุ่มอย่างเท่ากัน แต่ก็มี ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของระดับความผูกพันในกลุ่มระหว่างกลุ่มออนไลน์และกลุ่มแบบพบหน้า ผู้ที่อยู่ในกลุ่มออนไลน์ไม่รู้สึกเชื่อมโยงกับสมาชิกอื่นๆ ในกลุ่มเท่ากับผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มแบบพบหน้า สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพระบุว่า ในขณะที่กลุ่มแบบพบหน้าอาจเป็นที่ต้องการมากกว่า แต่ความสะดวกสบายของกลุ่มออนไลน์นั้นมีค่าเกินกว่าผลกระทบเชิงลบอื่นๆ และการเข้าร่วมกลุ่มออนไลน์นั้นดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยชี้ให้เห็นว่าการใช้เทคโนโลยีอาจช่วยเอาชนะอุปสรรคที่ขัดขวางการเข้าร่วมการรักษาของผู้ป่วยได้

จากงานวิจัยเชิงทดลองในข้างต้น จะเห็นได้ว่า แม้ว่าผู้เข้าร่วมกลุ่มออนไลน์ไม่ได้รู้สึกเชื่อมโยงกับสมาชิกอื่นๆ ในกลุ่ม อาจเนื่องจากการที่ผู้เข้าร่วมไม่ได้อยู่ในสถานที่เดียวกัน ส่งผลให้เกิดความรู้สึกห่างเหินจากการต้องรับผิดชอบในการทำงานร่วมกันในกลุ่ม แต่ผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มออนไลน์ยังมีความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้เอื้ออำนวยกลุ่มไม่แตกต่างจากกลุ่มแบบพบหน้า

นอกจากนี้ในการศึกษาเชิงคุณภาพยังพบประโยชน์ของกลุ่มแบบออนไลน์ถึงการช่วยจัดการผลกระทบทางอารมณ์ของผู้เข้าร่วมได้อีกด้วย ดังงานวิจัยเชิงคุณภาพของ Damianakis, Tough,

Marziali และ Dawson (2016) ที่ได้ทำการศึกษาประสบการณ์ของครอบครัวผู้ดูแลผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บทางสมองที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสนับสนุน (Support Group) โดยพูดคุยผ่านทางวิดีโอ ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัวที่ได้รับบาดเจ็บทางสมอง จำนวน 10 คน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลจะได้รับอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ การเข้าถึงอินเทอร์เน็ต และการอบรมเกี่ยวกับการใช้งานเว็บไซต์เพื่อเข้าร่วมกลุ่มสนับสนุนทางวิดีโอ ผู้ให้ข้อมูลจะถูกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน และเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทางวิดีโอ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง เป็นระยะเวลาทั้งหมด 10 สัปดาห์ โดยผู้เฝ้าอำนวยการกลุ่มเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสังคมสงเคราะห์ที่ได้รับการฝึกอบรมในการนำกลุ่มแบบออนไลน์ และใช้การวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพแบบโดยตรง (Direct content analysis) ด้วยการถอดเสียงของแต่ละครั้งและถูกเข้ารหัสด้วยโปรแกรม NVivo ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบ 5 ประเด็นหลัก ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงตัวตน บุคลิกภาพ และพฤติกรรม, การแสดงออกของอารมณ์ที่เจ็บปวด ความเครียด และผลกระทบต่อตนเองและครอบครัว, การรับมือกับอารมณ์ที่คาดเดาไม่ได้และสำรวจกลวิธีในการแก้ไขปัญหา, สังคมชายขอบและการสนับสนุน และผลลัพธ์ของผู้เข้าร่วม ซึ่งผู้ดูแลผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บทางสมองได้แบ่งปันความกังวลและวิธีการแก้ปัญหาที่คล้ายคลึงกันสำหรับการจัดการและการดูแล และโดยรวมผู้เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มพบว่าการพูดคุยนี้มีประโยชน์ในการช่วยจัดการผลกระทบทางอารมณ์ของการดูแลสมาชิกในครอบครัวที่ได้รับบาดเจ็บทางสมอง

5. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อ

ภาพยนตร์เป็นสื่อรูปแบบหนึ่งของการผ่อนคลายและความบันเทิงสำหรับบุคคลทุกวัยมาเป็นเวลาหลายสิบปี การชมภาพยนตร์เป็นมากกว่าแค่การเลียนแบบพฤติกรรม โดย Wedding, Boyd และ Niemic (1999) อธิบายว่าการชมภาพยนตร์เป็นช่วงที่แยกตัวออกจากความเป็นจริงชั่วคราวและผู้ชมจะรับรู้เหตุการณ์ราวกับว่าพวกเขาอยู่ในภาพยนตร์ที่รายล้อมไปด้วยตัวละครในภาพยนตร์ผ่านการแสดงของตัวละครแล้วนำไปสู่การปฏิบัติจริงของผู้รับชม

ภาพยนตร์เป็นสื่อที่คุ้นเคยกันอย่างกว้างขวางในการใช้การอุปมาหรือเปรียบเทียบเพื่อความบันเทิงและโน้มน้าวใจให้เกิดการสำรวจทำความเข้าใจความคิดและความรู้สึก ซึ่งการใช้การอุปมาหรือการเปรียบเทียบเป็นเครื่องมือช่วยในการโน้มน้าวใจในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อ

กระตุ้นให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง รู้สึกคลายจากความทุกข์ และเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกได้ดีขึ้น (Wedding & Niemiec, 2003)

5.1 ความหมายของการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อ

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความหมายของการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อ พบว่าในเชิงจิตวิทยา ภาพยนตร์เป็นเครื่องมือหรือเทคนิคหนึ่งที่ถูกนำไปใช้ในหลากหลายมิติ ทั้งในการบำบัดและการรักษาเชิงจิตวิทยา ไม่ว่าจะเป็นแบบรายบุคคล แบบกลุ่ม แบบครอบครัว หรือแบบคู่รัก และในต่างประเทศเรียกเทคนิคดังกล่าวว่า Cinematherapy หรือ Movie Therapy โดยมีการให้คำจำกัดความถึงภาพยนตร์บำบัด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

Berg-Cross, Jennings และ Baruch (1990) ให้ความหมายของ ภาพยนตร์บำบัด ว่าหมายถึง เทคนิคการบำบัดรักษาที่เกี่ยวข้องกับการเลือกภาพยนตร์สำหรับผู้รับบริการ เพื่อจะมีผลต่อการรักษาโดยตรงหรือถูกใช้เป็นตัวกระตุ้นสำหรับการอภิปรายและตรวจสอบในการบำบัดต่อไป

Sharp, Smith และ Cole (2002) อธิบายว่า ภาพยนตร์บำบัด คือ เทคนิคการบำบัดรักษาที่เกี่ยวข้องกับการเลือกและการมอบหมายภาพยนตร์อย่างใส่ใจให้ผู้รับการบำบัดดูและติดตามกระบวนการของประสบการณ์ของพวกเขาในระหว่างการบำบัด ภาพยนตร์สามารถใช้เป็นสื่อกระตุ้นสำหรับการพูดคุยในการบำบัด หรือใช้เป็นกระบวนการบำบัดเชิงอุปมาอุปไมย

Moreno (1944) ให้คำจำกัดความของ การใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในการบำบัด ว่าเป็นการช่วยให้เกิดการปลดปล่อยทางอารมณ์ ทำให้ผู้ชมเข้าใจตนเองมากขึ้น โดยเสนอว่าการใช้ภาพยนตร์ในการบำบัดมีวิธีที่คล้ายคลึงกับละครจิตบำบัด แต่สิ่งที่ต่างออกไปนั่นคือ ภาพยนตร์สามารถนำไปใช้นำเสนอให้กับผู้ชมได้หลายครั้ง นอกจากนี้จิตแพทย์สามารถให้ผู้รับการบำบัดหยุดชมภาพยนตร์ได้เพื่อพูดถึงเนื้อหาของภาพยนตร์ที่มีส่วนคล้ายกับประสบการณ์ชีวิตของผู้ชมและพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่มีต่อเรื่องราวในภาพยนตร์

ภาพยนตร์บำบัดเป็นกระบวนการของการใช้ภาพยนตร์ในการบำบัดในการอุปมาหรือเปรียบเทียบเพื่อเพิ่มความเข้าใจอย่างลึกซึ้งของผู้รับบริการ และเกิดการพัฒนาอย่างเหมาะสม (Suarez, 2003 อ้างถึงใน Powell et al., 2006) ซึ่งภาพยนตร์มีคุณสมบัติที่สามารถใช้เป็นสื่อในการช่วยให้บุคคลสำรวจเรื่องราวของตนเอง โดยการให้บุคคลชมภาพยนตร์ที่มีเรื่องราวเกี่ยวกับประเด็นที่ผู้รับบริการกำลังเผชิญอยู่เป็นสื่อสำหรับช่วยในการพูดคุย ถือเป็นโอกาสให้ผู้รับบริการได้

แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันเกี่ยวกับภาพยนตร์ที่ได้ชมกับนักจิตวิทยา ซึ่งภาพยนตร์สามารถช่วยในเรื่องของจินตนาการ ลดการต่อต้าน ช่วยในการปลดปล่อยอารมณ์ ผู้บำบัดคาดการณ์ว่าผู้รับบริการจะเชื่อมโยงประสบการณ์ชีวิตของพวกเขาเกี่ยวกับภาพยนตร์ และจะทำให้ผู้รับบริการมองปัญหาในมุมใหม่ๆ รวมถึงชี้ให้เห็นแบบอย่างและทางแก้ปัญหาที่หลากหลายมากขึ้น และผู้รับบริการจะได้แนวทางใหม่ในการแก้ปัญหา (John W. Hesley, 2000; Marsick, 2010) โดยภาพยนตร์ที่แนะนำจะเป็นภาพยนตร์ที่มีเรื่องราวคล้ายกับผู้รับบริการ เป้าหมายโดยรวมสำหรับภาพยนตร์บำบัดคือกระตุ้นให้เกิดการสำรวจวิเคราะห์ปัญหา และสร้างความคิดใหม่ในการพัฒนาตน (Hesley, 2001 อ้างถึงใน Wedding & Niemiec, 2003) นอกจากนี้ Sharp, Smith และ Cole (2002) ยังได้ยืนยันว่า ภาพยนตร์บำบัดไม่ใช่แค่การดูภาพยนตร์เท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาหรือบำบัดด้วย ประกอบด้วยผู้รับบริการหรือตัวละครที่คล้ายคลึงกัน โดยบำบัดผ่านการตั้งคำถามและการเปรียบเทียบ ซึ่งจะช่วยป้องกันการต่อต้านของผู้รับบริการ

จากข้อมูลในข้างต้นจะเห็นได้ว่า ภาพยนตร์บำบัดหรือการจัดกระทำเชิงจิตวิทยาที่ใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อหรือเป็นตัวกระตุ้นนั้น เป็นแนวทางหนึ่งที่นักจิตวิทยาหรือนักบำบัดใช้เป็นเครื่องมือในการช่วยเหลือในกระบวนการดูแล รักษา บำบัด ตลอดจนใช้เป็นสื่อในการพูดคุยและตกผลึกทางความคิดที่เกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผู้รับบริการเผชิญอยู่ และสิ่งสำคัญยังคงอยู่ที่นักจิตวิทยาในการช่วยเอื้อให้ผู้รับบริการเกิดการตระหนักรู้และมองเห็นแนวทางการแก้ไขปัญหา

ดังนั้นจึงมีการใช้คำว่า ภาพยนตร์บำบัดและการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อแทนกัน ขึ้นอยู่กับบริบทของการนำภาพยนตร์ไปใช้ ซึ่งต่างสื่อถึงความหมายหรือกระบวนการในการเลือกใช้ภาพยนตร์ที่มีเรื่องราวเกี่ยวกับประเด็นของผู้รับบริการ เพื่อกระตุ้นให้บุคคลเกิดเชื่อมโยงกับประสบการณ์ชีวิตของตนเอง สำรวจเรื่องราว และวิเคราะห์ปัญหาของตน สำหรับงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยเลือกที่จะใช้ภาพยนตร์เข้ามาในแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทอโรดเซอร์เพื่อช่วยส่งเสริมประสิทธิผลในการส่งเสริมผู้รับบริการ จึงเรียกว่าการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อมากกว่าที่จะใช้ภาพยนตร์บำบัด

5.2 การใช้ภาพยนตร์ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือการบำบัด

ภาพยนตร์เป็นเครื่องมือที่มีความหมายและเป็นเครื่องมือหนึ่งของนักจิตวิทยาหรือนักจิตบำบัด ซึ่งภาพยนตร์ได้ถูกนำมาใช้โดยตรงในกระบวนการบำบัด โดย Hesley และ Hesley (1998)

อธิบายว่าภาพยนตร์สามารถช่วยในการวางแผนการบำบัดได้ ดังนี้ 1) ช่วยให้ความหวังและกำลังใจ 2) การปรับเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหา 3) มีตัวแบบ (Role model) 4) ระบุและส่งเสริมความเข้มแข็งภายใน 5) ส่งเสริมอารมณ์ 6) พัฒนาการสื่อสาร และ 7) ช่วยจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ผู้รับบริการให้คุณค่า

การใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือการบำบัดยังช่วยสร้างสัมพันธภาพในกระบวนการผ่านความเข้าใจระหว่างความกังวลของผู้รับบริการกับความเข้าใจของนักจิตวิทยาหรือนักจิตบำบัด Berg-Cross และคณะ (1990) กล่าวว่าภาพยนตร์ช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจในสถานการณ์ที่ยากลำบากของชีวิต และบุคลิกลักษณะของตนได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น และช่วยสร้างการอุปมาอุปไมยในการบำบัดที่มีความหมายเพื่อจับแก่นสำคัญของปัญหาที่เกิดขึ้น

ภาพยนตร์เปรียบเสมือนตัวเร่งปฏิกิริยาในกระบวนการบำบัดที่ช่วยเปิดให้ผู้รับบริการพูดคุยในประเด็นที่พวกเขา รู้สึกไม่สบายใจที่จะพูดคุย ภาพยนตร์ยังสามารถช่วยให้เกิดความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกในมุมมองของคนอื่นอีกด้วย โดยการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อถูกนำไปใช้ในหลายรูปแบบ เช่น การบำบัดหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล, กลุ่ม, คู่รัก หรือครอบครัว และในหลายแนวคิดทฤษฎี เช่น แนวจิตวิเคราะห์, แนวปัญญาพฤติกรรมนิยม, แนวมนุษยนิยม เป็นต้น (Wedding & Niemiec, 2003)

Berg-Cross และคณะ (1990) แนะนำการใช้ภาพยนตร์สำหรับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือการบำบัด ดังนี้

- 1) ผู้รับบริการจะต้องตั้งใจและกระตือรือร้นในการทำงานกับประเด็นที่เฉพาะเจาะจง
- 2) นักจิตวิทยาหรือนักจิตบำบัดจะต้องขยายและลงลึกในประเด็นที่ผู้รับบริการกำลังทำงาน
- 3) นักจิตวิทยาหรือนักจิตบำบัดจะต้องเตรียมความพร้อมผู้รับบริการ
- 4) นักจิตวิทยาหรือนักจิตบำบัดจะต้องประมวลผลภาพยนตร์ให้กับผู้รับบริการหลังจากที่ได้รับชมไม่นาน

หากใช้ภาพยนตร์ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือการบำบัดอย่างเหมาะสม ภาพยนตร์จะเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพอย่างมากในการดูแลรักษา อย่างที่ Hesley และ Hesley (1998) ใช้วิธีของภาพยนตร์บำบัดในการให้เป็นการบ้าน ซึ่งช่วยส่งเสริมจุดสำคัญของการบำบัด และนำไปสู่การทำความเข้าใจพฤติกรรมโดยธรรมชาติของผู้รับบริการในสภาพแวดล้อมของพวกเขาและเชื่อมโยงความรู้ที่ได้กับประสบการณ์ในชีวิตจริง ส่วน Hébert และ Neumeister (2001) ใช้ภาพยนตร์บำบัดโดยการฉายภาพยนตร์ในเวลาบำบัด พวกเขาให้รายละเอียดว่าการฉายภาพยนตร์ในเวลาบำบัดช่วยเพิ่มความสามารถในการเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เพราะนักจิตวิทยาการปรึกษาจะช่วยเอื้อให้ผู้รับบริการได้สำรวจตัวเองได้โดยตรง

5.3 การใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อหรือภาพยนตร์บำบัดในวัยรุ่น

ผู้เชี่ยวชาญในการบำบัด พบว่า ภาพยนตร์บำบัดมีประสิทธิภาพกับวัยรุ่นโดยเฉพาะ เพราะภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีประสิทธิภาพในสังคมร่วมสมัย และเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งในวัฒนธรรมของวัยรุ่น (Hébert & Neumeister, 2001) ภาพยนตร์ช่วยให้วัยรุ่นได้สร้างความเชื่อมโยงระหว่างจินตนาการภายในชีวิตกับความจริงในปัจจุบัน และมีผลในการโน้มน้าวความคิดเกี่ยวกับชีวิตของพวกเขา ในช่วงเวลาที่วัยรุ่นมีการพัฒนาการต่อสู้กันระหว่างการชื่นชมตนเอง (self-appreciation) และการสร้างอัตลักษณ์ พวกเขาจะมีการเชื่อมโยงเข้ากับพลังของภาพยนตร์บำบัด (Powell et al., 2006; Wedding & Niemiec, 2003)

นอกจากนี้ในช่วงวัยรุ่นยังเป็นวัยที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงมากมาย วัยรุ่นจะต้องคอยค้นหาและทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับตัวเองทั้งหมด รวมไปถึงเรื่องเพศหรือความสัมพันธ์ที่วัยรุ่นอาจเกิดความสับสนและไม่ชัดเจน ซึ่งวัยรุ่นมักจะไม่พูดถึงเรื่องความรักหรือเพศสัมพันธ์กับพ่อแม่ เพราะกลัวพ่อแม่จะไม่เข้าใจตนเอง ภาพยนตร์จึงเป็นสื่อที่สามารถช่วยให้วัยรุ่นได้เห็นตนเองอย่างชัดเจนและเข้าใจตนเองได้มากขึ้น โดยจากการศึกษาของ Berg-Cross, Jennings และ Baruch (1990) พบว่า การใช้ภาพยนตร์เรื่อง Everything You Always Wanted to Know About Sex But Were Afraid to Ask ช่วยให้วัยรุ่นที่รู้สึกสับสนทางเพศเกิดความรู้สึกลึกซึ้งชัดเจนในตนเองมากขึ้น เกิดทัศนคติใหม่ และสามารถสร้างเอกลักษณ์ทางเพศของตนเองได้ อีกทั้งภาพยนตร์ยังช่วยให้สมาชิกในครอบครัวได้สื่อสารระหว่างกันในประเด็นที่ละเอียดอ่อนอีกด้วย

5.4 การใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในกลุ่ม

ภาพยนตร์เป็นเหมือนตัวกระตุ้นอย่างดีที่สุดสำหรับกระบวนการทางจิตวิทยาที่เพิ่มเข้าไปในกระแสกลุ่มในการช่วยเพิ่มสัมพันธภาพในกลุ่ม การสะท้อนของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อภาพยนตร์เป็นส่วนประกอบหนึ่งซึ่งช่วยส่งเสริมกระบวนการบำบัดในกลุ่ม ในการทำความเข้าใจและแบ่งปันแลกเปลี่ยนสิ่งซึ่งช่วยเหลือพวกเขาเกี่ยวกับฉากหรือตัวละครในภาพยนตร์ ภาพยนตร์ยังเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความรู้จักตนเองและผู้อื่น และหลังจากสิ้นสุดกระบวนการกลุ่ม บุคคลยังสามารถใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการค้นพบตนเอง (self-discovery) เมื่อชมภาพยนตร์ในครั้งต่อไป (Wolz, 2004)

ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มที่เพิ่มขึ้นเป็นองค์ประกอบสำคัญ เพราะจะเป็นประโยชน์ในการช่วยให้สมาชิกในกลุ่มลดแนวโน้มที่มีต่อการเลือกไม่มอง (selective blindness) และการหลอกหลวงตนเอง (self-deception) การสังเกตและความเห็นจากสมาชิกคนอื่นในกลุ่มเป็นสิ่งที่ประเมินค่าไม่ได้ โดยเฉพาะถ้าบุคคลต้องการที่จะเรียนรู้จากการคาดการณ์ของตนถึงตัวละครในภาพยนตร์เกี่ยวกับส่วนต่างๆ ของตนเองที่ไม่เคยตระหนักถึง ความพยายามที่ดีที่สุดในกระบวนการของการค้นพบตนเองคือการจดจ่อกับสิ่งที่บุคคลตระหนักอยู่แล้ว แต่ความคับหน้ามากที่สุดมักจะเกิดจากการค้นพบสิ่งใหม่ๆ ซึ่งสมาชิกในกลุ่มคนอื่นสามารถช่วยขยายขอบเขตของการรู้จักตนเอง (self-knowledge) (Wolz, 2004)

จากการศึกษาที่ผ่านมาเกี่ยวกับกลุ่มภาพยนตร์บำบัดหรือการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในกลุ่มพบว่า ไม่ใช่เพียงสมาชิกกลุ่มจะได้รับทักษะการแก้ไขปัญหาเท่านั้น แต่กลุ่มภาพยนตร์บำบัดยังช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในวัยรุ่นที่มีความบกพร่องทางอารมณ์อีกด้วย (Powell et al., 2006) นอกจากนี้ Sharp, Smith และ Cole (2002) ยังได้พิสูจน์ว่า ภาพยนตร์บำบัดเป็นมากกว่าการชมภาพยนตร์ แต่ภาพยนตร์บำบัดเกี่ยวข้องกับการแลกเปลี่ยนอภิปรายในกระบวนการบำบัดถึงภาพยนตร์ที่ถูกเลือกมาที่มีความคล้ายคลึงกันระหว่างตัวละครกับผู้เข้ารับการบำบัดผ่านกลยุทธ์ในการถามคำถามและการอุปมาอุปไมย ซึ่งช่วยลดการต่อต้านของผู้เข้าร่วมในกระบวนการกลุ่ม

5.5 แนวคิดอื่นๆ เกี่ยวกับภาพยนตร์

จากข้อมูลที่ผู้วิจัยนำเสนอในข้างต้นเป็นแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภาพยนตร์ในมุมมองทางด้านจิตวิทยาหรือจิตบำบัด เพื่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับสื่อภาพยนตร์อย่างกว้างขวางและครอบคลุมขึ้น ทั้งในแง่ความหมายและองค์ประกอบต่างๆ ในภาพยนตร์ ผู้วิจัยจึงขอแนะนำเสนอแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภาพยนตร์ในศาสตร์อื่นๆ เพิ่มเติม ดังนี้

5.5.1 แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบของเรื่องเล่าในภาพยนตร์ (Narrative in Film)

ศาสตร์แห่งการเล่าเรื่อง หรือ ศาสตร์เรื่องเล่า (Narratology) เป็นการศึกษาการทำงาน ของเรื่องเล่า ทำความเข้าใจถึงส่วนประกอบของการเล่าเรื่อง และวิธีการรวมองค์ประกอบทั้งหมดเข้าด้วยกันได้อย่างสอดคล้อง นอกจากนี้ยังศึกษาโครงสร้างการเล่าเรื่องในแนวทางต่างๆ กลวิธีการเล่าเรื่อง สุทธิศาสตร์ในแบบดั้งเดิม ประเภทของเรื่องเล่า และนัยในเชิงสัญลักษณ์ ซึ่งวาทศิลป์ (Rhetoric) ของการเล่าเรื่องคือ รูปแบบที่ผู้ส่งสาร (Message senders) ใช้ในการสื่อสารไปยังผู้รับสาร (Message receivers) สำหรับผู้ส่งสารในภาพยนตร์ก็คือผู้เขียนหรือผู้สร้างภาพยนตร์ ซึ่งในหลายๆ เรื่อง ไม่ได้ถูกสร้างขึ้นโดยนักเล่าเรื่องเพียงคนเดียว โดยเฉพาะบทในประเทศสหรัฐอเมริกาจะถูกแต่งขึ้นจากผู้แต่งหลายคนเป็นเรื่องปกติ ซึ่งเรื่องราวมักจะถูกปะติดปะต่อโดยผู้ผลิต ผู้กำกับ นักเขียนบท และนักแสดงร่วมกัน แม้แต่ผู้สร้างภาพยนตร์ที่มีชื่อเสียงหลายคนก็ต้องการความร่วมมือจากคนอื่นในการสร้างสรรค์เรื่องราว (Giannetti, 2001)

การเล่าเรื่อง (Narration) คือ วิธีการส่งสารที่มีสูตรหรือโครงสร้างและองค์ประกอบที่แน่นอน เป็นการลำดับเหตุการณ์ หรือการแสดงออกถึงความคิดที่เกี่ยวกับชีวิต โลกปัจจุบัน หรือมนุษย์ และถูกนำมาสู่กระบวนการถ่ายทอด การเล่าเรื่องทำให้มนุษย์เรียนรู้สิ่งต่างๆ ในชีวิต ทำให้มนุษย์เข้าใจเหตุการณ์รอบตัว นอกจากนั้นยังให้ความบันเทิงควบคู่กันไปด้วย เมื่อภาพยนตร์คือเรื่องเล่า เพราะฉะนั้นภาพยนตร์จึงเป็นเรื่องเล่าที่บอกเล่าโครงสร้างการเล่าเรื่องที่เป็นเอกลักษณ์ด้วยภาพและเสียง จากการทำหน้าที่ของภาพยนตร์ 4 ประการ คือ หน้าที่ในการเล่าเรื่อง (Narrative Function) เพื่อให้คนดูเข้าใจ, หน้าที่สื่ออารมณ์ (Emotional Function) โดยต้องสร้างอารมณ์ต่างๆ ให้เกิดแก่คนดู เช่น อารมณ์โศกเศร้า ความสุข หวาดกลัว โดยใช้องค์ประกอบทางด้านเทคนิค ทั้งภาพและเสียงประกอบ, หน้าที่ในการสร้างความตื่นตาตื่นใจ (Spectacle Function) และหน้าที่เป็นสื่อ

ทางด้านความคิด (Intellectual Media Function) โดยการแทรกข้อคิดบางอย่างเข้าไปในเรื่อง (ประพนธ์ ตติยวรกุลวงศ์, 2553; ปิยวรรณ จิตสำราญ, 2554)

โครงเรื่องเป็นองค์ประกอบสำคัญในการเล่าเรื่อง ซึ่งเป็นการลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใน ภาพยนตร์อย่างมีเหตุผล ดำเนินไปตั้งแต่ต้นจนจบ โดยอาศัยองค์ประกอบจากตัวละครและความ ชัดแย้งเป็นจุดต้นเหตุที่ทำให้เกิดโครงเรื่อง การนำเอาเหตุการณ์มาเรียงต่อกันนั้น จะทำให้ผู้ชมได้เห็น พัฒนาการของเรื่องเล่าหรือการเดินทาง โดยรูปแบบที่นิยมกันคือ แบบคลาสสิก (Classical Paradigm) ของกุสตาฟ เฟรย์ทาก (Gustav Freytag) นักวิชาการชาวเยอรมัน ได้แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน (Giannetti, 2001; ญัฐนี ตามไท, 2553; ประพนธ์ ตติยวรกุลวงศ์, 2553; ปิยวรรณ จิตสำราญ, 2554) ดังนี้

1. การเริ่มเรื่อง หรือ การเปิดเรื่อง (Exposition) เป็นการชักจูงความสนใจให้ ติดตามเรื่องราว มีการแนะนำตัวละครสำคัญ แนะนำสภาพแวดล้อมทั่วไป อาจมีการ เปิดประเด็นปัญหาหรือเผยปัญหาหรือปมขัดแย้ง โดยไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับ เหตุการณ์ (Chronology)
2. การพัฒนาเหตุการณ์ (Rising Action) คือ การที่เรื่องราวดำเนินอย่างต่อเนื่อง ไปได้ระดับหนึ่งแล้วเกิดจุดหักเหของเรื่อง (Turning Point) ทำให้การดำเนินชีวิตของตัว ละครเปลี่ยนแปลงไป ตัวละครอาจมีความลำบากใจ และสถานการณ์อยู่ในช่วงยุ่งยาก นอกจากนี้ยังมีปมปัญหาหรือข้อขัดแย้ง (Conflict) ที่เริ่มทวีความเข้มข้นขึ้นเรื่อยๆ ตัว ละครจึงต้องพยายามหาที่มาและวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ส่งผลให้เหตุการณ์ในช่วงนี้มี ความตึงเครียด จนกลายเป็นขั้นวิกฤต (Crisis)
3. ภาวะวิกฤต (Climax) เกิดขึ้นเมื่อเรื่องราวความขัดแย้งพุ่งสูงสุดและดำเนินไป ถึงจุดแตกหัก และตัวละครอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ
4. ภาวะคลี่คลาย (Resolution/Falling Action) คือ สภาพหลังจากที่ผ่านจุด วิกฤตไปได้ เงื่อนงำและประเด็นปัญหาได้รับการเปิดเผยหรือปัญหาได้ถูกแก้ไข

5. การยุติเรื่องราว หรือ การปิดเรื่อง (Ending/Closure) เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการจบเรื่องราวทั้งหมด โดยอาจมีจุดจบได้หลายแบบ เช่น จบแบบมีความสุข จบแบบสูญเสีย จบแบบหักมุม หรือจบแบบมีการทิ้งท้ายไว้ให้คิด เป็นต้น

5.5.2 แนวคิดเกี่ยวกับความคิดหลักของเรื่องในภาพยนตร์ (Theme)

แก่นความคิด หรือ แก่นเรื่อง (Theme) หมายถึง จุดรวมที่เป็นศูนย์กลางของความคิดหลักที่เกี่ยวข้องกับเรื่องทั้งหมด หรือประเด็นสำคัญของเรื่องที่ถูกผลิตต้องการสื่อสารกับคนดู ซึ่งเป็นตัวยึดเรื่องราวหรือเนื้อเรื่องทุกส่วนเข้าไว้ด้วยกัน เป็นสาระสำคัญที่ซ่อนอยู่ในเรื่องเล่า โดยมีเนื้อหาหลักที่มีเจตนาเปลี่ยนแปลงผู้ชมให้มีชีวิตที่ดียิ่งขึ้น ในภาพยนตร์บันเทิงทั่วไปอาจมีมากกว่าหนึ่งความคิดหลัก และมีความคิดรองเป็นตัวเสริมความคิดหลักเพื่อให้เรื่องมีความหนักแน่นและชัดเจนขึ้น ส่วนมากจะถูกแฝงอยู่ในองค์ประกอบต่างๆ ของการเล่าเรื่อง อาทิ ชื่อเรื่อง ชื่อตัวละคร คำพูด คำนิยม อุดมการณ์ ความเชื่อด้านต่างๆ หรือสัญลักษณ์พิเศษที่ปรากฏในเรื่อง บทบาทของแก่นเรื่อง จะทำหน้าที่กำกับว่าตัวละครจะแสดงอย่างไร ภาพยนตร์ควรจะดูแบบไหน ควรจะตัดต่ออย่างไร จะใส่เพลงแบบไหนเข้ามาช่วงไหน เพื่อให้ผู้ชมสามารถเข้าใจสิ่งที่ผู้กำกับต้องการนำเสนอหรือสื่อสาร (ณัฐนี ตามไท, 2553; ประพนธ์ ตติยวรกุลวงศ์, 2553; ปิยวรรณ จิตสำราญ, 2554; สุรศักดิ์ บุญอาจ, 2560)

Petrie และ Boggs (2012) ได้แบ่งแก่นเรื่องที่มุ่งเน้นไปที่แนวคิดออกเป็น 7 ประเภทได้แก่

1. ผลกระทบทางศีลธรรม (Moral Implications) ภาพยนตร์ที่สร้างเรื่องราวเกี่ยวกับศีลธรรมมีจุดประสงค์เพื่อโน้มน้าวให้เข้าใจถึงภูมิปัญญาหรือแนวการปฏิบัติของหลักศีลธรรม และชักชวนให้ผู้ชมนำหลักธรรมนำไปใช้ในชีวิตของตน หลักการดังกล่าวมักอยู่ในรูปแบบของคติพจน์หรือสุภาษิต เช่น การรักเงินเป็นรากเหง้าของความชั่วร้ายทั้งหมด

2. ความจริงของธรรมชาติของมนุษย์ (The Truth of Human Nature) เอกลักษณะคือการนำเสนอตัวละครที่เป็นสากลหรือเป็นตัวแทน ตัวละครในภาพยนตร์จะมีความสำคัญเหนือกว่าตัวพวกเขาเองและบริบทของภาพยนตร์เรื่องนั้นๆ ที่เขาได้

ปรากฏ ตัวละครเหล่านี้เป็นตัวแทนของมนุษยชาติโดยทั่วไปและทำหน้าที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นจริงที่เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางหรือในระดับสากลเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

3. ปัญหาสังคม (Social Problems) ผู้สร้างภาพยนตร์สมัยใหม่มักหมกมุ่นอยู่กับปัญหาสังคม และแสดงออกถึงความกังวลของพวกเขาในภาพยนตร์ที่เปิดเผยความชั่วร้ายและความโง่เขลาทางสังคม หรือวิพากษ์วิจารณ์สถาบันทางสังคม แม้ว่าจุดประสงค์พื้นฐานของภาพยนตร์ที่มีแก่นเรื่องนี้คือการปฏิรูประบบสังคม แต่พวกเขาแทบจะไม่ได้ระบุวิธีการปฏิรูปที่เฉพาะเจาะจง โดยปกติแล้วผู้สร้างจะมุ่งเน้นไปที่การกำหนดปัญหาและเน้นความสำคัญของปัญหา ภาพยนตร์ที่เกี่ยวกับปัญหาสังคมอาจปฏิบัติต่อตัวละครในลักษณะที่เบาบาง เสียดสี ขบขัน หรืออาจโจมตีในลักษณะที่รุนแรงและโหดร้าย ภาพยนตร์ปัญหาสังคมมีความแตกต่างจากภาพยนตร์เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ตรงที่ไม่ได้คำนึงถึงการวิพากษ์วิจารณ์เผ่าพันธุ์มนุษย์โดยทั่วไป หรือในแง่มุมมองที่เป็นสากลของธรรมชาติมนุษย์ แต่มีหน้าที่พิเศษของมนุษย์ในฐานะที่เป็นสัตว์สังคม รวมถึงสถาบันสังคมและประเพณีที่มนุษย์สร้างขึ้น

4. การต่อสู้เพื่อศักดิ์ศรีของมนุษย์ (The Struggle for Human Dignity) ภาพยนตร์ที่จริงจังหลายเรื่องแสดงให้เห็นถึงพื้นฐานความขัดแย้งหรือความตึงเครียดระหว่างธรรมชาติของมนุษย์สองฝ่ายที่เป็นปฏิปักษ์กัน หนึ่งคือความปรารถนาที่จะยอมจำนนต่อสัจพจน์ของสิ่งมีชีวิตและหมกมุ่นอยู่กับความอ่อนแอ ความโง่เขลา ความโหดร้าย ความโง่เขลาและความหลงของมนุษย์ อีกฝ่ายหนึ่งคือการต่อสู้เพื่อยืนหยัดแสดงความกล้าหาญ ความอ่อนไหว ความเฉลียวฉลาด ความรู้สึกทางจิตวิญญาณและศีลธรรม และความเป็นปัจเจกที่แข็งแกร่ง ความขัดแย้งนี้จะถูกแสดงออกมาได้ดีที่สุดเมื่อตัวละครถูกวางไว้ในตำแหน่งที่เสียเปรียบหรือได้รับการจัดการในทางที่ไม่ดีในทางใดทางหนึ่ง ดังนั้นพวกเขาจึงต้องต่อสู้กับการต่อรองที่เสียงมาก ความขัดแย้งอาจเป็นเรื่องภายนอกตัว เช่น การต่อสู้ดิ้นรนกับพลังของระบบสถาบันหรือทัศนคติที่ลดทอนความเป็นมนุษย์ หรือความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นภายใน เช่น การต่อสู้ดิ้นรนเพื่อศักดิ์ศรีต่อความอ่อนแอของมนุษย์ที่มีอยู่ในบุคลิกภาพของตนเอง ซึ่งบางครั้งการต่อสู้ก็นำมาสู่ชัยชนะ

ชนะ แต่ก็ไม่ได้ประสบความสำเร็จเสมอไป อย่างไรก็ตามในการต่อสู้นั้นก็ทำให้เรา
เคารพตัวละครไม่ว่าจะชนะหรือแพ้

5. ความซับซ้อนของความสัมพันธ์มนุษย์ (The Complexity of Human Relationships) ภาพยนตร์บางเรื่องมุ่งเน้นไปที่ปัญหา ความผิดหวัง ความพึงพอใจ และความสุขของความสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ในเชิงคู่รัก เพื่อน คู่แต่งงาน การหย่าร้าง ปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว เรื่องเพศ และอื่นๆ บางเรื่องแสดงให้เห็นถึงการแก้ไขปัญหาอย่างค่อยเป็นค่อยไป หรือการช่วยเหลือของคนอื่นที่ช่วยให้เข้าใจถึงปัญหา โดยไม่ต้องแก้ที่ปัญหาอย่างชัดเจน

6. การก้าวพ้นวัย/การสูญเสียความไร้เดียงสา/การตระหนักรู้ที่เติบโตขึ้น (Coming of Age/Loss of Innocence Growing Awareness) ตัวละครหลักหรือตัวละครในภาพยนตร์ประเภทนี้มักจะเป็นเยาวชนที่ต้องผ่านประสบการณ์ที่บังคับให้พวกเขาต้องเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น หรือได้รับการเรียนรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับตัวเองที่มีความเกี่ยวข้องกับโลกรอบตัวพวกเขา แนวคิดดังกล่าวสามารถแสดงออกมาในเชิงตลกขบขัน จริงจัง โศกนาฏกรรม หรือเสียดสี ตัวละครหลักของภาพยนตร์เหล่านี้จะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ซึ่งในตอนท้ายของภาพยนตร์พวกเขาจะมีความแตกต่างไปจากสิ่งที่เป็นในตอนเริ่มต้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอาจเป็นการเปลี่ยนแปลงภายในเล็กน้อย หรือการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในระดับพฤติกรรมหรือวิถีชีวิตของตัวละคร

7. ปริศนาในเชิงศีลธรรมหรือปรัชญา (A Moral or Philosophical Riddle) บางครั้งผู้สร้างภาพยนตร์อาจมุ่งมั่นที่จะทำให้เกิดความหลากหลายในการตีความตามปัจเจกบุคคล โดยการพัฒนาภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาเป็นปริศนาหรือทำให้เกิดความสงสัย ผู้สร้างภาพยนตร์พยายามแนะนำหรือสร้างความลึกลับแทนที่จะสื่อสารอย่างชัดเจน และพยายามตั้งคำถามเชิงศีลธรรมหรือเชิงปรัชญาแทนที่จะให้คำตอบ ปฏิกริยาโดยทั่วไปที่มีต่อภาพยนตร์แบบนี้คือ ความสงสัยว่าเรื่องเกี่ยวกับอะไร ภาพยนตร์ประเภทนี้จะสื่อสารผ่านสัญลักษณ์หรือรูปภาพเป็นหลัก ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการวิเคราะห์องค์ประกอบเหล่านี้อย่างละเอียดเพื่อการตีความ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จะละเลยการวิเคราะห์องค์ประกอบทั้งหมดของภาพยนตร์ และภาพยนตร์ดังกล่าวก็เปิดกว้างต่อการตีความตามแต่ละบุคคล

5.5.3 แนวคิดเกี่ยวกับภาษาภาพยนตร์

ภาพยนตร์ คือ ศิลปะแขนงหนึ่งไม่ต่างไปจากศิลปะที่ผ่านมานในอดีต 6 แขนง ได้แก่ เต้นรำ สถาปัตยกรรม ประติมากรรม จิตรกรรม ดนตรี และวรรณกรรม ซึ่งคุณสมบัติของภาพยนตร์ไม่เพียงแต่เป็นเรื่องของการถ่ายภาพยังมีการพัฒนาเทคนิคในการเล่าเรื่องด้วยภาพและเสียง จนกลายมาเป็นเอกลักษณ์ของภาพยนตร์ โดยศิลปะภาพยนตร์นั้นถือกำเนิดได้เนื่องจากภาพยนตร์ไม่สามารถถ่ายทอดได้เหมือนกับความเป็นจริงที่เรามองเห็นทุกวัน ผู้สร้างภาพยนตร์ต้องอาศัยข้อจำกัดและลักษณะเฉพาะของสื่อภาพยนตร์ เช่น ลักษณะภาพที่เป็นสองมิติ การมีกรอบภาพ และการจัดการกับความต่อเนื่องด้านเวลาและสถานที่ ด้วยการสร้างภาษาหนัง หรือภาษาภาพยนตร์ (Film Language) ทำให้ภาพยนตร์สามารถสื่อสารเรื่องราว ความหมาย อารมณ์และความรู้สึกให้ผู้ชมเข้าใจในสิ่งที่ปรากฏอยู่ในภาพยนตร์ได้ และเพื่อสร้างโลกจำเพาะที่คล้ายคลึงกับโลกความเป็นจริง ดังนั้นการกำหนดให้ภาพแต่ละภาพมีลักษณะแตกต่างกันอย่างไร จึงเป็นสิ่งสำคัญในการสื่อความหมายให้กับภาพยนตร์ ซึ่งองค์ประกอบของภาพยนตร์ (Elements of Film) ที่มีส่วนสำคัญในการสื่อความหมายสามารถแบ่งออกได้เป็น 6 องค์ประกอบ (Giannetti, 2001; กำจร หลุยยะพงศ์, 2554; ญัฐนี ตามไท, 2553; ปิยวรรณ จิตสำราญ, 2554) ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านการถ่ายภาพยนตร์ (Cinema Photography) คือ การจัดองค์ประกอบในกรอบภาพให้สวยงามและสื่อความหมายเพื่อการถ่ายภาพยนตร์ในหนึ่งช็อต (shot) ซึ่งต้องคำนึงถึงขนาดของภาพ มุมกล้อง การเคลื่อนไหวของกล้อง ระยะความคมชัด และความสั้นยาวของเวลาในภาพ
2. องค์ประกอบด้านการตัดต่อและลำดับภาพ (Editing) คือ การนำเอาภาพและเสียงในแต่ละช็อตมาร้อยเรียงเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดลำดับของการเล่าเรื่องราวที่สมบูรณ์ ช่วยเสริมอารมณ์ของแต่ละฉาก และช่วยอธิบายสัญลักษณ์ต่างๆ
3. องค์ประกอบด้านฉาก (Set Dressing) ได้แก่ การจัดองค์ประกอบภาพ (ฉากและอุปกรณ์ประกอบฉาก เสื้อผ้า และการแสดงและการปรากฏตัวของตัวละคร) และพื้นที่ในเฟรม (กรอบภาพ, เส้นและโครงร่าง, ทิศทางการหันหน้าของตัวละคร และขนาดและระยะพื้นที่ว่างภายในกรอบภาพ)
4. องค์ประกอบด้านแสงและเงา (Lights and Shadows) การจัดแสงในภาพยนตร์มีความสำคัญและมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบด้านอื่นๆ ของภาพยนตร์

การจัดแสงและเงาที่ดีจะช่วยให้ฉากสวยงาม สร้างบรรยากาศอารมณ์ความรู้สึก สร้างมิติ และยังช่วยส่งเสริมการแสดงอารมณ์ต่างๆ ของตัวแสดง รวมทั้งการสื่อสารเรื่องราวหรือความหมายของภาพยนตร์

5. องค์ประกอบด้านสี (Color) สัมพันธ์กับฉากและแสงอย่างยิ่ง สีเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งที่สามารถสื่อความหมาย อารมณ์ความรู้สึกหรือนัยต่างๆ ได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องกับการชักจูงอารมณ์และแต่งแต้มบรรยากาศ

6. องค์ประกอบด้านเสียง ช่วยเสริมอารมณ์และให้ข้อมูลรายละเอียดอื่นๆ และแก้ไขปัญหาในกรณีที่ภาพไม่สามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้เสียงยังช่วยเพิ่มมิติที่สามให้กับภาพยนตร์ได้ เช่น สร้างความรู้สึกใกล้-ไกล โดยใช้ระดับความดังของเสียง สร้างบรรยากาศให้ดูสมจริง เป็นต้น

5.5.4 แนวคิดเรื่องสัญวิทยาและการสร้างความหมาย (Semiology and Signification)

สัญวิทยา หรือ สัญศาสตร์ (Semiology/Semiotics) คือ การศึกษาว่าภาพยนตร์มีความหมายอย่างไร อธิบายถึงการสื่อสารของมนุษย์ ศึกษาในเชิงสังคมหรือความแตกต่างทางวัฒนธรรมระหว่างผู้ให้กับผู้รับสารนั้น ตลอดจนความหลากหลายของความหมายในระบบภาษาวัฒนธรรม โดยมุ่งศึกษาในเชิงโครงสร้างที่ชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประกอบต่างๆ ที่เป็นตัวสร้างความหมาย ด้วยการวิเคราะห์โครงสร้างกลุ่มความสัมพันธ์ที่ทำให้สารที่ส่งออกไปในการสื่อสารแต่ละครั้ง สัญญา (Sign) ที่ถูกสร้างเพื่อให้ความหมายแทนของจริงในตัวบทหรือบริบทหนึ่งนั้น มีคุณสมบัติที่สำคัญ (Giannetti, 2001; ชโลธร โปยมยล, 2552; ประพนธ์ ตติยวรกุลวงศ์, 2553) ดังนี้

1. สัญญาต้องมีลักษณะทางกายภาพ คือ สามารถจับต้องและรับรู้ได้ด้วยอวัยวะสัมผัส เช่น ภาพ เสียง ตัวอักษร คำพูด อากัปกริยา เป็นต้น
2. สัญญาต้องเกิดจากความตั้งใจของผู้ส่งสารที่จะสื่อความหมายบางอย่างออกไป ด้วยเหตุนี้วัตถุหรือสิ่งใดๆ ก็ตามจะเป็นสัญญาหรือไม่เป็นสัญญาก็ขึ้นอยู่กับปฏิบัติการบางอย่างในการมอบความหมายให้กับสิ่งนั้นๆ หรือที่เรียกว่า การประกอบสร้างความหมาย (Construction of Meaning)

3. สัญญะต้องมีความหมายมากไปกว่าตัวของมันเอง

นอกจากนี้ Roland Barthes (Allen, 2004) ได้จำแนกความหมายในการสื่อสารเป็นสองระดับ ดังนี้

1. ความหมายโดยตรง (Denotative Meaning) เป็นการสื่อสารความหมายในระดับแรกหรือความหมายในขั้นต้น ถือว่าเป็นความหมายที่มีลักษณะเป็นภววิสัย (Objective) หรือเป็นความหมายตามตัวของภาษา (Literal Meaning) ที่เปิดค้นได้จากพจนานุกรมทั่วไป ถือเป็นความหมายที่สามารถเข้าใจได้โดยระดับสามัญทั่วไป สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจนและมีลักษณะเป็นสากล ดังนั้นความหมายโดยตรงจึงเป็นความหมายของการใช้ภาษา เพื่อให้ความหมายต่อสิ่งที่ได้อ้างถึงหรือกล่าวถึง อยางไรก็ตามในโลกแห่งความเป็นจริงแล้ว ไม่มีระบบความหมายใดที่จะมีความเป็นภววิสัยหรือเป็นกลางโดยแน่แท้ เว้นแต่ภาษาที่เฉพาะเจาะจง เช่น ภาษาคณิตศาสตร์ ภาษาคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

2. ความหมายโดยนัย (Connotative Meaning) เป็นความหมายในลำดับที่สอง เป็นความหมายที่มีลักษณะอัตวิสัย (Subjective) หรือบางครั้งถูกมองว่าเป็นการตีความที่ถูกใส่ความหมายเชิงสังคมหรือวัฒนธรรมเอาไว้ ความหมายในขั้นนี้จะมีการแปรเปลี่ยนไปตามวัฒนธรรมในการรับสาร ซึ่งความหมายโดยนัยจะให้ความหมายในลำดับถัดจากความหมายโดยตรง และจะเกิดขึ้นเมื่อสัญญะซึ่งเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างตัวหมาย (Signifier) กับตัวหมายถึง (Signified) ชุดหนึ่ง ได้กลายเป็นตัวหมายถึงในอีกขั้นตอนหนึ่ง

5.6 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในประเด็นเกี่ยวกับผลของการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในการบำบัดหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยา พบรายงานวิจัยทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ โดยเป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่ศึกษาผลของการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการบำบัด ทั้งในรูปแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม ดังนี้

งานวิจัยชิ้นแรกเป็นการศึกษาถึงการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในการบำบัดแบบรายบุคคล โดย Marsick (2010) ได้ศึกษาผลของการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในการบำบัดกับเด็กก่อนเข้าสู่วัยรุ่นที่พ่อแม่หย่าร้าง เป็นการศึกษาแบบกรณีศึกษาหลายกรณี (collective case study) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่พ่อแม่หย่าร้าง อายุ 10 - 12 ปี จำนวน 3 คน เข้ารับการบำบัดแบบรายบุคคลทั้งหมด 6 ครั้ง โดยการพูดคุยจะใช้คำถามที่เอื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น รวมถึงการใช้กิจกรรมที่ช่วยให้แสดงออกทางความรู้สึก ประกอบไปด้วย ศิลปะ, การเขียนเชิงสร้างสรรค์ การเล่าเรื่องราว และการแสดงบทบาทสมมติ นอกจากนี้ยังมีการใช้ภาพยนตร์ทั้งหมด 6 เรื่อง ในการช่วยให้เด็กได้แสดงอารมณ์ แบ่งปันความรู้สึกและช่วยให้รับมือกับปัญหาได้มากขึ้น ผลการบำบัดพบว่า เด็กทั้ง 3 คน ได้แสดงออกทางความรู้สึกในระดับที่ลึกซึ้ง มีการระบายอารมณ์ความรู้สึกโกรธและความรู้สึกเศร้า รู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลง มีการพัฒนาทักษะการเผชิญกับการหย่าของพ่อแม่ นอกจากนี้มีเด็ก 1 คนที่เริ่มชมภาพยนตร์ที่บ้านเองซึ่งช่วยให้เกิดความงอกงามในตัวเอง (self-growth) และการรับมือกับปัญหาได้ดีขึ้น

ซึ่งผลงานวิจัยชิ้นแรกมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Gramaglia, Abbate-Daga, Amianto, Brustolin, Campisi, De-Bacco และ Fassino (2011) ที่ได้ทำการศึกษาการใช้ภาพยนตร์ในการบำบัดในโรงพยาบาลกลางวันกับผู้ป่วยที่มีอาการผิดปกติทางการกิน (eating disorder) เป็นการศึกษาแบบรายกรณี (case study) โดยผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นผู้หญิง อายุ 40 ปี ถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรค Anorexia nervosa ชนิดที่รับประทานอาหารอย่างมากและพยายามอาเจียน (binge-purging anorexia nervosa) และได้เข้าร่วมโปรแกรมบำบัดทางโรงพยาบาลที่มีการเพิ่มส่วนของภาพยนตร์บำบัดเข้าไปด้วย เป็นระยะเวลา 6 เดือน ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองผู้เข้าร่วมวิจัยมีการพัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ การยอมรับและการอธิบายอารมณ์ความรู้สึก โดยเฉพาะความรู้สึกโกรธ นอกจากนี้ยังได้พัฒนาความสามารถของการคิดในการใช้อุปมาอุปไมยและการให้ความหมาย และได้สร้างความสัมพันธ์ที่น่าพึงพอใจกับผู้ป่วยคนอื่นอีกด้วย

สำหรับงานวิจัยชิ้นที่สามเป็นการศึกษาถึงการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล ซึ่งพบผลที่สอดคล้องกับการวิจัยในข้างต้น โดย Wang, Zhang, Wang, Xu และ Xiao (2010) ได้ศึกษาผลของการชมภาพยนตร์ต่อการเพิ่มขึ้นของความหมายของชีวิตในนักศึกษา เป็นการศึกษาเชิงทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยของประเทศจีน จำนวน 56 คน สำหรับกลุ่มทดลองจะได้ชมภาพยนตร์เรื่อง Postman in the Mountains และเข้าร่วมกระบวนการปรึกษา ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกระบวนการใด ซึ่งในกระบวนการปรึกษานั้นนักศึกษาได้พูดถึงความงาม ความรัก การคงอยู่และความหวัง ความเชื่อ การพัฒนาตนเอง ความงามของความเรียบง่ายและความหมายในชีวิต ตลอดจนความสำคัญของความเป็นมนุษย์ และยังได้มีการแบ่งปันประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย โดยใช้ระยะเวลาทั้งหมด 2 ชั่วโมง 40 นาที พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับความตั้งใจในการให้ความหมาย เป้าหมายในชีวิต การควบคุมชีวิต การยอมรับในความยากลำบากเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังคงมีระดับเดิมหลังจากผ่านไป 1 สัปดาห์

สำหรับงานวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีภาพยนตร์เป็นสื่อเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น พบงานวิจัยของต่างประเทศ อยู่ 2 เรื่อง ดังนี้

งานวิจัยของ Jurich และ Collins (1996) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมที่มีภาพยนตร์เป็นสื่อกับการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว วัดผลก่อนและหลังการทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่มีอายุตั้งแต่ 12 - 17 ปี จำนวน 40 คน พร้อมกับครอบครัวของเด็ก โดยจะได้เข้าร่วมกลุ่มที่มีชื่อว่า “4-H Night at the Movies” จำนวน 6 ครั้ง ตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยมีภาพยนตร์ให้ชมทั้งหมด 5 เรื่อง ผลการศึกษาพบว่าในระยะหลังการทดลองผู้เข้าร่วมวิจัยมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญคือ ความพึงพอใจต่อตนเอง ความพึงพอใจต่อครอบครัว และความพึงพอใจต่อสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานของ Powell, Newgent และ Lee (2006) ที่ได้ทำการศึกษาผลของกลุ่มภาพยนตร์บำบัดที่ใช้การอุปมาอุปไมยเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental) แบบมี 3 กลุ่ม (กลุ่มทดลอง, กลุ่มที่ดำเนินการทดลองล่าช้า และกลุ่มควบคุม) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่มีความบกพร่องทางอารมณ์ (serious emotional disturbance) จำนวน 17 คน สำหรับกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมกลุ่มการฝึกทักษะแก้ไขปัญหา (coping skills group) ที่มีภาพยนตร์เป็นสื่อแบบระยะสั้น (brief cinematheapy intervention) ซึ่งภาพยนตร์ที่นำมาใช้ คือเรื่อง Fat Albert โดยประสบการณ์ของตัวละครจะถูกนำมาใช้เป็นกรณีศึกษาตัวอย่าง ในกระบวนการกลุ่มเพื่อการให้ความรู้ที่ดีขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับเฉพาะการฝึกทักษะแก้ไขปัญหาเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่าภาพยนตร์บำบัดส่งผลทางบวกต่อการเห็นคุณค่าใน

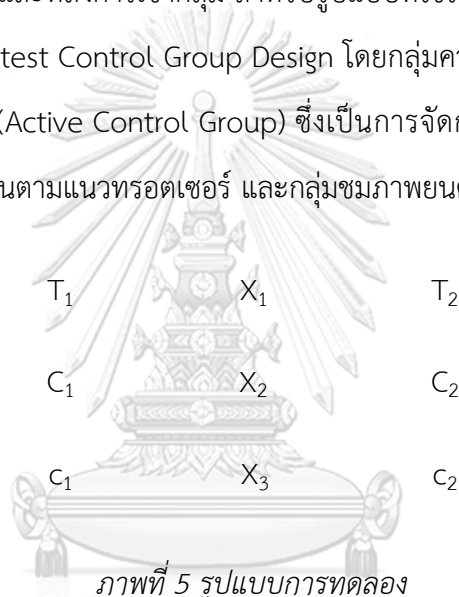
ตนเอง นอกจากนี้การใช้เทคนิคที่มีความสร้างสรรค์และภาษาที่มีการเปรียบเทียบช่วยเพิ่มความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง, ลดการต่อต้าน และเอื้อในการเพิ่มการเห็นคุณค่า ภาพยนตร์บำบัดเป็นแนวคิดที่มีพลังในการใช้การเปรียบเทียบผ่านภาพยนตร์ที่ช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและสนุกสนานสำหรับการสำรวจเปิดเผย กระตุ้น และการพัฒนาตนเอง

และสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เท่าที่สืบค้นยังไม่พบว่ามียางานการศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์ภายในประเทศไทย แต่พบว่ามีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อกับตัวแปรอื่น อยู่ 1 เรื่อง โดยพบผลการเพิ่มขึ้นของตัวแปรทางบวกซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศ ดังงานวิจัยของ เอนิการ์ พลอยสมบุรณ์ (2556) ที่ได้ทำการศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีผลต่อความหวังในบุคคลภายหลังการรักษาโรคมะเร็ง โดยเป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลภายหลังการรักษาโรคมะเร็งจำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 14 คน พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อมีคะแนนความหวังสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยการศึกษามุ่งที่จะเปรียบเทียบค่าคะแนนระหว่างผู้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อกับกลุ่มควบคุม โดยวัดค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม สำหรับรูปแบบที่ใช้ในการทดลองในครั้งนี้จึงเป็นการทดลองแบบ Pretest-Posttest Control Group Design โดยกลุ่มควบคุมในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มควบคุมที่มีการจัดกระทำ (Active Control Group) ซึ่งเป็นการจัดกระทำที่มีการใช้และได้รับการยอมรับ ได้แก่ กลุ่มพัฒนาตนตามแนวทอตเซอร์ และกลุ่มชมภาพยนตร์ มีรูปแบบการทดลองดังภาพ



ภาพที่ 5 รูปแบบการทดลอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

T₁ หมายถึง การวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษาก่อนรับโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ

T₂ หมายถึง การวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษาภายหลังรับโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ

C₁ หมายถึง การวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษาก่อนรับโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทอตเซอร์

C₂ หมายถึง การวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษาภายหลังรับโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทอตเซอร์

- C_1 หมายถึง การวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษา ก่อนเข้ากลุ่มชมภาพยนตร์
- C_2 หมายถึง การวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษา หลังเข้ากลุ่มชมภาพยนตร์
- X_1 หมายถึง การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ
- X_2 หมายถึง การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์
- X_3 หมายถึง การชมภาพยนตร์และการเขียนบันทึกสะท้อนตนเอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี อายุตั้งแต่ 18 - 23 ปี

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 29 คน

ทั้งนี้การกำหนดขนาดของจำนวนกลุ่มตัวอย่างนั้น ผู้วิจัยได้คำนวณกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป G*Power ซึ่งอาศัยหลักการวิเคราะห์ค่ากำลังทดสอบ (Power analysis) ตามแนวคิดของ Cohen สำหรับงานวิจัยในกรณีที่เป็นการศึกษาเปรียบเทียบที่มีการใช้สถิติ ANOVA โดย Cohen (1988, 1992) เสนอขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม 3 กลุ่ม ที่มีค่าขนาดอิทธิพลขนาดปานกลาง (medium effect size) ที่ .25 ระดับค่ากำลังทดสอบ (power) ที่ .80 และระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อคำนวณแล้วจะได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 42 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มพัฒนาตนที่มีภาพยนตร์เป็นสื่อ 14 คน แบ่งกลุ่มย่อยออกเป็น 2 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 7 คน และกลุ่มควบคุม ได้แก่ กลุ่มพัฒนาตนตามแนว

ทรอตเซอร์ 14 คน แบ่งกลุ่มย่อยออกเป็น 2 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 7 คน และกลุ่มชมภาพยนตร์ 14 คน ซึ่งแบ่งกลุ่มย่อยออกเป็น 2 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 7 คน

อย่างไรก็ตามหลังเสร็จสิ้นการวิจัย เหลือกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มครบตามเงื่อนไขทั้งหมด 29 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มพัฒนาตนที่มีภาพยนตร์เป็นสื่อ 9 คน และกลุ่มควบคุม ได้แก่ กลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอตเซอร์ 9 คน และกลุ่มชมภาพยนตร์ 11 คน

โดยการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) เข้าสู่งานวิจัย โดยกลุ่มตัวอย่างต้องมีคุณสมบัติครบถ้วนตามเกณฑ์ดังต่อไปนี้

เกณฑ์คัดเข้า

1. เป็นนิสิตนักศึกษาที่มีความสมัครใจและยินยอมที่จะให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการวิจัยครั้งนี้
2. เป็นนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีที่มีอายุตั้งแต่ 18 – 23 ปี
3. มีคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับปานกลางและต่ำ คือมีระดับคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม
4. ไม่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีความผิดปกติทางจิตเวชจากแพทย์
5. ไม่ได้อยู่ในระหว่างการบำบัดรักษาหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือจิตบำบัด
6. ยินดีเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวม 15 ชั่วโมง ผ่านช่องทางออนไลน์ด้วยโปรแกรม Zoom

เกณฑ์คัดออก

1. มีความประสงค์จะขอยุติการเข้าร่วมการวิจัย
2. เป็นนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการต่ำกว่าร้อยละ 80 ของเวลาการเข้าร่วมทั้งหมด (ไม่ถึง 4 ครั้ง จากเวลาดำเนินโครงการทั้งสิ้นจำนวน 5 ครั้ง)

ในการคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย หากผู้วิจัยพบว่าผู้นั้นไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเข้าและคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลางและต่ำ ผู้วิจัยจะมีการส่งข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางเบื้องต้น

ในการพัฒนาการคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการต่างๆ และแนะนำแหล่งความช่วยเหลือทางด้านจิตใจที่ไม่เสียค่าใช้จ่ายกลับไปให้ทางอีเมลของผู้สมัครเข้าร่วมเป็นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยแบบรายบุคคล (แสดงตัวอย่างในภาคผนวก ง)

ทั้งนี้ในการวิจัยครั้งนี้มีผู้แสดงความประสงค์เข้าร่วมวิจัย จำนวน 99 คน ซึ่งเป็นผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์คัดเข้า จำนวน 51 คน โดยแบ่งเป็น ผู้ที่ไม่ใช่บัณฑิตนักศึกษามีอายุตั้งแต่ 18 – 23 ปี จำนวน 7 คน, ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีความผิดปกติทางจิตเวชจากแพทย์ จำนวน 2 คน, ผู้ที่มีคะแนนการตอบไม่ตรงตามความจริงตั้งแต่ 5 คะแนนขึ้นไป จำนวน 7 คน และผู้ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง จำนวน 35 คน

โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนในการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยผ่านช่องทางออนไลน์ต่างๆ เพื่อรับอาสาสมัครนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี และมีอายุตั้งแต่ 18 - 23 ปี ที่สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยผู้ที่สนใจจะทำการกรอกข้อมูลส่วนตัวสำหรับการติดต่อกลับพร้อมตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Pretest) จำนวน 54 ข้อ ผ่านช่องทางออนไลน์ที่ผู้วิจัยจัดเตรียมไว้
2. ผู้วิจัยทำการพิจารณาคคุณสมบัติผู้ที่สนใจและสมัครเข้าร่วมงานวิจัย ตามเกณฑ์คัดเข้าพบว่ามียุทธศาสตร์ที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้าทั้งหมด 48 คน และไม่ผ่านเกณฑ์คัดเข้าจำนวน 51 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการติดต่อผู้ที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้าเพื่อสอบถามความสมัครใจอีกครั้งหนึ่งก่อนเริ่มโปรแกรมกลุ่ม และพบว่ามียุทธศาสตร์ที่ไม่สะดวกเข้าร่วมงานวิจัย จำนวน 8 คน จึงเหลือผู้ที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้าและยังสะดวกเข้าร่วมงานวิจัยทั้งหมด 40 คน
3. ผู้วิจัยจัดแบ่งกลุ่มตัวอย่างเข้าเงื่อนไขการทดลองด้วยการจับคู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Matched pair) โดยใช้คะแนนระดับการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง (Pretest) เพื่อแบ่งเข้าสู่เงื่อนไขของกลุ่มทดลองและเงื่อนไขของกลุ่มควบคุมอย่างระมัดระวัง เพื่อให้ทั้งสองกลุ่มมีระดับคะแนนเฉลี่ยของคะแนนระดับการเห็นคุณค่าในตนเองให้มีความใกล้เคียงกันระหว่างกลุ่มมากที่สุด และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) เพื่อตรวจสอบไม่ให้เกิดความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะก่อนการทดลองของ

กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 เงื่อนไข โดยเงื่อนไขของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ประกอบด้วยไปด้วย 3 เงื่อนไข ได้แก่ กลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ (กลุ่มทดลอง) จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน กลุ่มพัฒนาตนตามแนวทฤษฎี (กลุ่มควบคุมที่ 1) จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน และกลุ่มชมภาพยนตร์ (กลุ่มควบคุมที่ 2) จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน

4. ผู้วิจัยติดต่อกลุ่มตัวอย่างเพื่ออธิบาย และทำการส่งเอกสารเกี่ยวกับโครงการวิจัยและใบลงนามยินยอมเข้าร่วมวิจัยให้แก่กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยทางอีเมล และทำการนัดหมายวันเวลาสำหรับการเข้าร่วมกลุ่มในรูปแบบออนไลน์ทาง Zoom ตามความสะดวกของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยในแต่ละกลุ่ม

5. ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนโดยใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อและกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทฤษฎี ทั้งหมด 5 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง และกลุ่มชมภาพยนตร์ ทั้งหมด 2 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งแรก 30 นาที และครั้งที่สอง 3 ชั่วโมง

6. หลังเสร็จสิ้นการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยขอให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งใช้เวลาในการตอบแบบวัดประมาณ 15 นาที ผ่านช่องทางออนไลน์ที่ผู้วิจัยจัดเตรียมไว้ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการวิเคราะห์ด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (Mixed-design ANOVA)

7. กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนโดยใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อ มีทั้งหมด 14 คน ทั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างที่ขอลถอนตัวในระหว่างดำเนินการทดลอง จำนวน 2 คน และหลังสิ้นสุดการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองไม่ครบตามเงื่อนไข คือ มีการขาดเกิน 1 ครั้ง เป็นจำนวน 3 คน จึงมีผู้เข้าร่วมกลุ่มทดลองที่ครบตามเงื่อนไขทั้งหมด 9 คน

8. กลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทฤษฎี มีทั้งหมด 14 คน ทั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างที่ขอลถอนตัวในระหว่างดำเนินการทดลอง จำนวน 4 คน และหลังสิ้นสุดการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองไม่ครบตามเงื่อนไข คือ มีการขาดเกิน 1 ครั้ง เป็นจำนวน 1 คน จึงมีผู้เข้าร่วมกลุ่มควบคุมที่ครบตามเงื่อนไขทั้งหมด 9 คน

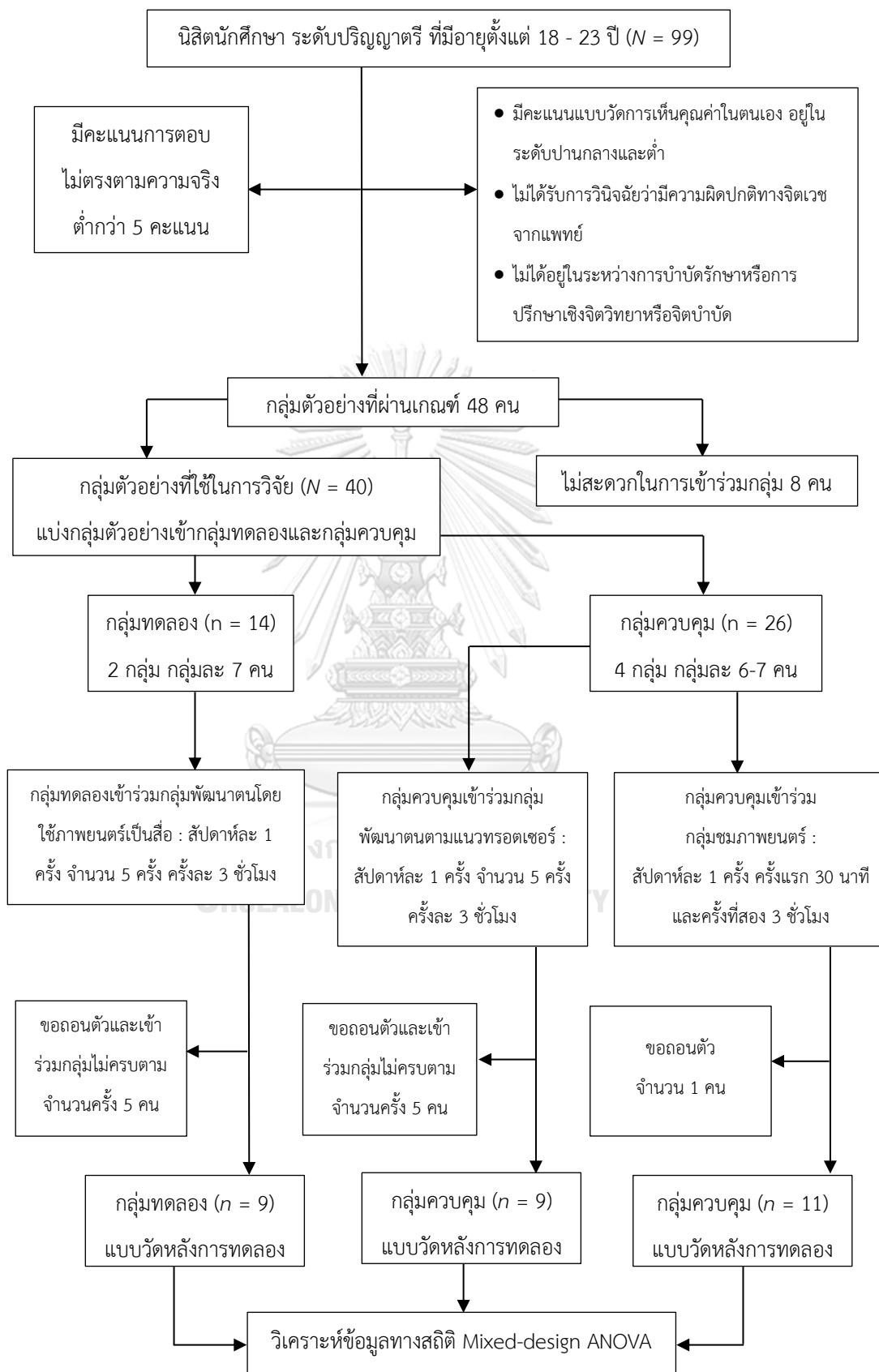
9. กลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกลุ่มชมภาพยนตร์ มีทั้งหมด 12 คน ทั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างที่ขอลถอนตัวในระหว่างดำเนินการทดลอง จำนวน 1 คน จึงมีผู้เข้าร่วมกลุ่มควบคุมที่ครบตามเงื่อนไขทั้งหมด 11 คน

10. สำหรับผู้ที่ขอถอนตัวในระหว่างดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยติดต่อสอบถามความต้องการในการทราบผลคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้ทำในช่วงก่อนการทดลอง เพื่อทำการจัดส่งผลคะแนนและแนวทางเบื้องต้นในการพัฒนาการคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการต่างๆ พร้อมทั้งแนะนำแหล่งความช่วยเหลือทางด้านจิตใจที่ไม่เสียค่าใช้จ่ายกลับไปให้ทางอีเมล

11. หลังเสร็จสิ้นการดำเนินโปรแกรมกลุ่ม ผู้วิจัยขอให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดหลังการทดลอง (Post-test) เพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

12. ผู้วิจัยนำข้อมูลการตอบแบบวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest & Posttest) คือแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มาทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบกับสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (Mixed-design ANOVA) โดยมีข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 29 คน แบ่งเป็นกลุ่มพัฒนาตนเองโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ (กลุ่มทดลอง) 9 คน กลุ่มพัฒนาตนเองตามแนวทฤษฎี (กลุ่มควบคุม) 9 คน และกลุ่มชมภาพยนตร์ (กลุ่มควบคุม) 11 คน โดยสรุปขั้นตอนดังภาพที่ 6

ภาพที่ 6 แผนภาพขั้นตอนการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วย 4 ส่วนด้วยกัน คือ

ส่วนที่ 1 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ส่วนที่ 2 กลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ

ส่วนที่ 3 ภาพยนตร์

ส่วนที่ 4 กลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์

เครื่องมือในการวิจัยทั้ง 4 ส่วน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบวัดที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ของ Ryden (1978) ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับเด็กของ Coopersmith (1967) โดยแบบวัดมีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่ารายงานตนเอง ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ให้เลือกตอบคำตอบเดียว (Dichotomous) จากที่กำหนดให้ 2 คำตอบ โดยให้ผู้ตอบประเมินว่าประโยคบอกเล่าที่ปรากฏในข้อความนั้นเหมือนกับตนเองหรือไม่ สามารถแบ่งเป็นข้อความที่ใช้วัดการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง (Lie Scale) จำนวน 8 ข้อ และเป็นข้อความที่วัดทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง จำนวน 50 ข้อ โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านตนเองโดยทั่วไป, ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน, ด้านครอบครัว และด้านการเรียน

สำหรับเกณฑ์การให้คะแนน ข้อความที่มีความหมายทางบวก ถ้าตอบ “เหมือนตัวฉัน” ได้ 1 คะแนน ถ้าตอบ “ไม่เหมือนตัวฉัน” ได้ 0 คะแนน ส่วนข้อความที่มีความหมายทางลบ ถ้าตอบ “ไม่เหมือนตัวฉัน” ได้ 1 คะแนน ถ้าตอบ “เหมือนตัวฉัน” ได้ 0 คะแนน

โดยผู้วิจัยแปลผลจากคะแนนรวมของข้อกระทงทั้งฉบับยกเว้นข้อกระทงที่ใช้ตรวจสอบการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง (lie scale) โดยจะมีคะแนนรวมอยู่ในช่วง 0 – 50 คะแนน และผู้วิจัยได้พัฒนาเกณฑ์ปกติที่เป็นเกณฑ์ของกลุ่มนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในการวิจัยครั้งนี้ (Local Norms) ผู้วิจัยใช้เปอร์เซ็นต์ไทล์เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบภายในกลุ่ม ดังนี้

เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป (upper quartile)	บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองสูง
เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 26 - 74 (inter quartile)	บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง
เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงไป (lower quartile)	บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

ตารางที่ 1 แสดงเกณฑ์การแปลผลแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษาในการวิจัยครั้งนี้

ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนรวม	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
75 ขึ้นไป	33 – 50 คะแนน	สูง
26 – 74	20 – 32 คะแนน	ปานกลาง
25 ลงไป	0 – 19 คะแนน	ต่ำ

ทั้งนี้ในการตรวจให้คะแนนแบบวัดที่มีความสมบูรณ์ โดยในขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะไม่นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีข้อที่ใช้ตรวจสอบการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง (lie scale) ที่มีคะแนนมากกว่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ 1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) (อ้างอิงคะแนนจากกลุ่มที่ทดลองใช้แบบวัด คือ 4 คะแนน) มาวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งอ้างอิงตามเกณฑ์การศึกษาของ Ryden (1978) และในการวิเคราะห์จะไม่นำข้อที่ใช้ตรวจสอบการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง (lie scale) จำนวน 8 ข้อ มาวิเคราะห์คะแนน ดังนั้นจึงเหลือข้อคำถาม 50 ข้อที่นำมาวิเคราะห์คะแนน

1.1 ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

1) ผู้วิจัยทำการศึกษาทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อนำมาพัฒนาแบบวัด โดยการนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ของ Ryden (1978) มาแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยเพื่อให้มีความเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย และผู้วิจัยได้นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษา 2 ท่านในการตรวจสอบความถูกต้องของการแปลข้อคำถามจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ ซึ่งใช้เทคนิคการแปลแบบย้อนกลับ (Back translation) โดยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นแบบวัดที่ให้เลือกตอบคำตอบเดียวจาก 2 คำตอบ คือ เหมือนตัวฉันและไม่เหมือนตัวฉัน ข้อคำถามเป็นข้อกระถงบวกจำนวน 19 ข้อ และมีข้อกระถงลบ 31 ข้อ ซึ่งต้องทำการกลับคะแนน ดังตารางที่ 2 และระดับคะแนนที่สูง หมายถึงการมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่มากยิ่งขึ้น โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดัง ตารางที่ 3

ตารางที่ 2 แสดงลักษณะข้อคำถามของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Ryden

	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ	ข้อคำถามวัดการตอบ ไม่ตรงกับความเป็นจริง
ข้อที่	2, 4, 5, 10, 11, 14, 18, 19, 21, 23, 24, 28, 29, 32, 36, 45, 47, 55, 57 (จำนวน 19 ข้อ)	3, 7, 8, 9, 12, 15, 16, 17, 22, 25, 26, 30, 31, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 56, 58 (จำนวน 31 ข้อ)	1, 6, 13, 20, 27, 34, 41, 48 (จำนวน 8 ข้อ)

ตารางที่ 3 เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำตอบ	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เหมือนตัวฉัน	1 คะแนน	0 คะแนน
ไม่เหมือนตัวฉัน	0 คะแนน	1 คะแนน

2) การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

ผู้วิจัยนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ ผศ.ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังขการ อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี และ ผศ.ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของมาตรฐานวัด (Content Validity) โดยใช้วิธี IOC (Index of item objective congruence) ข้อคำถามของแบบวัดจะต้องผ่านการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน โดยมีค่า IOC ตั้งแต่ .5 ขึ้นไป ซึ่งมีข้อคำถามจำนวน 3 ข้อที่คะแนนต่ำกว่า .5 ผู้วิจัยจึงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และให้ตรวจสอบข้อคำถามอีกครั้ง ซึ่งข้อคำถามทุกข้อมีคะแนนเกิน .5

3) นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับภาษาไทยไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 100 คน เพื่อนำไปวิเคราะห์คุณภาพรายข้อและค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่นๆ (Corrected Item Total Correlation: CITC) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนำมาเปรียบเทียบกับค่า r วิกฤตของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson

product-moment correlation coefficient) เพื่อพิจารณาข้อกระทงว่ามีค่า CITC ต่ำกว่าหรือเท่ากับค่า r วิฤฤฤ

4) การตรวจสอบอำนาจจำแนก

ผู้วิจัยนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมาหาอำนาจจำแนกแบบรายข้อ โดยการหาความแตกต่างของคะแนนจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนสูง เรียกว่ากลุ่มสูง (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ขึ้นไป) และกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนน้อย เรียกว่ากลุ่มต่ำ (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ลงไป) หลังจากนั้นจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทงระหว่าง 2 กลุ่ม ด้วยการทดสอบค่าที่ที่กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มเป็นอิสระจากกัน (Independent Samples t -test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (หนึ่งหาง) จากการทดสอบ t -test ระหว่างข้อคำถามระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ พบว่า มีข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ 21, 23, 25 และ 32 ที่มีคะแนนของ 2 กลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5) การตรวจสอบความเที่ยง (Reliability)

ผู้วิจัยทำการทดสอบหาความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Measure of Internal Consistency) แบบสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับ (Cronbach's alpha: α) จากการนำไปเก็บข้อมูลกับนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 100 คน พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคในแบบวัดนี้มีค่าเท่ากับ .91 ซึ่งมีค่าสูงกว่า .80 ถือว่าอยู่ในระดับดี ตามเกณฑ์ของ Pallant (2010)

ในส่วนการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item Total Correlation: CITC) กับคะแนนรวมของข้อที่เหลือ โดยข้อคำถามจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของทั้งแบบวัดสูงกว่าค่าวิกฤต (critical $r = .165$, $df = 98$, $p > .05$) โดยพบว่า มีข้อคำถามจำนวน 2 ข้อ ได้แก่ 25 และ 32 มีค่า r critical ต่ำกว่า .165 และข้อที่เหลือมีค่า CITC อยู่ระหว่าง .175 ถึง .705

จากการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า มีข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ 21, 23, 25 และ 32 ที่ไม่ผ่านการทดสอบ จึงถูกคัดออกเพื่อให้ได้ข้อกระทงที่มีคุณภาพ และนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

2. กลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนต์เป็นสื่อ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนต์เป็นสื่อต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตนักศึกษา เป็นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยนำแนวคิดทฤษฎีกลุ่มพัฒนาตนของทรอตเซอร์ (Trotzer, 2006) และการใช้ภาพยนต์เป็นสื่อประกอบในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม สำหรับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1) ผู้นำกลุ่ม เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 1 คน ซึ่งเป็นผู้ที่ผ่านการลงทะเบียนเรียนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิถิตและจิตบำบัด (Practicum in Counseling and Psychotherapy) และวิชาการฝึกปฏิบัติงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Basic Internship in Counseling and Psychotherapy) มาแล้ว โดยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมาแล้ว จำนวนไม่ต่ำกว่า 200 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยจะทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มด้วยตนเอง

2) สมาชิกกลุ่ม (Members) คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 7 คน ต่อ 1 กลุ่ม

3) ระยะเวลาในการบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ใช้เวลารวม 15 ชั่วโมง

2.1 ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนต์เป็นสื่อ

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนต์เป็นสื่อ เพื่อส่งเสริมระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนิสิตนักศึกษาที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลางและต่ำ โดยการพัฒนากลุ่มมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1) ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรม และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอตเซอร์ แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำภาพยนต์มาเป็น

สื่อเพื่อนำมาเป็นสื่อประกอบร่วมในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน รวมถึงแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

2) ผู้วิจัยพัฒนาแผนรายละเอียดของโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ โดยพัฒนาตามหลักการเกิดกระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มของ Trotzer 5 ขั้น คือขั้นสร้างความมั่นคงปลอดภัย ขั้นการยอมรับ ขั้นสร้างความรับผิดชอบ ขั้นการแก้ไขปัญหา และขั้นยุติกลุ่ม พร้อมกับแนวคิดการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith และการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในการบำบัด

3) นำโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อหลังจากพัฒนาขึ้นแล้วไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับกลุ่มพัฒนาตน และปรับปรุงให้มีความเหมาะสมในการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

4) นำโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อที่ได้ปรับปรุงตามคำแนะนำและผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วมาใช้ศึกษานำร่อง (Pilot study) กับกลุ่มบุคคลที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

5) สรุปรายละเอียดและปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในกลุ่มให้กับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบและปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มให้สอดคล้องกับการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างมากยิ่งขึ้น

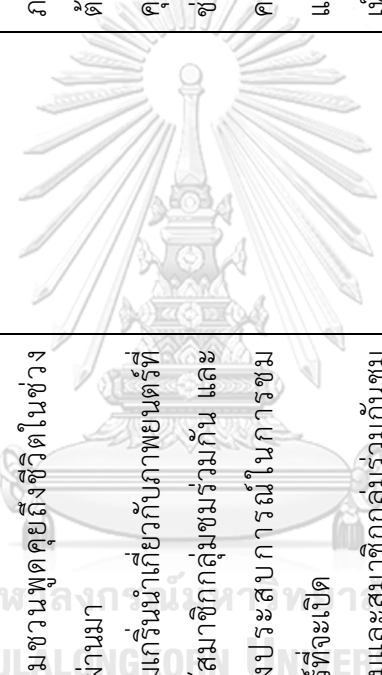
6) มีการปรับโปรแกรมกลุ่มให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี โดยเพิ่มประเด็นที่พูดคุยกันในกลุ่มช่วงต้นของแต่ละครั้ง ซึ่งจะเป็นการพูดคุยถึงชีวิตที่ผ่านมาในแต่ละสัปดาห์ เพื่อเอื้อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ เกิดสัมพันธภาพ และรู้สึกคุ้นเคยกับบรรยากาศในกลุ่มก่อนเริ่มกิจกรรมในกลุ่มต่อไป

7) ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อที่ได้รับการปรับปรุงแล้วไปใช้กับกลุ่มทดลองจริง จำนวน 2 กลุ่ม สำหรับโปรแกรมกลุ่มมีรายละเอียดโดยสรุปในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แผนการดำเนินงานกลุ่มพัฒนาตนเองโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตนักศึกษา

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มตามแนวทฤษฎีเซอร์	กระบวนการเกิด การเห็นคุณค่าในตนเอง	กระบวนการ ใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อ
1	<p>- เพื่อให้สมาชิกในกลุ่ม และผู้นำกลุ่มได้ทำความรู้จักกัน และสร้างความไว้วางใจ รู้สึกปลอดภัยในการพูดคุย</p> <p>- เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจ ทบทวนตนเอง จะทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับ สมาชิกในกลุ่ม แนะนำตนเอง และทำความรู้จักกับสมาชิกภายในกลุ่ม</p> <p>- ผู้นำกลุ่ม อธิบายชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ระยะเวลา และพูดคุยถึงข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สอบถามในสิ่งที่สงสัย</p> <p>- ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงที่ผ่านมา</p> <p>- ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจ ทบทวนเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะนิสัยของตน แล้วสื่อออกมาผ่านการวาดภาพ</p>	<p>ขึ้นสร้าง ความมั่นคงปลอดภัย</p>	<p>การสำรวจทำความเข้าใจตนเอง ทำให้สมาชิกได้รับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง นำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งเป็นฐานในการเสริมสร้าง การเห็นคุณค่าในตนเอง</p>	-

ตารางที่ 4 (ต่อ) แผนการดำเนินงานโดยมีภาพพยนตร์เป็นสื่อต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตนักศึกษา

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มตามแนวทฤษฎีเซอร์	กระบวนการเกิด การเห็นคุณค่าในตนเอง	กระบวนการ ใช้ภาพพยนตร์เป็นสื่อ
2	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อเอื้อให้สมาชิก กลุ่มเกิดความสนใจ และความตั้งใจในการ ชมภาพพยนตร์ - เพื่อเอื้อให้สมาชิก กลุ่มได้แบ่งปันความคิดเห็น ความรู้สึกที่มี ต่อภาพพยนตร์ร่วมกัน - เพื่อเอื้อให้สมาชิก กลุ่มได้เปิด เผย เรื่องราวของตนที่มีผล ต่อการเห็นคุณค่าใน ตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำพบทวนกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา - ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วง สัปดาห์ที่ผ่านมา - ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำเกี่ยวกับภาพพยนตร์ที่จะเปิดให้สมาชิกกลุ่มชมร่วมกัน และ พูดคุยถึงประสบการณ์ในการชม ภาพพยนตร์ที่จะเปิด - ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันชม ภาพพยนตร์ - ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดง ความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นต่างๆ ที่ เห็นในภาพพยนตร์ และความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะชมและหลัง ชมภาพพยนตร์ 	<p>ขึ้นการยอมรับ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - การรับรู้ถึงตัวละครใน ภาพพยนตร์อันเป็นบุคคล ต้นแบบที่มีการมองเห็น คุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น จะ ช่วยให้สมาชิกมองเห็น ความเป็นไปได้ หรือ แนวทางในการเพิ่มการ เห็นคุณค่าในตนเอง - บรรยายภาคกลุ่มที่เอื้อให้ สมาชิกได้กล้าแสดง ความคิดเห็น ความรู้สึกตน ซึ่ง อยู่ภายใต้การยอมรับซึ่ง กันและกันจะช่วยให้เพิ่มการ เห็นคุณค่าในตนเองได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - ภาพพยนตร์ช่วยเพิ่ม สัมพันธภาพในกลุ่ม - ตัวละครใน ภาพพยนตร์จะเป็นตัว แบบที่ช่วยสร้าง ความหวังและกำลังใจ และมองเห็นความ เป็นไปได้ในการ จัดการปัญหา

ตารางที่ 4 (ต่อ) แผนการดำเนินงานกลุ่มพัฒนาโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตนักศึกษา

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กระแสดราม่าเคลื่อนไหวของกลุ่มตามแนวทอริเซอร์	กระบวนการเกิด การเห็นคุณค่าในตนเอง	กระบวนการ ใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อ
2 (ต่อ)		<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกพูดคุยถึงตัวละครที่ชอบ และรู้สึกมีส่วนร่วมหรือมีอารมณ์ร่วมมากที่สุด 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มทวนกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา 		
3	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น - เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจ ทบทวน เรื่อง อ ง ร าว ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกถึงเรื่องราวของตัวละครในภาพยนตร์และเปิดภาพยนตร์ให้สมาชิกกลุ่มชมในตอนที่แสดงให้เห็นถึงการถูกลดคุณค่าในตนเองของตัวละคร ทั้งจากบุคคลรอบข้างและตนเองที่ปรากฏกับทั้ง 3 ตัวละครหลัก 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มรับผิดชอบ 	<ul style="list-style-type: none"> - การได้สำรวจ ทบทวน ประสบการณ์ของตนเองจะทำให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจและตระหนักถึงสาเหตุของปัญหาที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - ภาพยนตร์เป็นสื่อที่ช่วยเปิดให้สมาชิกได้พูดคุยในประเด็นที่รู้สึกไม่สบายใจ

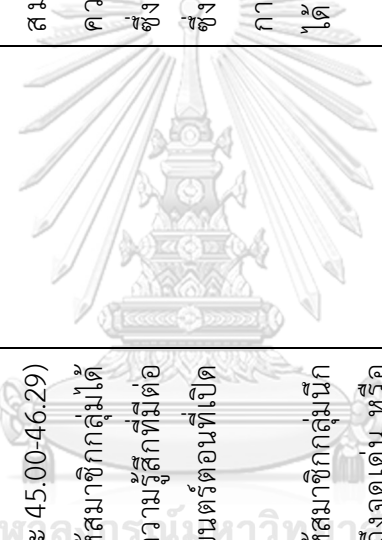
ตารางที่ 4 (ต่อ) แผนการดำเนินงานกลุ่มพัฒนาโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในผลิตภัณฑ์ศึกษา

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กระแสดราม่าเคลื่อนไหวของกลุ่มตามแนวทฤษฎีเซอร์	กระบวนการเกิดการเรียนรู้คุณค่าในตนเอง	กระบวนการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อ
3 (ต่อ)	- เพื่อให้สมาชิกได้แบ่งปันและรับรู้เรื่องราวประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และเกิดความเข้าใจ และยอมรับในตนเองและผู้อื่น	(ภาพยนตร์นาทีกี 4.16-5.17, 9.58-10.15, 1.10.30-1.12.30 และ 1.17.00-1.18.50) - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มนี้ถึงและแบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ในชีวิตของตนเองที่สอดคล้องหรือคล้ายคลึงกับเหตุการณ์ หรือความคิด ความรู้สึกของตัวเอง	ของ	- บรรยากาศกลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกได้กล้าแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกตน ซึ่งอยู่ภายใต้การยอมรับซึ่งกันและกันจะช่วยให้การเรียนรู้คุณค่าในตนเองได้	- ภาพยนตร์ช่วยให้สมาชิกเกิดความเชื่อมโยงกับประสบการณ์ตนเอง และช่วยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองมากขึ้น ร่วมกับการเอื้อของผู้นำกลุ่ม


ตารางที่ 4 (ต่อ) แผนการดำเนินงานกลุ่มพัฒนาโดยมีภาพพยนตร์เป็นสื่อต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตนักศึกษา

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มตามแนวทฤษฎีเชอร์	กระบวนการเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง	กระบวนการใช้ภาพพยนตร์เป็นสื่อ
4	<p>- เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกได้แบ่งปันและรับรู้เรื่องราวประสบการณ์ซึ่งกันและกัน</p> <p>- เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้และทำความเข้าใจในสิ่งที่ตนเองทำหรือเป็น ซึ่งนำไปสู่การรับรู้ในความสามารถหรือความเป็นตัวเองมากขึ้น</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มทวนกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา</p> <p>- ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา</p> <p>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกถึงเรื่องราวของตัวเองและเปิดภาพพยนตร์ให้สมาชิกกลุ่มชมในตอนที่ได้ดูให้เห็นถึงการสำรวจค้นหา และค้นพบตัวตนที่เกี่ยวกับคุณค่าความสำคัญ หรือความสามารถของตัวเองและยอมรับ</p>	<p>ขึ้นการแก้ไขปัญหา</p>	<p>- การรับรู้และยอมรับทั้งจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองตามความเป็นจริง จะช่วยให้บุคคลเห็นแนวทางในการปรับปรุงตนเอง และเกิดความพึงพอใจในตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้นด้วย</p>	<p>- ภาพพยนตร์เป็นสื่อที่ช่วยเปิดให้สมาชิกได้พูดคุยในประเด็นที่รู้สึกไม่สบายใจ</p> <p>- ภาพพยนตร์ช่วยให้สมาชิกเกิดความเชื่อมโยงกับประสบการณ์ตนเอง และช่วยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองมากขึ้นร่วมกับการเอื้อของผู้กลุ่ม</p>


ตารางที่ 4 (ต่อ) แผนการดำเนินงานกลุ่มพัฒนาโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตนักศึกษ

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มตามแนวทฤษฎีเซอร์	กระบวนการเกิด การเห็นคุณค่าในตนเอง	กระบวนการ ใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อ
4 (ต่อ)	<p>(ภาพยนตร์นาที่ที่ 29.09-29.28, 31.49-33.27 และ 45.00-46.29)</p> <p>- ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกที่มีต่อประเด็นในภาพยนตร์ตอนที่เปิดให้ชม</p> <p>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงและทบทวนถึงจุดเด่น หรือความสามารถของตนเอง และจุดด้อยหรือสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาของตนเอง แล้วเขียนลงกระดาษ จากนั้นจึงให้แบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ซึ่งกันและกัน</p>		<p>- บรรยายภาคกลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกได้กล้าแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกตน ซึ่งอยู่ภายใต้การยอมรับซึ่งกันและกันจะช่วยให้เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้</p>		

ตารางที่ 4 (ต่อ) แผนการดำเนินงานกลุ่มพัฒนาโดยมีภาพพยนตร์เป็นสื่อต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตนักศึกษ

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มตามแนวทฤษฎีเชอร์	กระบวนการเกิด	กระบวนการ ใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อ
5	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น - เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจ ทบทวนเรื่องราวประสบการณ์ และความคิด ความรู้สึกของตนเอง - เพื่อให้สมาชิกได้เห็นแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มทวนกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา - ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกถึงเรื่องราวของตัวเองและครอบครัวในภาพยนตร์ และเปิดภาพพยนตร์ให้สมาชิกกลุ่มชมในตอนที่ได้ดูให้เห็นถึงการยอมรับ ความเข้าใจ และการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างที่มีต่อตัวตนของตัวเอง (ภาพพยนตร์นาที่ 25.45-27.05, 31.03-31.18 ,37.05-37.57 และ 1.33.53-1.35.30) 	<p>ขบวนการกลุ่ม</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยการพูดถึงถึงการยอมรับ และการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญต่อสมาชิกในกลุ่ม - บรรยายภาพพยนตร์ที่เอื้อให้สมาชิกได้กล้าแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกตน ซึ่งอยู่ภายใต้การยอมรับซึ่งกันและกันจะช่วยให้เห็นคุณค่าในตนเองได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - ภาพยนตร์ช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจกับประสบการณ์ตนเอง และช่วยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองมากขึ้น - ร่วมกับการเอื้อของผู้นำกลุ่ม

ตารางที่ 4 (ต่อ) แผนการดำเนินงานกลุ่มพัฒนาโดยมีภาพพันธกิจเป็นสื่อต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตนักศึกษา

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มตามแนว ทฤษฎีเซอร์	กระบวนการเกิด การเห็นคุณค่าในตนเอง	กระบวนการ ใช้ภาพพันธกิจเป็นสื่อ
5 (ต่อ)		<p>วิธีดำเนินการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มมีกถึงและทบทวนถึงบุคคลที่ให้ความสำคัญ หรือให้การสนับสนุนในสิ่งที่ตนทำหรือเป็น แล้วให้แบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์เหล่านั้น หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกซึ่งกันและกัน - ผู้นำกลุ่มสรุป และทบทวนกิจกรรมภายในกลุ่ม แล้วชวนให้สมาชิกได้พูดคุยถึงความคิด ความรู้สึก และการเรียนรู้ที่ได้ในการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม 			

3. ภาพยนตร์

ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกภาพยนตร์สำหรับใช้เป็นสื่อในการดำเนินกลุ่มพัฒนาตน โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังต่อไปนี้

1) ผู้วิจัยทำการศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับภาพยนตร์ เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นจึงได้คัดเลือกภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการแสดงออกถึงการประเมินคุณค่าในตนเอง ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกที่มีต่อความสำคัญ ความสามารถ ความสำเร็จ หรือความมีคุณค่าของตนเองในสิ่งที่ตนกระทำหรือสิ่งที่ตนเป็น ผ่านการแสดงออกทางทัศนคติหรือพฤติกรรมในการชื่นชม ยกย่อง นับถือหรือการให้ความสำคัญกับตนเอง มากน้อยเพียงใด รวมถึงเป็นภาพยนตร์ที่มีลักษณะของแรงบันดาลใจและการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยเช่นกัน ซึ่งเกณฑ์การคัดเลือกภาพยนตร์คือ

- 1.1 เป็นภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง
- 1.2 เป็นภาพยนตร์ที่มีบริบทใกล้เคียงกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 เป็นภาพยนตร์ที่มีความเหมาะสมในบริบทของวัฒนธรรม
- 1.4 เป็นภาพยนตร์ที่มีลักษณะของแรงบันดาลใจและการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

2) ผู้วิจัยทำการคัดเลือกภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ Forrest Gump (1994), Dead Poets Society (1989), Gattaca (1997), My Big Fat Greek Wedding (2002), Wonder (2017), The Perks of Being a Wallflower (2012), The Blind Side (2009) และ Wreck-It Ralph (2012) เป็นต้น โดยนำภาพยนตร์ที่เลือกมาคัดเลือก ร่วมกับกับอาจารย์ที่ปรึกษาตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการทำกลุ่มพัฒนาตน มีความเห็นตรงกันว่าภาพยนตร์ที่ผ่านเกณฑ์และมีความเหมาะสมที่จะใช้เป็นสื่อในการวิจัย 4 เรื่อง คือ ภาพยนตร์เรื่อง Wonder (2017), The Perks of Being a Wallflower (2012), The Blind Side (2009) และ Wreck-It Ralph (2012)

3) ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความเหมาะสมของภาพยนตร์จำนวน 4 เรื่อง คือ ภาพยนตร์เรื่อง Wonder (2017), The Perks of Being a Wallflower (2012), The Blind Side (2009) และ Wreck-It Ralph (2012) โดยการนำภาพยนตร์ที่ผ่านการคัดเลือกแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ

แต่ละสาขา ได้แก่ บุคลากรที่มีประสบการณ์ในการทำงานกับเด็กและวัยรุ่น ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา คือ อาจารย์ ดร.พนิดา เสือวรรณศรี และ ผศ.ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ และผู้เชี่ยวชาญด้านภาพยนตร์ในเชิงจิตวิทยา ซึ่งเป็นจิตแพทย์ชำนาญการประจำโรงพยาบาล และจบการศึกษาด้าน Media Psychology คือ นพ.กานันต์ วงศ์ปราการสันติ พิจารณาความเหมาะสมของภาพยนตร์ที่จะใช้เป็นสื่อในการทำกลุ่มพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีในหัวข้อตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยตั้งไว้

4) พิจารณาว่าภาพยนตร์เรื่องใดที่ผู้เชี่ยวชาญเห็นพ้องตรงกันว่าเป็นภาพยนตร์ที่มีความเหมาะสมในการใช้เป็นสื่อในกลุ่มพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี ซึ่งภาพยนตร์ที่ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 คนเห็นพ้องตรงกันว่าภาพยนตร์ที่มีความเหมาะสมในการนำมาเป็นสื่อในกลุ่มพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี คือ ภาพยนตร์เรื่อง The Perks of Being a Wallflower (2012) ซึ่งได้คะแนนเฉลี่ย 4.5 คะแนน

สำหรับภาพยนตร์เรื่อง The Perks of Being a Wallflower เป็นภาพยนตร์แนวดราม่าและโรแมนติก โดยถูกดัดแปลงมาจากวรรณกรรมเยาวชนของ Stephen Chbosky เป็นเรื่องราวที่ถ่ายทอดชีวิตของวัยรุ่นคนหนึ่งในช่วงชีวิตมัธยมปลายที่ต้องเผชิญกับเรื่องราวปัญหาต่างๆ ทั้งเรื่องเพื่อนและครอบครัว รวมถึงการดิ้นรนเพื่อค้นหาตัวตน การก้าวผ่านช่วงเวลาแห่งความสับสน การเผชิญหน้ากับความรักครั้งแรก และกลุ่มเพื่อนที่เข้าใจ ยอมรับ และเป็นส่วนสำคัญทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

เนื่องจากตัวละครหลักทั้งสามตัวละครอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลางถึงวัยรุ่นตอนปลายซึ่งสอดคล้องกับช่วงวัยของกลุ่มตัวอย่าง แม้ภาพยนตร์เรื่องดังกล่าวจะเป็นภาพยนตร์ต่างประเทศ แต่เรื่องราวที่เกิดขึ้นในเรื่องนั้นเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมการเรียนที่วัยรุ่นในประเทศไทยต่างเผชิญได้ทั้งในการเรียนระดับมัธยมหรือมหาวิทยาลัย ซึ่งยังคงเป็นเรื่องราวที่มีบริบทใกล้เคียงและสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มนิสิตนักศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้ และด้วยเรื่องราวของการข้ามผ่านสถานการณ์อันยากลำบากของตัวละครที่มีลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำไปสู่ตอนจบที่มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นลักษณะที่ช่วยเสริมสร้างแรงบันดาลใจและการเห็นคุณค่าในตนเองของ

บุคคล จะเห็นได้ว่าด้วยการดำเนินเรื่องของภาพยนตร์เรื่อง The Perks of Being a Wallflower นั้น มีความสอดคล้องกับเกณฑ์การคัดเลือกภาพยนตร์ที่ได้กำหนดไว้

นอกจากนี้ ตัวละครหลักในเรื่องจะแสดงออกให้เห็นถึงบุคลิกลักษณะที่ไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ไม่ค่อยเชื่อมั่นในตนเอง มองตัวเองไม่มีค่าหรือไม่มีความสำคัญ ปลีกตัวออกจากสังคม มีความเครียดและความวิตกกังวลสูง ซึ่งล้วนเป็นลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งในเรื่องราวของภาพยนตร์จะค่อยๆ ให้ผู้ชมได้เห็นถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่อาจส่งผลต่อบุคลิกลักษณะข้างต้นของตัวละครหลัก จากเรื่องราวนี้สามารถเชื่อมโยงกับผู้ชมที่มีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำได้และสามารถโน้มน้าวสู่การทำความเข้าใจสาเหตุหรือที่มาของความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง และการดำเนินเรื่องของภาพยนตร์ถึงการช่วยเหลือของบุคคลสำคัญรอบข้าง ทั้งเพื่อนและครอบครัวที่ไม่ทอดทิ้งและอยู่เคียงข้าง จนตัวละครหลักมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น สามารถกลับมาเชื่อมั่นและเชื่อมั่นในตนเอง มีความมั่นคงทางจิตใจเพิ่มขึ้น ปรับตัวและพร้อมเผชิญกับสถานการณ์มากขึ้น ซึ่งสามารถโน้มน้าวผู้ชมได้กลับมาตระหนักถึงบุคคลที่ให้การยอมรับและให้ความสำคัญ และเป็นต้นแบบให้ผู้ชมรู้สึกมีความหวังต่อการเปลี่ยนแปลงในตนเอง อันเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

4. กลุ่มพัฒนาตามแนวทรอดเซอร์

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตามแนวทรอดเซอร์ เป็นกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ซึ่งเป็นแนวคิดทฤษฎีกลุ่มพัฒนาของทรอดเซอร์ (Trotzer, 2006) สำหรับกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

- 1) ผู้นำกลุ่ม เป็นนักจิตวิทยาการศึกษา จำนวน 1 คน ซึ่งเป็นผู้ที่ผ่านการลงทะเบียนเรียนวิชาการศึกษาเชิงจิตวิทยาวินิตและจิตบำบัด (Practicum in Counseling and Psychotherapy) และวิชาการฝึกปฏิบัติงานขั้นต้นด้านการศึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Basic Internship in Counseling and Psychotherapy) มาแล้ว โดยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการดำเนินการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมาแล้ว จำนวนไม่ต่ำกว่า 200 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยจะทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มด้วยตนเอง

2) สมาชิกกลุ่ม (Members) คือ นิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 7 คน ต่อ 1 กลุ่ม

3) ระยะเวลาในการบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ใช้เวลารวม 15 ชั่วโมง

4.1 ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์ เพื่อส่งเสริมระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนิสิตนักศึกษาที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลางและต่ำ โดยการพัฒนากลุ่มมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1) ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรม และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์ และแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

2) ผู้วิจัยพัฒนาแผนรายละเอียดของโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์ โดยพัฒนาตามหลักการเกิดกระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มของ Trotzer 5 ขั้น คือขั้นสร้างความมั่นคงปลอดภัย ขั้นการยอมรับ ขั้นสร้างความรับผิดชอบ ขั้นการแก้ไขปัญหา และขั้นยุติกลุ่ม พร้อมกับแนวคิดการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith

3) นำโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์หลังจากพัฒนาขึ้นแล้วไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับกลุ่มพัฒนาตน และปรับปรุงให้มีความเหมาะสมในการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

4) มีการปรับโปรแกรมกลุ่มให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี โดยเพิ่มประเด็นที่พูดคุยกันในกลุ่มช่วงต้นของแต่ละครั้ง ซึ่งจะเป็นการพูดคุยถึงชีวิตที่ผ่านมาในแต่ละสัปดาห์ เพื่อเอื้อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ เกิดสัมพันธภาพ และรู้สึกคุ้นเคยกับบรรยากาศในกลุ่มก่อนเริ่มกิจกรรมในกลุ่มต่อไป

5) ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์ที่ได้รับการปรับปรุงแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 2 กลุ่ม สำหรับโปรแกรมกลุ่มมีรายละเอียดโดยสรุปในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แผนการดำเนินงานกลุ่มพัฒนาตามแนวทอตเซอร์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในบัณฑิตศึกษา

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มตามแนวทอตเซอร์	กระบวนการเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง
1	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มได้ทำความรู้จักกัน และสร้างความไว้วางใจ รู้สึกปลอดภัยในการพูดคุย - เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจ ทบทวนตนเอง จะทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่ม แนะนำตนเอง และทำความรู้จักกับสมาชิกภายในกลุ่ม - ผู้นำกลุ่มอธิบายชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ระยะเวลาดำเนินการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สอบถามในสิ่งที่สงสัย - ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงที่ผ่านมา - ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจ ทบทวนเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะนิสัยของตน แล้วสื่อออกมาผ่านการวาดภาพ 	<p>ขึ้นสร้างความมั่นคงปลอดภัย</p>	<p>การสำรวจทำความเข้าใจตนเอง ทำให้สมาชิกได้รับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง นำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งเป็นฐานในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง</p>


ตารางที่ 5 (ต่อ) แผนการดำเนินงานตามแนวทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองในนิติศึกษาศาสตร์

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มแนวทฤษฎี	กระบวนการเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง
2	<p>- เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้แบ่งปันความคิด ความรู้สึก ร่วมกัน</p> <p>- เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวของตนที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง</p>	<p>- ผู้นำทบทวนกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา</p> <p>- ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา</p> <p>- ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง (ต่อเนืองจากกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา) และพูดคุยถึงความสอดคล้องระหว่างมุมมองที่สมาชิกมีต่อตนเองกับมุมมองที่บุคคลรอบข้างมีต่อตนเอง</p> <p>- ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกระหว่างสมาชิกด้วยกัน</p>	<p>กลุ่มแนวทฤษฎี</p> <p>ซึ่งการยอมรับ</p>	<p>- บรรยายภาคภูมิใจที่เอื้อให้สมาชิกได้กล้าแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกตน ซึ่งอยู่ภายใต้การยอมรับซึ่งกันและกันจะช่วยให้เห็นคุณค่าในตนเองได้</p>

ตารางที่ 5 (ต่อ) แผนการดำเนินงานตามแนวทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตนักศึกษา

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มตามแนวทฤษฎี	กระบวนการเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง
3	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น - เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจบทบาทเรื่องราวประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง - เพื่อให้สมาชิกได้แบ่งปันและรับรู้เรื่องราวประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และเกิดความเข้าใจและยอมรับในตนเองและผู้อื่น 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงมา - ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงและแบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ในชีวิตของตนเองที่เกี่ยวข้องกับการถูกลดคุณค่าในตนเอง ทั้งจากบุคคลรอบข้างและตนเอง 	<p>ขึ้นสร้างความคิดชอบ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - การได้สำรวจ ทบทวนประสบการณ์ของตนเอง จะทำให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจและตระหนักถึงสาเหตุของปัญหาที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง - บรรยากาศกลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกได้กล้าแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกตน ซึ่งอยู่ภายใต้การยอมรับซึ่งกันและกันจะช่วยให้การเห็นคุณค่าในตนเองได้

ตารางที่ 5 (ต่อ) แผนการดำเนินงานตามแนวทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองในนิติศึกษาศาสตร์

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มตามแนวทฤษฎี	กระบวนการเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง
4	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น - เพื่อให้สมาชิกได้แบ่งปันและรับรู้เรื่องราวประสบการณ์ซึ่งกันและกัน - เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้และทำความเข้าใจในสิ่งที่ตนเองทำหรือเป็น ซึ่งนำไปสู่การรับรู้ในความสามารถหรือความเป็นตัวองมากขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มทวนกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา - ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มบันทึกถึงและ ทบทวน ถึง จุด เด่น หรือ ความสามารถของตนเอง และจุดต่อหรือสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาของตนเอง แล้วเขียนลงกระดาษ จากนั้น จึง ให้ แบ่งปัน เรื่องราว ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน 	<p>ชั้นการแก้ไข้ปัญหา</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - การรับรู้และยอมรับทั้งจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองตามความเป็นจริง จะช่วยให้บุคคลเห็นแนวทางในการปรับปรุงตนเอง และเกิดความพึงพอใจในตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้นด้วย - บรรยายภาคกลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกได้กล้าแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกตน ซึ่งอยู่ภายใต้การยอมรับซึ่งกันและกันจะช่วยให้เห็นคุณค่าในตนเองได้

ตารางที่ 5 (ต่อ) แผนการดำเนินงานกลุ่มพัฒนาตามแนวทอตเซอร์ตอการเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตนักศึกษา

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่ม	กระบวนการเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง
5	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น - เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจ ทบทวนเรื่องราว ประสบการณ์ และความคิดเห็นของตัวเอง - เพื่อให้สมาชิกได้เห็นแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มทวนกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา - ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มนี้ถึงและทบทวนถึงบุคคลที่ให้ความสำคัญ หรือให้การสนับสนุนในสิ่งที่ตนทำหรือเป็นแล้ว ให้แบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์เหล่านั้น - หลังจากได้ฟังเรื่องราวประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคน ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ซึ่งกันและกัน - ผู้นำกลุ่มสรุป และทบทวนกิจกรรมภายในกลุ่ม แล้วชวนให้สมาชิกได้พูดคุยถึงความคิดเห็น ความรู้สึก และการเรียนรู้ที่ได้เ็นการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - ชื่นยดีในกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยการพูดคุยถึงการยอมรับ และการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญต่อสมาชิกในกลุ่ม - บรรยายภาคภูมิใจที่เอื้อให้สมาชิกได้กล้าแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกตน ซึ่งอยู่ภายใต้การยอมรับซึ่งกันและกันจะช่วยเหลือเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยสำหรับกลุ่มทดลองและกลุ่มพัฒนาตามแนวทรอดเซอร์ ผู้วิจัยจะทำการนัดหมายวันเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มตามที่กลุ่มตัวอย่างสะดวกที่สุด ซึ่งโปรแกรมกลุ่มจะดำเนินผ่านทางโปรแกรม Zoom และเก็บข้อมูลผ่านช่องทางออนไลน์ที่ผู้วิจัยจัดเตรียมไว้ด้วยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ และกลุ่มพัฒนาตามแนวทรอดเซอร์

สำหรับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยเก็บข้อมูลผ่านช่องทางออนไลน์ที่ผู้วิจัยจัดเตรียมไว้ด้วยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งก่อนและหลังการทดลองโดยมีช่วงเวลาที่ใกล้เคียงกับกลุ่มทดลอง

สถานที่ในการดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูล

ในการดำเนินการกลุ่มพัฒนาโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ กลุ่มพัฒนาตามแนวทรอดเซอร์ และกลุ่มชมภาพยนตร์ จะดำเนินการผ่านช่องทางออนไลน์ด้วยโปรแกรม Zoom ใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตเป็นอุปกรณ์ในการสื่อสาร โดยผู้วิจัยที่เป็นผู้นำกลุ่มจะประจำการอยู่ที่บ้าน ส่วนกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนก็จะประจำการอยู่ที่บ้าน หรือที่ห้องพักของตน โดยโปรแกรม Zoom เป็นโปรแกรมสำหรับการเรียนการสอน การประชุมออนไลน์ที่สามารถใช้งานได้ฟรี รองรับการใช้งานกับทุกระบบปฏิบัติการของอุปกรณ์การสื่อสาร เช่น คอมพิวเตอร์ (ระบบ Windows หรือ Mac OS) และโทรศัพท์มือถือ (ระบบ IOS หรือ Android) รวมทั้งสามารถเข้าร่วมพร้อมกันได้หลายคน และสามารถตั้งคาร์รหัสผ่านของห้องประชุมออนไลน์เพื่อไม่ถูกรบกวนจากบุคคลอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องในการเข้าร่วมกลุ่มทางออนไลน์ในครั้งนี้

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย สามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย และการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย เป็นการเตรียมตัวของผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยา และนักวิจัยก่อนเริ่มเข้าสู่การดำเนินการวิจัยเพื่อให้มีความพร้อมในด้านความรู้ ความเข้าใจ และความชำนาญในการวิจัย โดยมีการเตรียมตัวดังนี้

1.1 ความเข้าใจกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ผู้วิจัยผ่านการลงทะเบียนวิชาเทคนิคกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Group Techniques in Counseling and Psychotherapy) จำนวน 3 หน่วยกิต และวิชากระบวนการช่วยเหลือและทักษะในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Helping Process and Counseling and Psychotherapeutic Skills) จำนวน 3 หน่วยกิต เพื่อทำความเข้าใจแนวคิดและกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทออดเซอร์ นอกจากนี้ผู้วิจัยทำการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับกลุ่มพัฒนาตนด้วยตนเอง ศึกษาและขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญกลุ่มพัฒนาตน

1.2 ประสบการณ์ทำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ผู้วิจัยผ่านการลงทะเบียนเรียนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิดิและจิตบำบัด (Practicum in Counseling and Psychotherapy) และวิชาการฝึกปฏิบัติงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Basic Internship in Counseling and Psychotherapy) มาแล้ว โดยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมาแล้ว จำนวน 16 กลุ่ม ซึ่งรวมเป็นระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 200 ชั่วโมง ภายใต้การดูแลของอาจารย์นิเทศ

1.3 ความเข้าใจเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลในการนำมาใช้ในการวิจัย

1.4 ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อ

ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยเกี่ยวกับภาพยนตร์บำบัด และการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในการบำบัด รวมทั้งในวิชาสัมมนาจิตวิทยาการปรึกษา (Seminar in Counseling Psychology) ผู้วิจัยเลือกศึกษางานวิจัยเรื่อง กลุ่มภาพยนตร์บำบัด: ใช้การอุปมาเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น (Group cinematherapy: Using metaphor to enhance adolescent self-esteem) ของ Powell, Newgent และ Lee (2006) โดยเป็นงานวิจัยที่ศึกษาผลของภาพยนตร์บำบัดต่อการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งมีความใกล้เคียงกับงานวิจัย เพื่อเป็นการทำความเข้าใจเพื่อสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในงานวิจัยได้ รวมถึงได้รับความรู้จากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

1.5 ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยลงทะเบียนเรียนวิชาสถิติสำหรับจิตวิทยา (Statistics for Psychology) จำนวน 3 หน่วยกิต วิชาการวิจัยเชิงจิตวิทยา (Psychological Research) จำนวน 3 หน่วยกิต และ วิชาการประเมินลักษณะมนุษย์ (Assessment of Human Characteristics) จำนวน 3 หน่วยกิต เพื่อให้มีความเข้าใจและความพร้อมในการพัฒนาเครื่องมือแบบวัด การใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ผลการวิจัย และกระบวนการวิจัย

1.6 ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้โปรแกรม Zoom

ผู้วิจัยเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการในหัวข้อ “Ready Set Zoom!” เป็นการอบรมเกี่ยวกับการใช้โปรแกรม Zoom โดยได้เรียนรู้และทดลองใช้งานเครื่องมือต่างๆ วิธีจัดการกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในเบื้องต้น วิธีการตั้งค่าความเป็นส่วนตัว รวมถึงการจัดสถานที่ให้เหมาะสม พร้อมทั้งเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้เชี่ยวชาญที่ใช้งานจริง เพื่อให้มีความพร้อมสำหรับการใช้งาน และได้มีการทดลองดำเนินโปรแกรมกลุ่มกับกลุ่มที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างผ่านโปรแกรม Zoom

2. การดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

- 1) ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมโดยการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับวัยรุ่น แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทอโรตเซอร์ การใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในการบำบัด และการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 2) ผู้วิจัยออกแบบพัฒนาโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ และนำโปรแกรมดังกล่าวไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาเพื่อปรับปรุงให้มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งพัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 3) ผู้วิจัยนำโครงร่างการวิจัยเสนอคณะกรรมการจริยธรรม เพื่อดำเนินการตรวจสอบพิจารณาประเด็นทางจริยธรรมในการวิจัย และขออนุมัติให้ดำเนินการวิจัย
- 4) หลังจากที่ได้รับ การอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยผ่านช่องทางออนไลน์ เพื่อรับอาสาสมัครนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี และมีอายุตั้งแต่ 18 - 23 ปี ที่สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย
- 5) นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่สนใจเข้าร่วมการวิจัย กรอกข้อมูลส่วนตัวสำหรับการติดต่อกลับ พร้อมตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 54 ข้อ ซึ่งพัฒนาจากแบบวัด Self-Esteem Inventory ฉบับผู้ใหญ่ของ Ryden ผ่านช่องทางออนไลน์ที่ผู้วิจัยจัดเตรียมไว้ เพื่อคัดกรองผู้เข้าร่วมการวิจัย
- 6) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มารวมคะแนนเพื่อคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลางและต่ำ คือมีระดับคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 และผ่านเกณฑ์คัดเข้าทั้งหมด แล้วบันทึกเป็นคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะก่อนการทดลอง จากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่งานวิจัย จำนวน 40 คน
- 7) เมื่อผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มและผ่านเกณฑ์คัดเข้าทั้งสิ้น 40 คน จากนั้นจับคู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Matched pair) โดยใช้คะแนนระดับการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง (Pretest) เพื่อแบ่งเข้าสู่เงื่อนไขของกลุ่มทดลองและเงื่อนไขของกลุ่มควบคุมอย่างระมัดระวัง เพื่อให้ทั้งสองกลุ่มมีระดับคะแนนเฉลี่ยของคะแนนระดับการเห็นคุณค่าในตนเองให้มีความใกล้เคียงกันระหว่างกลุ่มมากที่สุด โดยเงื่อนไขของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ประกอบด้วย 3 เงื่อนไข ได้แก่ กลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ (กลุ่มทดลอง) กลุ่มพัฒนาตนตามแนว

ทรอตเซอร์ (กลุ่มควบคุมที่ 1) และกลุ่มชมภาพยนตร์ (กลุ่มควบคุมที่ 2) ในแต่ละเงื่อนไขแบ่งกลุ่มย่อย เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างในแต่ละเงื่อนไขเข้าสู่กลุ่มย่อย 2 กลุ่ม

8) ผู้วิจัยติดต่อกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือก เพื่อสอบถามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างที่ยังสนใจอยู่ร่วมในการวิจัย จากนั้นจึงอธิบายเกี่ยวกับรายละเอียดของการวิจัย เช่น วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย และสิทธิของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย เป็นต้น

9) ผู้วิจัยส่งเอกสารเกี่ยวกับโครงการวิจัยและใบลงนามยินยอมเข้าร่วมวิจัยให้แก่กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยทางอีเมล

10) ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ โดยสำหรับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยแบ่งออกเป็นจำนวน 2 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 7 คน กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มนี้จะเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ ใช้ระยะเวลาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง ทั้งหมด 5 ครั้ง รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 15 ชั่วโมง ตามวันและเวลาที่กลุ่มตัวอย่างสะดวก ซึ่งนัดพบกันทางโปรแกรม Zoom ใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตเป็นอุปกรณ์ในการสื่อสาร และโปรแกรมกลุ่มนี้จะมีการใช้กิจกรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาและส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ผ่านการชมภาพยนตร์ร่วมกัน การพูดคุย การสำรวจตนเอง การรับฟังเรื่องราวและแง่มุมแนวคิดต่างๆ จากเพื่อนสมาชิกกลุ่ม โดยมีผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศของการแบ่งปันและรับฟังซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มสร้างข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่มและคอยดูแลให้มีการพูดคุยกันอย่างเหมาะสม และมีการใช้เครื่องบันทึกเสียงในการบันทึกเสียงระหว่างการดำเนินกลุ่มเพื่อทบทวนกระบวนการในการดำเนินการกลุ่ม

11) สำหรับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มควบคุมออกเป็นกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอตเซอร์ (กลุ่มควบคุมที่ 1) จำนวน 2 กลุ่ม และกลุ่มชมภาพยนตร์ (กลุ่มควบคุมที่ 2) จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน และ 8 คน ตามลำดับ

12) กลุ่มควบคุมที่ 1 ได้เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอตเซอร์ ใช้ระยะเวลาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง ทั้งหมด 5 ครั้ง รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 15 ชั่วโมง ตามวันและเวลาที่กลุ่มตัวอย่างสะดวก นัดพบกันทางโปรแกรม Zoom ใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตเป็นอุปกรณ์ในการสื่อสาร และโปรแกรมกลุ่มนี้มีการใช้กิจกรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาและส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ผ่านการพูดคุย การสำรวจตนเอง การรับฟังเรื่องราวและแง่มุมแนวคิดต่างๆ จากเพื่อนสมาชิกกลุ่ม โดยมีผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศของการแบ่งปันและรับฟังซึ่งกัน

และกัน ผู้นำกลุ่มจะสร้างข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่มและคอยดูแลให้มีการพูดคุยกันอย่างเหมาะสม และมีการใช้เครื่องบันทึกเสียงในการบันทึกเสียงระหว่างการดำเนินกลุ่มเพื่อทบทวนกระบวนการ

13) กลุ่มควบคุมที่ 2 ได้รับชมภาพยนตร์เรื่องเดียวกับกลุ่มทดลอง ใช้ระยะเวลาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 2 ครั้ง ครั้งแรก 30 นาที และครั้งสุดท้าย 3 ชั่วโมง ตามวันและเวลาที่กลุ่มตัวอย่างสะดวก ซึ่งจะนัดพบกันทางโปรแกรม Zoom ใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตเป็นอุปกรณ์ในการสื่อสาร และกลุ่มนี้จะได้เข้าชมภาพยนตร์ร่วมกัน เมื่อชมภาพยนตร์เสร็จ กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนเขียนบันทึกสะท้อนตนเอง (Self-reflection) หลังจากชมภาพยนตร์ โดยผู้วิจัยแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างเขียนถึงความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะชมภาพยนตร์ตั้งแต่ต้นจนจบ รวมถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากภาพยนตร์ และการเชื่อมโยงกับประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา และบันทึกส่งให้ผู้วิจัยทางอีเมล จากนั้นผู้วิจัยจะขอให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดหลังการทดลอง (Post-test) ผ่านช่องทางออนไลน์ที่ผู้วิจัยจัดเตรียมไว้ ทั้งนี้กลุ่มนี้จะไม่มีการบันทึกเสียงในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม

14) หลังดำเนินการกลุ่มพัฒนาตนเองโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ (กลุ่มทดลอง) กับกลุ่มพัฒนาตนเองตามแนวทอธเซอร์ (กลุ่มควบคุมที่ 1) เสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยขอให้กลุ่มทดลองตอบแบบวัดหลังการทดลอง (Post-test) ผ่านช่องทางออนไลน์ที่ผู้วิจัยจัดเตรียมไว้

15) ผู้วิจัยมอบค่าตอบแทนแก่กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 150 บาทต่อคน ในครั้งสุดท้ายของการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

16) ผู้วิจัยนำข้อมูลการตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงก่อนและหลังการทดลอง มาทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (Mixed-design ANOVA) ทั้งนี้หากกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มไม่ถึง 80% ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนั้นจะไม่ถูกนำมาวิเคราะห์ผลการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มไม่ถึง 80% มีจำนวน 4 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทำกลุ่มของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows โดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ดังต่อไปนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) โดยใช้ในการคำนวณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และตัวแปรที่ทำการศึกษา หาร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) โดยใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) เพื่อตรวจสอบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม
3. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) โดยใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (Mixed-design ANOVA) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยมีการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยตลอดระยะเวลาในการวิจัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ก่อนการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยทบทวนประเด็นจริยธรรมในการวิจัย และขออนุมัติให้ดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนกลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยโดยย่อ ซึ่งได้ชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บข้อมูล ระยะเวลา สถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย โดยการส่งข้อมูลให้ทางอีเมลของผู้เข้าร่วมการวิจัย และเมื่อกลุ่มตัวอย่างสมัครใจและยินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำเอกสารยินยอมการเข้าร่วมการวิจัยผ่านช่องทางออนไลน์ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยแสดงความยินยอมไว้เป็นหลักฐานและเก็บรักษาไว้อย่างดี ซึ่งผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มตัวอย่างสอบถามข้อสงสัยก่อนแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
3. ระหว่างการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยชี้แจงสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยถึงสิทธิในการถอนตัวออกจากการเข้าร่วมการวิจัยได้ทุกเมื่อหากผู้เข้าร่วมวิจัยต้องการถอนตัวออกจากการวิจัยในครั้งนี้ การไม่ตอบคำถามหากผู้เข้าร่วมวิจัยรู้สึกไม่สะดวกใจในการตอบ การของดการบันทึกเสียงในบางช่วงของการดำเนินการกลุ่มพัฒนาตนหากผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกไม่สะดวกใจหรือไม่ต้องการให้บันทึกข้อมูล

4. ผู้วิจัยชี้แจงเรื่องการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง ในการเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ จะไม่มีการเปิดเผยข้อมูลใดๆ ของกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งปกป้องข้อมูลเฉพาะอื่นๆ ที่อาจได้รับผลกระทบ หรือสามารถระบุถึงตัวตนของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ โดยจะใช้ข้อมูลที่ได้ในการใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ เท่านั้น ซึ่งจะมีการเก็บเอกสารข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งจากแบบสอบถามข้อมูล ส่วนตัวและแบบวัด รวมถึงไฟล์บันทึกเสียงไว้อย่างปลอดภัยในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่ตั้งรหัสผ่านส่วนตัว ป้องกันไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงข้อมูลได้นอกจากผู้วิจัย และจะถูกทำลายทันทีภายหลังเสร็จสิ้นการวิจัย

5. ผู้วิจัยจัดทำเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอม เข้าร่วมการวิจัย ในรูปแบบออนไลน์ด้วย Google Form โดยจัดทำตัวเลือกและช่องของการกรอกชื่อนามสกุลของผู้เข้าร่วมการวิจัยเพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเลือกและลงชื่อ เพื่อแสดงถึงความยินยอมเข้าร่วม การวิจัยด้วยความสมัครใจ ซึ่งจะดำเนินการก่อนการเริ่มกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยใช้ในการออกแบบการวิจัยแบบ Pretest-Posttest Control Group Design และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (Mixed-design ANOVA) ในการเปรียบเทียบค่าคะแนนระหว่างผู้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อกับกลุ่มควบคุม โดยวัดค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่ม

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน และผลการวิเคราะห์จากการสะท้อนประสบการณ์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง (Demographic Variable)

สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยต้องมีคุณสมบัติครบถ้วนตามเกณฑ์คัดเข้า คือ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในระดับปริญญาตรี อายุตั้งแต่ 18 - 23 ปี มีคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลางและต่ำ ไม่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีความผิดปกติทางจิตเวชจากแพทย์ ไม่ได้อยู่ในระหว่างการบำบัดรักษาหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือจิตบำบัด และยินดีเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ โดยในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 40 คน แบ่งออกเป็นผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ 14 คน กลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์ 14 คน และกลุ่มชมภาพยนตร์ 12 คน ภายหลังจากวิจัยคงเหลือกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 29 คน แบ่งออกเป็นผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ (กลุ่มทดลอง) 9 คน กลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์ (กลุ่มควบคุม) 9 คน และกลุ่มชมภาพยนตร์ (กลุ่มควบคุม) 11 คน

จากการพิจารณาข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 29 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 75.8) ช่วงอายุตั้งแต่ 18 – 23 ปี มีอายุเฉลี่ย 20.59 ปี ($SD = 1.18$) มหาวิทยาลัยที่ศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในบริเวณกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (ร้อยละ 89.5) กลุ่มสาขาวิชาที่กำลังศึกษาอยู่ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพกับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ (ร้อยละ 41.4) และระดับชั้นปีที่กำลังศึกษาส่วนใหญ่อยู่ชั้นปีที่ 3 (ร้อยละ 44.8)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Chi-Square พบว่า เพศ ช่วงอายุ มหาวิทยาลัย กลุ่มสาขาวิชา และระดับชั้นปีของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติตามตารางที่ 6



ตารางที่ 6 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ผล (N = 29)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม						รวม
	กลุ่มพัฒนาตนเอง			กลุ่มพัฒนาตนเองตามแนวทางอเซอร์			กลุ่มพัฒนาตนเอง			กลุ่มชมภาพยนตร์			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
เพศ													
หญิง	5	17.2	7	24.1	10	34.5	22	75.8					
ชาย	2	6.9	2	6.9	1	3.5	5	17.3					
อื่นๆ	2	6.9	0	0	0	0	2	6.9					
รวม	9	31	9	31	11	38	29	100					
<i>Chi-square = 5.949, df = 4, p = .203</i>													
ช่วงอายุ													
18 - 20	5	17.2	4	13.8	5	17.3	14	48.3					
21 - 23	4	13.8	5	17.2	6	20.7	15	51.7					
รวม	9	31	9	31	11	38	29	100					
<i>Chi-square = .279, df = 2, p = .870</i>													

ตารางที่ 6 (ต่อ) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ผล (N = 29)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม				รวม
	กลุ่มพัฒนาตนเองโดยมี		กลุ่มพัฒนาตนเองตาม		กลุ่มพัฒนาตนเองโดยมี		กลุ่มควบคุมภาพนตร์		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
มหาวิทยาลัย									
กรุงเทพมหานครและปริมณฑล	8	27.5	8	27.5	10	34.5	26	89.5	
ต่างจังหวัด	0	0	1	3.5	1	3.5	2	7	
อื่นๆ	1	3.5	0	0	0	0	1	3.5	
รวม	9	31	9	31	11	38	29	100	
<i>Chi-square = 3.155, df = 4, p = .532</i>									
กลุ่มสาขาวิชา									
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	3	10.3	3	10.3	6	20.8	12	41.4	
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	4	13.8	0	0	1	3.4	5	17.2	
สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์	2	6.9	6	20.7	4	13.8	12	41.4	
รวม	9	31	9	31	11	38	29	100	
<i>Chi-square = 8.837, df = 4, p = .065</i>									

ตารางที่ 6 (ต่อ) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ผล (N = 29)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม			รวม
	กลุ่มพัฒนาตนเองโดยมี ภาพนตร์เป็นสื่อ		กลุ่มพัฒนาตนเองตาม แนวทฤษฎีเซอร์		กลุ่มพัฒนาตนเองตาม กลุ่มชมภาพยนตร์		จำนวน	ร้อยละ	ร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ				
ระดับชั้นปี										
ชั้นปีที่ 1	3	10.4	0	0	2	6.9	5	17.3		
ชั้นปีที่ 2	0	0	2	6.8	2	6.9	4	13.7		
ชั้นปีที่ 3	2	6.8	4	13.8	7	24.2	13	44.8		
ชั้นปีที่ 4	4	13.8	3	10.4	0	0	7	24.2		
รวม	9	31	9	31	11	38	29	100		

Chi-square = 11.170, df = 6, p = .083

ส่วนที่ 2 ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม

สถิติที่ผู้วิจัยเลือกใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (Mixed-design ANOVA) ซึ่งผู้วิจัยได้มีการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น (Basic Assumptions) ของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม ซึ่งประกอบไปด้วย

1) ตัวแปรตาม (Dependent Variable) จะต้องมึลักษณะเป็นตัวแปรต่อเนื่อง (Continuous Variable) ซึ่งค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่เป็นตัวแปรตามในการศึกษาครั้งนี้มีลักษณะของค่าที่ต่อเนื่องกันตามคุณสมบัติของตัวแปรต่อเนื่อง

2) ในแต่ละตัวแปรจะต้องมีอย่างน้อย 2 กลุ่มขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยนี้มีตัวแปรต้นแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ (กลุ่มทดลอง) กลุ่มพัฒนาตนตามแนวทฤษฎีเซออร์ (กลุ่มควบคุม) และกลุ่มชมภาพยนตร์ (กลุ่มควบคุม) และตัวแปรตามมีการเก็บข้อมูลใน 2 ช่วงเวลา คือ ช่วงก่อนการทดลอง และช่วงหลังการทดลอง

3) ในแต่ละกลุ่มที่เก็บข้อมูลมาจะต้องไม่มีค่าสุดโต่ง (Outlier) ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้จะประกอบไปด้วยทั้งหมด 6 กลุ่มย่อยที่จะต้องนำมาพิจารณาค่าสุดโต่ง คือ กลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อช่วงก่อนการทดลอง, กลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อช่วงหลังการทดลอง, กลุ่มพัฒนาตนตามแนวทฤษฎีเซออร์ช่วงก่อนการทดลอง, กลุ่มพัฒนาตนตามแนวทฤษฎีเซออร์ช่วงหลังการทดลอง, กลุ่มชมภาพยนตร์ช่วงก่อนการทดลอง และกลุ่มชมภาพยนตร์ช่วงหลังการทดลอง

ผลการตรวจสอบค่าสุดโต่ง (Outlier) ของข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้พบค่าสุดโต่งจำนวน 2 ค่า จากนั้นจึงใช้วิธีการ Winsorization ในการลดอิทธิพลของค่าสุดโต่งด้วยการแทนที่ด้วยค่าสุดโต่งที่รองลงมา

4) การกระจายของข้อมูลของแต่ละตัวแปรภายในแต่ละกลุ่มมีการกระจายของข้อมูลเป็นโค้งปกติ (Normal Distribution) ซึ่งพิจารณาได้จากค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) ของข้อมูลร่วมกับค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov โดยยึดเกณฑ์ที่ว่า การกระจายของข้อมูลนับเป็นโค้งปกติหากค่าความเบ้และความโด่งอยู่ในช่วงคะแนนระหว่าง +3 และ -3 ร่วมกับการทดสอบค่าสถิติ Shapiro-Wilk ซึ่งต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

ผลการทดสอบการกระจายแบบโค้งปกติของข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้พบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของทุกกลุ่มมีค่าความเบ้และความโด่งอยู่ในช่วงคะแนนที่กำหนด และค่าสถิติ Shapiro-Wilk ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์การกระจายแบบโค้งปกติ (Normal Distribution)

ตัวแปร	ระยะ	กลุ่ม	Skewness	SE.	Kurtosis	SE.	Shapiro-Wilk
การเห็น คุณค่า ในตนเอง	ก่อน	กลุ่มทดลอง	-.143	.717	-1.311	1.400	.635
		กลุ่มควบคุม ที่ 1	-.075	.717	-.981	1.400	.620
		กลุ่มควบคุม ที่ 2	-.133	.661	-.586	1.279	.705
		กลุ่มทดลอง	-.102	.717	-1.083	1.400	.738
	หลัง	กลุ่มควบคุม ที่ 1	-.363	.717	.471	1.400	.841
		กลุ่มควบคุม ที่ 2	-.955	.661	-.003	1.279	.211

5) การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสมนั้นจำเป็นต้องมีเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามที่ไม่แตกต่างกันระหว่างกลุ่ม (Homogeneity of Variance - Covariance Matrices) ซึ่งพิจารณาโดยใช้สถิติ Box's *M* และสถิติ Levene's test โดยผลที่ได้จะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามระหว่างกลุ่ม (Homogeneity of Variance) ต้องมีความแตกต่างกันไม่เกิน 4 เท่า

ผลจากการทดสอบทางสถิติ Box's *M* และสถิติ Levene's test นั้นไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจากการพิจารณาความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามระหว่างกลุ่มพบว่า ในแต่ละช่วงเวลา ความแปรปรวนร่วมของแต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกันไม่เกิน 4 เท่า แสดงในตารางที่ 8 ถึง 10

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของกลุ่มตัวอย่าง โดย Box's M test

Box's M	F	df1	df2	Sig.
6.844	1.012	6	13318.830	.415

ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของแต่ละตัวแปร โดย Levene's Test

ตัวแปร	ระยะ	F	df1	df2	Sig.
การเห็นคุณค่า ในตนเอง	ก่อนการ ทดลอง	1.021	2	26	.374
	หลังการ ทดลอง	.337	2	26	.717

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามที่แตกต่างกันระหว่างกลุ่ม (Homogeneity of Variance)

ตัวแปร	ระยะ	กลุ่ม	Variance
การเห็นคุณค่า ในตนเอง	ก่อนการ ทดลอง	กลุ่มทดลอง	50.944
		กลุ่มควบคุมที่ 1	25.361
	หลังการ ทดลอง	กลุ่มควบคุมที่ 2	25.455
		กลุ่มทดลอง	26.278
		กลุ่มควบคุมที่ 1	39.694
		กลุ่มควบคุมที่ 2	50.964

6) เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วม (Covariance Matrix) เป็นแบบทรงกลม (Sphericity) ซึ่งรูปแบบที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการทดลองแบบ Pretest-Posttest Control Group Design โดยมีการวัดค่าคะแนนภายในแต่ละกลุ่ม (Within Subject) 2 ระดับ หรือ 2 ช่วง ได้แก่ ช่วงก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่ม ดังนั้นข้อตกลงเบื้องต้นในข้อนี้จะเป็นจริงเสมอ

กล่าวโดยสรุปผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่าข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (Mixed-design ANOVA)

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง

ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติของตัวแปรตามที่ศึกษาในครั้งนี้ คือ ค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 46 ข้อ (ไม่รวมข้อคำถามที่ใช้ตรวจสอบการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง) เป็นแบบสอบถามที่ให้เลือกตอบคำตอบเดียว (Dichotomous) จากที่กำหนดให้ 2 คำตอบ มีคะแนนรวมตั้งแต่ 0 – 46 คะแนน โดยกลุ่มตัวอย่างทำการตอบแบบวัดก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มและภายหลังเสร็จสิ้นการดำเนินกลุ่ม

ผู้วิจัยขอนำเสนอข้อมูลของตัวแปรตามที่ศึกษา ประกอบไปด้วยค่าเฉลี่ย (*Mean*) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*SD*) คะแนนต่ำสุด (*Min*) คะแนนสูงสุด (*Max*) และพิสัย (*Range*) แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีพบว่าในช่วงก่อนการเข้ากลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง 21.78 คะแนน ($SD = 7.14$) และของกลุ่มควบคุม ได้แก่ กลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์ (กลุ่มควบคุมที่ 1) มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 23.89 คะแนน ($SD = 5.04$) และกลุ่มชมภาพยนตร์ (กลุ่มควบคุมที่ 2) มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 22.64 คะแนน ($SD = 5.05$) ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง 28.44 คะแนน ($SD = 5.13$) และกลุ่มควบคุม ได้แก่ กลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 27.78 คะแนน ($SD = 6.30$) และกลุ่มชมภาพยนตร์มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 24.82 คะแนน ($SD = 7.14$) ตามตารางที่ 11

ตารางที่ 11 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด และพิสัยของการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง (N = 29)

ตัวแปร	กลุ่ม	ระยะ	M	SD	Min - Max	Range
การเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่มทดลอง	ก่อน	21.78	7.14	11 – 31	20
		หลัง	28.44	5.13	21 – 36	15
การเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่มควบคุมที่ 1	ก่อน	23.89	5.04	17 – 31	14
		หลัง	27.78	6.30	16 – 37	21
	กลุ่มควบคุมที่ 2	ก่อน	22.64	5.05	15 – 31	16
		หลัง	24.82	7.14	11 – 33	22

ส่วนที่ 4 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

เนื่องจากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (Mixed-design ANOVA) เป็นการทดสอบที่ครอบคลุมสมมติฐานทั้ง 2 ข้อ ผู้วิจัยจึงนำเสนอผลการทดสอบสมมติฐานทั้ง 2 ข้อพร้อมกัน ดังนี้

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อมีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อมีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ 1 และกลุ่มควบคุมที่ 2

อย่างไรก็ตาม สำหรับก่อนการทดสอบสมมติฐานทั้ง 2 ข้อ ผู้วิจัยทำการตรวจสอบด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) เพื่อทดสอบว่าคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรตามของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ก่อนเริ่มเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนตัวแปรตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม $F(2, 26) = .038, p = .963$ ตามตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ของตัวแปรตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงก่อนการทดลอง ($N = 29$)

ระดับการเห็นคุณค่า ในตนเอง	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3.673	2	1.837	.038	.963
Within Groups	1248.465	26	48.018		
Total	1252.138	28			

ในขั้นตอนต่อไปผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (Mixed-design ANOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยทั้งหมด ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสมของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ($N = 29$)

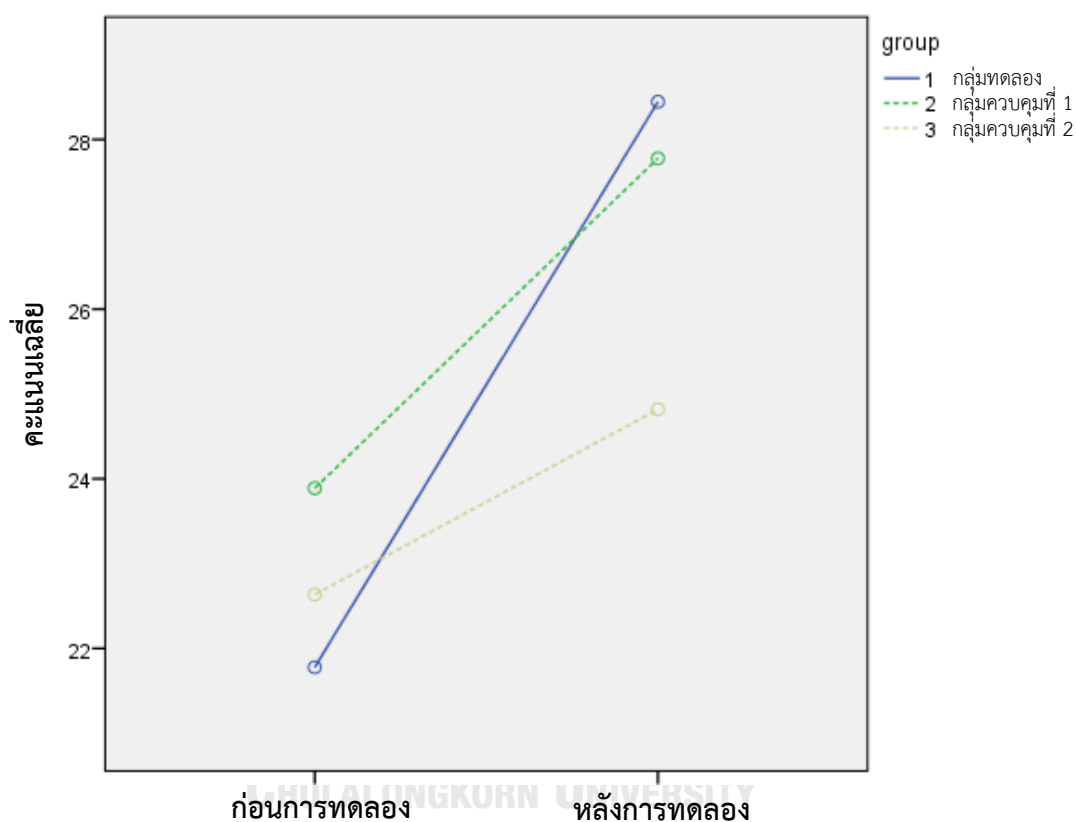
Effects	Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Within Subjects	Time	259.062	1	259.062	10.772	.003*
	Time x Group	50.082	2	25.041	1.041	.367
	Error (Time)	625.263	26	24.049		
Between Subjects	Group	46.272	2	23.136	.471	.630
	Error	1277.141	26	49.121		

หมายเหตุ * $p < .05$

จากตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (Mixed-design ANOVA) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า อิทธิพลร่วมระหว่างกลุ่มและเวลาไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ $F(2, 26) = 1.041, p = .367$ กล่าวคือ ไม่พบผลปฏิสัมพันธ์ (Interaction Effect) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างเงื่อนไขเวลากับการเข้ากลุ่มของกลุ่มตัวอย่าง (Time x Group) หรือคะแนนของตัวแปรตามไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงก่อนหรือหลังการทำกลุ่ม

สำหรับเงื่อนไขเวลา (Time) พบผลปฏิสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $F(1, 26) = 10.772$, $p < .05$ กล่าวคือ คะแนนตัวแปรตามสำหรับทุกกลุ่มในช่วงก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยได้สรุป การเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไว้ในภาพที่ 7 และตารางที่ 14 ดังนี้



ภาพที่ 7 กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง (เส้นทึบ) และกลุ่มควบคุม (เส้นประ)

ตารางที่ 14 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ($N = 29$)

ตัวแปร	กลุ่ม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
การเห็นคุณค่า ในตนเอง	กลุ่มทดลอง	21.78	7.14	28.44	5.13
	กลุ่มควบคุมที่ 1	23.89	5.04	27.78	6.30
	กลุ่มควบคุมที่ 2	22.64	5.05	24.82	7.14

ในการทดสอบสมมติฐานที่ 1 และ 2 ว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มโปรแกรม กลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อมีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ 1 และกลุ่มควบคุมที่ 2 จากตารางผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (ตารางที่ 13) และคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเอง (ตารางที่ 14) พบว่า ในช่วงก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง 21.78 คะแนน ($SD = 7.14$) ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 28.44 คะแนน ($SD = 5.13$) ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง กลุ่มควบคุมที่ 1 ที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทอตเซอร์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ที่ 27.78 คะแนน ($SD = 6.30$) และกลุ่มควบคุมที่ 2 ที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ที่ 24.82 คะแนน ($SD = 7.14$) ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนที่ 5 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

จากการทดสอบสมมติฐานทั้ง 2 ข้อ สรุปได้ว่า ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 1 คือ หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อมีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสมมติฐานที่ 2 คือ หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อมีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ 1 และกลุ่มควบคุมที่ 2 นั้นไม่สนับสนุนสมมติฐาน เนื่องจากคะแนนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองนั้น ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยขอสรุปผล

การทดสอบสมมติฐานของกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ และกลุ่มควบคุม ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 15 ตารางสรุปสมมติฐานงานวิจัย

สมมติฐาน	ผลการทดสอบสมมติฐาน
1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อมีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง	สนับสนุนสมมติฐาน
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อมีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ 1 และกลุ่มควบคุมที่ 2	ไม่สนับสนุนสมมติฐาน

ส่วนที่ 6 ผลการวิเคราะห์จากการสะท้อนประสบการณ์

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงสถิติที่แสดงให้เห็นถึงผลของกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้น ผู้วิจัยขอเสนอข้อมูลจากบทสนทนาในกลุ่มของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่ละเอียดละน้อย อันนำไปสู่การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผู้วิจัยจะนำเสนอสิ่งที่มีความเกี่ยวเนื่องกันสองส่วนที่เอื้อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิกกลุ่ม ได้แก่ ส่วนของภาพยนตร์ที่ใช้เป็นสื่อ และส่วนของกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนตามแนวคิดของทรอตเซอร์

6.1 ภาพยนตร์ที่ใช้เป็นสื่อ

ในการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ สมาชิกกลุ่มได้ชมภาพยนตร์แบบเต็มเรื่องในครั้งที่ 2 และชมฉากของภาพยนตร์ในครั้งที่ 3-5 ซึ่งในแต่ละครั้งสมาชิกกลุ่มได้สะท้อนประสบการณ์ที่มีต่อภาพยนตร์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) ช่วงสะท้อนประสบการณ์จากภาพยนตร์เต็มเรื่อง

สำหรับกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ ผู้นำกลุ่มได้เปิดภาพยนตร์แบบเต็มเรื่องให้สมาชิกกลุ่มชมในครั้งที่ 2 ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้สะท้อนถึงความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ดังนี้

สมาชิกกลุ่มคนที่ 5: “...ก็รู้สึกว่แม่ชีวิตเราจะผ่านอะไรเศร้าๆ หรือเป็นสิ่งที่เราไม่ค่อยพอใจ หรือเป็นสิ่งที่แยๆ แต่อย่างน้อยอย่างตอนจบของเรื่องที่พระเอกยืนอยู่บนรถ รถที่อยู่ในอุโมงค์ รู้สึกว่าฉากนั้นมันสร้างความหวังมากเลยคะ อาจจะเพราะด้วยเพลงด้วย หรือว่าคำพูดที่พระเอกตั้งใจพิมพ์ผ่านไดอารี่ด้วย ใค่ Mood โดยรวมมันก็ออกหดหู่ชนิดนึง แต่ว่ารู้สึกว่อย่างน้อยตอนจบมันจบที่แบบพร้อมจะเริ่มต้นใหม่อย่างมีความหวังอะ...”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1: “...มันก็คือชีวิตของคนๆ นึงที่มันมีความเป็นไปได้อะ ที่เหมือนกับว่าเขาเจอชีวิตแบบนี้มา คนเราต้องมันต้องเจอทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดีอะ แต่ว่าตอนท้ายอะ มันก็เหมือนกับว่าหลังจากที่เขาเจอเรื่องราวแบบนั้นมาแล้วอะ เขาสามารถแบกก้าวเดินไปข้างหน้าได้อะ เขาก็ยังเหมือนกับว่า ไม่ว่าคุณจะเจอเรื่องราวหนักหนาสาหัสขนาดไหนก็ตาม แต่ว่าสุดท้ายเขาก็ยังเดินไปข้างหน้าได้ มีหลายๆ คนคอยช่วย มีเพื่อน มีพ่อแม่...”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 3: “...ก็คิดว่าหนังมันสื่อชีวิตของวัยรุ่นได้ดี ว่าแบบต้องมีเรื่องความรัก ความสัมพันธ์อะไรอย่างเงี้ย...และก็ชอบตรงที่หนังเลือกเพลงมาได้ดีมาก คือผมได้ยินเพลงแรก รู้เลยว่าหนังจะมา mood ไหน คือ The Smiths ที่เอามาใส่จะเป็นแนวที่เศร้ามาก...คือแต่ละเพลงคือเนื้อแบบ โอ้โห ว้าวมาก คือเป็นเพลงที่ชอบด้วยก็เลยอินชนิดนึง”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 9: “...ดูโดยรวมแล้วสงสารชาร์ลีนะ เพราะว่าเขามีอาการเหมือนไม่แน่ใจว่าซึมเศร้าหรืออะไร แต่ว่าอย่างน้อยเขาก็ผ่านมันมาได้ แค่ว่าบางครั้งเราก็ต้องยอมให้ความร่วมมือ เราต้องปล่อยวางมันไปให้ได้...เราก็ค่อนข้างเข้าใจด้วย เพราะก็มีเพื่อนที่เป็นอยู่เหมือนกัน คนที่รู้จักก็เป็น ก็เลยเข้าใจว่าเวลาอยู่ร่วมกันก็ต้องแบบปรับตัว แล้วก็อยู่ร่วมกันยากเล็กน้อยชนิดนึง...”

หลังจากนั้นในกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มชวนแบ่งปันกันเพิ่มเติมถึงตัวละครหรือฉากที่ชอบ และรู้สึกมีส่วนร่วมด้วยหลังจากชมภาพยนตร์ ซึ่งสมาชิกในกลุ่มได้ถ่ายทอดถึงฉากและ/หรือตัวละครที่ชื่นชอบ พร้อมทั้งความคิด ความรู้สึก รวมถึงประสบการณ์ที่เชื่อมโยงกับฉากหรือตัวละครในเรื่อง ดังนี้

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1: “...หนูชอบฉากก่อนที่ชาร์ลิสจะสลบอะ ที่เหมือนเอาหลายๆ เหตุการณ์มาเหมือน สับสนไปหมดอะ หนูชอบฉากนั้นเพราะเหมือนมันสะท้อนได้ดีนะว่าแบบเหมือน พอเรา คืออันนี้คือเขาเครียด เขาเหมือนหลายๆ อย่างมารวมกัน เขาพุ่งช่านจน เหมือนหัวระเบิดออกแล้วเขาก็สลบไปไข่ม้อย มันเหมือนสื่อเหมือนกันนะว่าแบบ เวลาเราเครียดหรือว่ากังวลมากๆ เจ๊ย หัวเรามันจะเป็นแบบนี้แหละ แล้วมันจะทำอะไรไม่ได้เลย มันสะท้อนได้ดีอะ นึกถึงตัวเองตอน ม.6 เหมือนตอนที่เราเครียด ตอนเขามาหา'ลัยเจ๊ย มันก็เป็นแบบนี้แหละ อ่านหนังสือไม่รู้เรื่องเลย เครียดไปหมด”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 4: “...หนูชอบฉากที่เป็นครั้งแรกที่แพททริกกับแซมชวนชาร์ลิสมาปาร์ตี้ แล้วตอนนั้น เขาคูยกันว่าแบบเออเนี่ย แพททริกบอกว่าชาร์ลิสเหมือนดอกไม้ในชอกก่าแพงนะ ที่เอาแต่นั่งมองแล้วก็ทำความเข้าใจคนอื่น ชอบฉากนั้นคะ ทัชดี”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 3: “ชอบซีนที่ในปาร์ตี้ ที่เขาคิมให้พระเอก ช่วงแรกเลย มันแบบอบอุ่นหัวใจดี คุ้ม ความหวังมากขึ้น”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 7: “...ชอบความสัมพันธ์ของแพททริกกับแซมแล้วก็ชาร์ลิส ที่เขาจริงใจต่อกันมากๆ เลย ก็คือทั้งแพททริกและแซมมีความใส่ใจในตัวชาร์ลิส ถึงแม้ว่าชาร์ลิสจะเป็นคนพูดน้อย แต่ว่าแพททริกกับแซมเหมือนใส่ใจและเห็นชาร์ลิส อย่างเรื่องที่เขาซื้อของขวัญให้ที่ซื้อชุดให้เพราะชาร์ลิสอยากเป็นนักเขียน และที่แซมก็ยังซื้อเครื่องพิมพ์ดีดให้ เป็นความสัมพันธ์ที่เขาใส่ใจกันมาก...ไม่ว่าจะเจอเรื่องอะไรที่เข้ามาใน 3 คนนี้ แต่เขาก็ยังจริงใจต่อกัน”

จากการบอกเล่าของสมาชิกในช่วงข้างต้นจะเห็นว่าสมาชิกสามารถถ่ายทอดถึงความคิด ความรู้สึก สิ่งที่ได้เรียนรู้จากภาพยนตร์ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการทำหน้าที่ของภาพยนตร์ในการเล่าเรื่อง

สื่ออารมณ์ และแทรกข้อคิดบางอย่างที่สามารถส่งมาถึงสมาชิกในกลุ่มได้ รวมถึงองค์ประกอบของภาพยนตร์ในส่วนของเพลงประกอบ การตัดต่อและลำดับภาพที่เป็นอีกส่วนหนึ่งช่วยเสริมอารมณ์ให้กับผู้ชมได้ และการรับรู้ถึงแก่นเรื่องผ่านการตีความจากองค์ประกอบต่างๆ ของภาพยนตร์ นำไปสู่ความเข้าใจที่ชัดเจนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการกลับมาทำความเข้าใจประสบการณ์ในชีวิตของตนเองที่ผ่านมาแล้ว หรือการเข้าใจมุมมองคนอื่นเพิ่มเติม อีกทั้งยังได้มุมมองที่มีต่อการมองปัญหาในเชิงบวกจากการได้เห็นตัวอย่างตัวละครในเรื่องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ไปสู่ตอนจบที่มีความสุขได้

2) ช่วงสะท้อนประสบการณ์จากภาพยนตร์ฉากที่ 1

ผู้นำกลุ่มเปิดภาพยนตร์ให้สมาชิกกลุ่มชม โดยเป็นตอนที่แสดงให้เห็นถึงการถูกลดคุณค่าในตนเอง ทั้งจากบุคคลรอบข้างและตนเองที่ปรากฏกับทั้ง 3 ตัวละครหลัก เช่น มุมมองหรือความคิดที่ตัวละครมีต่อตนเองในเชิงตนเองไม่สำคัญ ไม่ค่อยเชื่อมั่นในตนเอง การถูกกลั่นแกล้งหรือดูถูกจากคนอื่น (ภาพยนตร์นาทีที่ 4.16 – 5.17, 9.58 – 10.15, 1.10.30 – 1.12.30 และ 1.17.00 – 1.18.50) ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้สะท้อนความคิดและความรู้สึกที่มีหลังจากการชมภาพยนตร์ ดังนี้

สมาชิกกลุ่มคนที่ 4: “...หนูว่าชาร์ลีเขามีปมตั้งแต่เด็ก แล้วพอมารู้เหตุการณ์ที่ทำให้ลดคุณค่าในโรงเรียนอะ...แล้วก็โดนบูลลี่ อย่างเช่น ฉากที่ถูกถามว่าทำรายงานเสร็จหรือยัง... แล้วเหมือนฉากครอบครัว ก็อยากบอกพ่อว่าเกิดอะไรขึ้นที่โรงเรียน เหมือนชาร์ลีทำหน้าอยากบอกแต่ก็ไม่บอก เก็บทุกอย่างอยู่คนเดียว”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 2: “...นี่ถึงเรื่องของแซม ฉากหนึ่งที่เห็นคือคุยกันเรื่องผลคะแนนสอบ...ซึ่งจริงๆ อันนั้นก็มองว่าผลคะแนนนั้นมาจากอดีต ด้วยเรื่องที่เขาเจอก่อนหน้านี้ด้วยหรือเปล่า อาจจะทำให้เขาเกิดความเครียดที่ทำให้เขาอาจจะไม่มีเวลาโฟกัสกับเรื่องการเรียน...อันนี้ก็สะท้อนเรื่องของคะแนนคล้ายๆ กับบ้านเราด้วยเหมือนกัน ในช่วงเข้ามหา'ลัย ด้วยระบบของบ้านเราที่เป็นระบบแบบรอบเดียว สอบแค่รอบเดียวจบ ซึ่งส่วนตัวมองว่าแค่รอบเดียวมันไม่สามารถการันตีได้ว่าเด็กคนนี้สอบได้คะแนนเท่านี้ ความรู้ของเขามีเท่านี้แหละ ซึ่งมันไม่ใช่อะ บางทีด้วยปัจจัยอะไรหลายๆ อย่าง อาจด้วยสถานการณ์ตอนนั้นเกิดความเครียดระหว่างสอบ...แต่แบบด้วยระบบปัจจุบันให้เด็กสอบครั้งเดียวจบแล้วยังอัดๆ กันอีก...”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1: “...หนูคิดว่าพอเราขึ้นม.ปลาย เราเปลี่ยนโรงเรียนใหม่ เขาคงจะหวังสังคมมั่นคง จะดีขึ้นมากกว่านี้ อย่างฉากที่เขาเรียนภาษาอังกฤษ ได้เรียนกับคนที่เก่งขึ้น ตอนแรกคงหวังว่าจะได้เพื่อนใหม่ แต่พอจริงๆ แล้วยกลับไม่ใช่ ก็มีความผิดหวัง ก็เลยสูญเสียความเชื่อมั่นตรงนั้นไปด้วยเหมือนกัน”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 8: “...ฉากหนึ่งที่แพททริกจะถูกเรียกว่า nothing ไม่ได้เรื่องจ้ะ ซึ่งหนูรู้สึกมันเป็นคำที่แบบเราไปตัดสินคนอื่น...หนูก็รู้สึกว่า เออ ขนาดเราอะ ดูฉากพวกนี้แล้วไม่โอเค ถ้าโดนจริงๆ มันคงจะแย่กว่านี้ด้วย...แล้วก็ในฉากหนูก็เห็นความพยายามของชาร์ลีในการปรับตัว ในการเข้ากับคนอื่น มันเป็นความพยายามที่ดี และการพยายามเนี่ยถ้าสมมติว่าเขาได้ไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีอะ มันคงที่จะดีกว่านี้อะคะ เพราะว่าในโรงเรียนที่อยู่ก็มีคนคอยจะแกล้งเยาะเย้ย แต่เขาก็โชคดีที่ได้มาเจอแพททริกกับแซม...”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 6: “...รู้สึกว่าเคยเห็นคนที่เขาเป็นเหมือนชาร์ลี แล้วเรารู้สึกว่าเราเองก็เคยเป็นคนหนึ่งกับสถานการณ์อย่างนี้อะคะ คือเราก็ไม่ได้ไปบูลลี่เขาอะคะ แต่เราแค่รู้สึกว่าเราก็กังขาเขา แต่ว่าเราก็ไม่กล้าเข้าไปเป็นเพื่อนกับเขาเพราะเรากลัวว่าเราจะโดนแบบบูลลี่ไปด้วย...หนูก็รู้สึกแบบจะต้องทำยังไงให้ในแบบสังคมจริงๆ ว่า เราจะเข้าไปเป็นเพื่อนกับเขาโดยที่เราไม่โดนว่า โดนสังคมมองไปด้วย...”

จากการสะท้อนของสมาชิกต่อภาพยนตร์ฉากที่ 1 ในข้างต้น จะเห็นว่าสมาชิกกลุ่มได้รับรู้เหตุการณ์และร่วมรู้สึกในมุมมองของตัวละครเกี่ยวกับเรื่องราวและปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อความรู้สึกของตัวละคร รวมถึงการเชื่อมโยงและสะท้อนถึงปัจจัยต่างๆ ที่ตนเคยมีประสบการณ์ในชีวิตจริง และมีการวิเคราะห์ปัญหาเชื่อมโยงจากเรื่องราวที่เกิดในภาพยนตร์มาสู่ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง ซึ่งการทำความเข้าใจถึงปัญหาอย่างชัดเจน จะช่วยนำไปสู่การหาวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

3) ช่วงสะท้อนประสบการณ์จากภาพยนตร์ฉากที่ 2

ผู้นำกลุ่มเปิดภาพยนตร์ให้สมาชิกกลุ่มชม โดยเป็นตอนที่แสดงให้เห็นถึงการสำรวจค้นหา และค้นพบตัวตนที่เกี่ยวกับคุณค่า ความสำคัญ หรือความสามารถของตัวละคร เช่น ความสามารถ

ด้านการเรียน การเขียน การแสดงละคร เป็นต้น รวมทั้งจุดด้อยที่ตัวละครเห็นและยอมรับ (ภาพยนตร์นาทีกี่ 29.09 – 29.28, 31.49 – 33.27 และ 45.00 – 46.29) ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้สะท้อนความคิดและความรู้สึกที่มีหลังจากการชมภาพยนตร์ ดังนี้

สมาชิกกลุ่มคนที่ 7: “...ตัวละครเขาได้ทำสิ่งที่เขาอยากทำ เขาถนัด แล้วก็เหมือนกับว่ามีคนที่คอยซัพพอร์ตเขา อย่างของตัวชาร์ลีสที่มีอาจารย์หรือว่าตอนที่เพื่อนเขาแสดงละคร...เห็นแรงซัพพอร์ตจากทุกๆ คน...อย่างตัวแซมจะเห็นได้ชัดว่าพอเขาได้รับโอกาส เขาก็เหมือนได้เริ่มต้นชีวิตใหม่ เหมือนเขาได้ก้าวผ่านออกมาจากจุดที่เขารู้สึกอีกแบบหนึ่ง ก้าวข้ามออกมาแล้วก็มาเริ่มต้นที่ที่เขารู้สึกพอใจมากกว่า...เห็นแซมสดใสมากขึ้น มีแรงบันดาลใจ เขาดูเปลี่ยนไปมากขึ้น”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 9: “ได้เห็นความพยายามของแซม ที่มาตีหนังสื่อ ก็เหมือนประมาณว่าต่อให้ใครจะว่าเรายังไง เราจะเคยผิดพลาดแค่ไหน แค่ออให้มันได้พยายาม โอกาสที่จะสำเร็จก็มีเกิดขึ้น แต่มันก็ไม่ได้หมายความว่าสำเร็จเสมอไป แต่ว่าในหนังแสดงให้เห็นว่าถ้าอย่างน้อยเราพยายามแล้วมันสำเร็จ มันก็คุ้มค่ากับการที่จะทำมัน...แล้วก็ในแต่ละคนก็มีแนวทางของตัวเอง อย่างแพททริกก็ชอบสายการละคร หรืออย่างตัวพระเอกก็จะชอบไปในแนวการเขียนหนังสือ แล้วก็เหมือนว่าต่างคนต่างซัพพอร์ตซึ่งกันและกัน ไม่ได้มีใครว่าแบบ ไม่ลองไปเป็นอันนั้น ไม่ลองไปเป็นอย่างนี้ละต่างคนต่างซัพพอร์ตกันก็ทำให้เหมือนไปควบคู่ด้วยกันได้...ระหว่างดูก็รู้สึกว้าวถ้าเราชอบหรือเราสนใจอันไหนก็ให้ไปด้านนั้นเลย ก็เหมือนว่าให้เต็มที่กับด้านนั้นเลย แต่ว่าอย่าลืมดูด้วยว่าความเป็นจริงมันเป็นยังไง อย่างถ้าเราชอบอะไรสักอย่างหนึ่งมากๆ แต่ถ้าแบบว่าในอนาคตมันทำให้เราลำบาก เราก็แบบเก็บ hold มันไว้ก่อนดีกว่ามั้ง เหมือนว่าความชอบกับอนาคตก็ให้เลือกอนาคตก่อน แล้วพอมีแล้วก็ค่อยไปทำในสิ่งที่เราชอบตาม ตอนเรามีโอกาส...”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 6: “... ที่ตอนนั้นแซมเล่าให้ฟังว่าเขาไปผิดพลาดอะไรบ้าง ตอนที่เขาอยู่กับชาร์ลีส 2 คน แล้วแบบพอชาร์ลีสได้ฟังแล้วเขาก็ไม่ได้ตัดสินอะไร เขาก็บอกว่าคนเราเริ่มใหม่กันได้ แล้วก็ชาร์ลีสยังชอบแซมเหมือนเดิมเหมือนวันที่ยังไม่รู้เรื่องแซม ก็รู้สึกว้าว

เขาดิั้งเลย...หนูรู้สึกว่ามันต้องมีสักที่ที่เป็นที่ของเรา เพราะอย่างน้อยถึงเราจะแบบ ตรงนั้นที่เราอยู่เราอาจจะรู้สึกว่ามันไม่ใช่ที่ของเรา แต่มันก็ยังมีที่ที่ทำให้เราได้เป็นตัวของตัวเองได้ แบบที่เราแอบปีกับมัน...”

จากการสะท้อนของสมาชิกต่อภาพยนตร์ฉากที่ 2 ในข้างต้น จะเห็นว่าสมาชิกได้รับรู้และท้อถอยถึงการยอมรับในข้อผิดพลาดของตัวเองและการใช้ความสามารถ ความพยายามที่นำพาตัวละครไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น รวมถึงการให้คุณค่ากับความสามารถหรือความชอบที่ตนมี และการตระหนักถึงความสำคัญของบุคคลหรือพื้นที่ที่มีส่วนช่วยสนับสนุนและยอมรับในความเป็นตัวเอง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

4) ช่วงสะท้อนประสบการณ์จากภาพยนตร์ฉากที่ 3

ผู้นำกลุ่มเปิดภาพยนตร์ให้สมาชิกกลุ่มชม โดยเป็นตอนที่แสดงให้เห็นถึงการยอมรับ ความเข้าใจและการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างที่มีต่อตัวตนของตัวเอง (ภาพยนตร์นาทีที่ 25.45 – 27.05, 31.03 – 31.18, 37.05 – 37.57 และ 1.33.53 – 1.35.30) ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้สะท้อนความคิดและความรู้สึกที่มีหลังจากการชมภาพยนตร์ ดังนี้

สมาชิกกลุ่มคนที่ 4: “หนูรู้สึกเห็นด้วยเรื่องที่ว่า การที่มีเพื่อนที่เข้าใจ มันทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายหรือว่าเผชิญหน้ากับปัญหาในโลกมากขึ้นอะ...ซึ่งคือหนูก็เคยมีประสบการณ์ที่เพื่อนสนิทเขาฆ่าตัวตาย แต่ว่าเป็นตอนที่มัธยม มันมาจากการศึกษาในประเทศไทยที่แบบทำร้ายเขา ทำให้หนูรู้สึกว่าโลกมันแย่อแล้วก็มีความคิดอยากจะทำให้ประเทศไทยมันดีขึ้นอะ แต่ก็ไม่ได้มาโทษตัวเอง...แต่ว่ามันก็รู้สึกแยไปจนปี 1 ปี 2 ไม่มีเพื่อน แต่ก็รู้สึกโชคดีที่ได้เจอเพื่อนคนนึง ที่เขาดูมองโลกเยอะกว่าหนูแล้วก็เป็นทีปรีกษา...”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 7: “...ฉากที่ชอบจะเป็นตอนที่พ่อกับแม่รู้ว่าชาร์ลีเจอปัญหาอะไร ก็รู้สึกว่าเขาจะรู้เขาก็พร้อมที่จะอยู่กับเราตรงนั้น จริงๆ ถ้าเกิดชาร์ลีบอกพ่อแม่ตั้งแต่แรก เขาอาจจะช่วยกันแก้ปัญหาก็ได้ แต่ก็เข้าใจว่าตัวชาร์ลีเองก็อาจจะยังไม่ได้มองว่าตอนนั้นเป็นปัญหาคือ เขาก็เลยอาจจะไม่ได้บอก ที่ชอบฉากนี้เพราะว่าพ่อกับแม่เขากลับมาหา พร้อมกับโอบอุ้มชาร์ลีไว้ รู้สึกว่าเป็นฉากที่ประทับใจ แล้วก็อีกฉากนึง

ฉากสุดท้ายเหมือนเห็นชาร์ลีเขาโตขึ้น เห็นเขามองโลกดีกว่าตอนแรก เห็นแบบ
 ประกายในตัวเขา...รู้สึกว่าเขามีความมั่นใจมากขึ้น แล้วก็ความคิดของเขามัน
 เปลี่ยนไปต่อโลกนี้ รู้สึกว่าโลกนี้ไม่ได้น่ากลัวแล้วก็แบบ เขาพร้อมที่จะเผชิญมัน
 พร้อมที่จะเติบโตหรือก้าวต่อไป มองว่าปัญหาที่เจออยู่ไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิตของ
 เขา...เหมือนแบบช่วงแรกของเขาโลกทั้งใบคือโรงเรียน มีแค่เพื่อนๆ มีแค่คนที่ไม่
 อยากรุย แต่ว่าตอนนี้เขามองโลกกว้างขึ้นกว่า คิดไปถึงว่าเดี่ยวเราก็คงจะผ่าน
 จุดๆ นี้ไป”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 6: “...คือที่ปกติชาร์ลีเขาชอบเขียนจดหมาย เหมือนเขียนเป็นคล้ายๆ ไดอารี่ให้
 ตัวเอง แล้วพอเขาได้ออกไปอยู่กับเพื่อน ได้ออกไปใช้ชีวิตในสังคมมากขึ้น เขา
 บอกว่าเขาอาจจะไม่มีเวลามาเขียนจดหมายพวกนี้แล้ว รู้สึกว่า เมื่อก่อนหนูก็เป็น
 คนเขียนไดอารี่เหมือนกัน แต่ว่าพอเริ่มเข้ามาหา'ลัย เริ่มแบบไปโน่นไปนี่กับเพื่อน
 มากขึ้น ก็รู้สึกว่าหนูเองก็ไม่ค่อยมีเวลามาเขียนพวกนี้แล้วอะค่ะ รู้สึกว่าพอเรา
 ออกไปสนุก ออกไปเที่ยวเล่นอะไร เราก็ไม่ได้มาเขียนอะไรแบบนี้ ไม่ได้เก็บ
 รายละเอียดกับตรงนั้นมาก เราเหมือนกับ ความสนุกมันยังค้างอยู่ แล้วเราก็นสนุก
 ไปกับตรงนั้นเลย ก็เลยรู้สึกชอบฉากนี้...”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 8: “หนูจะชอบแบบฉากที่ตอนแรก ที่แซมกับแพททริกเห็นว่าเพื่อนของชาร์ลีเสียชีวิต
 แล้วก็แอบไปคุยกัน หนูชอบฉากนี้เพราะหนูรู้สึกว่าแบบมันมีความใส่ใจเพื่อน มัน
 ดูแบบเห็นอกเห็นใจดีอะค่ะ ไม่แบบปล่อยปละละเลย แบบเพื่อนเราอะเจออย่าง
 นี้มานะ ทุกคนก็มองแบบทำความเข้าใจ แล้วก็ชอบฉากที่พ่อแม่ไปหาอยู่โรง'บาล
 แล้วก็ได้คุยกับหมอ ชอบฉากตอนนั้น หนูรู้สึกว่าครอบครัวเขาพร้อมที่จะโอบอุ้ม
 มันก็เลยเป็นกำลังใจให้ชาร์ลีก้าวข้ามผ่านเรื่องแย่ๆ มาได้...”

จากการสะท้อนของสมาชิกต่อภาพยนตร์ฉากที่ 3 ในข้างต้น จะเห็นว่าสมาชิกสะท้อนถึง
 ความสำคัญของบุคคลรอบข้างของตัวละคร ไม่ว่าจะเป็ครอบครัวหรือเพื่อนที่ให้การยอมรับในตัว
 ละครหลัก แม้ว่าตัวละครหลักนั้นจะเคยผ่านประสบการณ์ที่ไม่ดีมาก่อน แต่บุคคลสำคัญรอบข้างก็ยังคง
 ให้ความใส่ใจ ความสำคัญ พร้อมทั้งคอยสนับสนุนอยู่เคียงข้าง ทำให้ตัวละครเปลี่ยนแปลงความคิด

ความรู้สึกไปในเชิงบวกขึ้น พร้อมจะเผชิญปัญหา และการเชื่อมโยงสู่ประสบการณ์ตนเองของสมาชิกที่ได้กลับมาตระหนักถึงการสนับสนุนของบุคคลรอบข้าง อันจะช่วยสร้างความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล

6.2 กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์

ผู้วิจัยขอแนะนำเสนอการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่ละเอียดละน้อยของสมาชิกกลุ่มตามกระบวนการกระแสดวงเคลื่อนไหวของกลุ่มแนวทรอดเซอร์ ทั้งหมด 5 ขั้น ได้แก่ 1) ขั้นสร้างความมั่นคงปลอดภัย 2) ขั้นการยอมรับ 3) ขั้นสร้างความรับผิดชอบ 4) ขั้นการแก้ไขปัญหา และ 5) ขั้นยุติกลุ่ม (Trotzer, 2006) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) ขั้นสร้างความมั่นคงปลอดภัย

สำหรับช่วงนี้เป็นช่วงแรกของการเข้ากลุ่มที่สมาชิกกลุ่มยังมีความไม่คุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมใหม่ภายในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะมีความรู้สึกไม่สบายใจ กังวล หรือสงสัย โดยในกระบวนการกลุ่มครั้งแรก ผู้วิจัยได้เริ่มต้นกล่าวทักทาย แนะนำตนเอง ชวนสมาชิกในกลุ่มทำความรู้จักกันในแบบที่ตนสบายใจ มีการพูดคุยเรื่องทั่วไป เพื่อเอื้อให้ทุกคนได้ทำความรู้จักและคุ้นเคยกัน พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง และสิ่งที่จะได้ทำกันในกลุ่ม เพื่อเอื้อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย คลายความกังวล และรู้สึกสบายใจ

หลังจากนั้นในกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 1 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจ ทบทวนตนเองและสื่อสารออกมาผ่านการวาดภาพ ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้กลับมาสำรวจและรู้จักตนเองมากขึ้น โดยสมาชิกกลุ่มได้มีการแบ่งปันถึงความหมายของภาพที่แทนตนเองที่แสดงถึงการเปิดเผยตนเอง และรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น เห็นได้จากการแบ่งปันของสมาชิกกลุ่มในการทำกิจกรรมดังนี้

สมาชิกกลุ่มคนที่ 7: “เป็นครั้งแรกที่นึกถึงเลย ที่วาดเป็นภาพพระอาทิตย์...มันคืออะไรที่สื่อถึงตัวเองมากที่สุดแล้ว พระอาทิตย์เป็นสิ่งที่มองเห็นอยู่ตลอด มันเหมือนกับว่าเวลาอยู่กับเพื่อน หนูจะเป็นคนที่เพื่อนจะเข้ามาปรึกษาหรือว่ามาคุยด้วย หนูก็เป็นคนที่จะไม่ปฏิเสธเลยที่จะช่วยเหลือ...แต่ก็มีอีกมุมหนึ่ง พระอาทิตย์มันเป็นสิ่งเดียวที่อยู่บน

ห้องฟ้า มันรู้สึกเหงา โดดเดี่ยวเหมือนกัน เพราะว่าทุกครั้งเราเป็นคนทีรับฟัง ไม่ว่าจะเรื่องอะไรจะรับฟังมากกว่าที่จะพูด แล้วก็ทุกคนสามารถพูดกับหนูได้ แต่ว่าหนูไม่เคยพูด ไม่เคยแสดงความรู้สึกกับคนอื่นเลย”

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า ในช่วงแรกสมาชิกกลุ่มยังไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็นหรือพูดคุยแบ่งปันกัน แต่หลังจากที่สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสแบ่งปันเรื่องราวความเป็นตัวเอง และรับฟังเรื่องราวของสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม รวมถึงผู้วิจัยได้พยายามเชื่อมสมาชิกกลุ่มแต่ละคนเข้าหากันด้วยการสะท้อนถึงจุดร่วมที่สมาชิกกลุ่มมีร่วมกัน ส่งผลให้สมาชิกรู้สึกสบายใจ มองเห็นความเชื่อมโยงและคุ้นเคยกับสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น จะเห็นได้จากตัวอย่างบทสนทนาดังต่อไปนี้

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1: “ก็ถ้าตามข่าวอย่างเงี้ย หนูจะไม่ตามข่าววงการบันเทิงเลย เวลาเพื่อนพูดอะไรหนูก็จะไม่รู้เรื่องเลย หนูก็ตามข่าวเวลาค้นพบดาวใหม่ แล้วก็โรคระบาดที่กระทบผลกับเราโดยตรง แล้วก็หนูฟัง K-Pop ก็จะมีอยู่ในโลกของ K-Pop แล้วก็มีการอ่านนิยายก็จะอยู่ในประมานนี้มากกว่า...”

ผู้นำกลุ่ม: “ของ (สมาชิกกลุ่มคนที่ 1) มีอะไรเพิ่มเติมมัย หรือว่าเพิ่มเติมในสิ่งที่เราสนใจเพื่อแบบว่าเนี่ยมาแชร์กัน แล้วอาจจะจะมีเพื่อนในนี้ที่สนใจเหมือนกันได้นะ”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1: “อ่าเรื่องที่จะแชร์ ปกติหนูไม่ได้เล่นเกมคะ (หัวเราะ) แต่ว่าหนูจะอ่านนิยายพวกไลท์โนเวล ประมานนี้มากกว่า”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 5: “ตามไลท์โนเวลแล้วตามอนิเมะมัยอะ”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1: “ตามแต่ว่าปัจจุบันไม่ได้ตามแล้ว จะตามแต่ซีรีส์ภาคต่อ พวกพี่น้องมหาเวทย์อะไรประมานนี้ แล้วก็ผมเกิดใหม่เป็นสไลม์”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 5: “อ้อ ภาคสองจะมาแล้วนี่”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1: “ใช่ รออยู่ รอจบแล้วจะดูทีเดียวนะ”

นอกจากนี้ในช่วงท้ายของกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 1 จากที่ผู้นำกลุ่มชวนแบ่งปันถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งแรก สมาชิกกลุ่มมีความกล้าแสดงความคิดเห็นและเปิดเผย

ถึงความรู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย และไว้วางใจในกลุ่มมากขึ้น จะเห็นได้จากการสะท้อนของสมาชิก ดังนี้

สมาชิกกลุ่มคนที่ 5: “เอาจริงๆ ก็ไม่คิดว่าจะมาเจอคนที่เล่นเกมเดียวกันในนี้เหมือนกันนะคะ ก็เหมือนคุยกับเพื่อน...”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 8: “ก็เหมือนมานั่งพูดคุยกับเพื่อนเนี่ยแหละคะ แต่ว่าพื้นที่นี้ก็จะปลอดภัยมากกว่า เราแบบสบายใจที่จะแชร์มากกว่า”

2) ขั้นตอนการยอมรับ

เมื่อสมาชิกกลุ่มเริ่มรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจแล้ว กระแสกลุ่มจะเคลื่อนสู่ขั้นต่อมา คือ ขั้นตอนการยอมรับ สมาชิกเริ่มคุ้นชินกับบรรยากาศของกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มมากขึ้น และเกิดความรู้สึกเป็นที่ยอมรับในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องเอื้อให้เกิดบรรยากาศที่สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้ในการยอมรับตนเองและสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม โดยการเอื้อให้เกิดการแบ่งปันหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เมื่อสมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับแล้ว จะส่งผลให้มีความกล้าและมั่นใจที่จะเปิดเผยตนเอง รวมถึงปัญหาของตนเองด้วย ดังจะเห็นได้จากกระบวนการกลุ่มในครั้งที่ 2 ช่วงที่สมาชิกได้แบ่งปันถึงเรื่องราวในชีวิตของสัปดาห์ที่ผ่านมา

สมาชิกกลุ่มคนที่ 2: “...สถานการณ์ที่บ้านละกันครับ เพราะว่าช่วงนี้ปวดหัวมาก คือที่บ้านอยู่กันแบบครอบครัวใหญ่ มีเรา มีน้อง แล้วก็พ่อแม่ ด้วยความที่บ้านขายของที่บ้าน แล้วทั้งพ่อแม่อยู่บ้านทั้งวัน ก็มีอาม่าที่มีอาการหลงๆ ลืมๆ มีครั้งนึงเขาลืมว่าของเขาหาย แล้วเขาไม่รู้ว่ามีไว้ที่ไหน ไปเข้าใจว่ามีคนไปขโมยของเขา เขาก็เอามาบ่นให้ฟังมายืนบ่นอยู่ตรงนี้ หน้าห้อง ขณะที่เราก็ประชุมงานอยู่เฉยๆ ก็คุยไม่ได้ เลยต้องรีบๆ ไล่ให้เขาไป ก็ไม่รู้ที่บ้านจะอะไรยังไงต่อ ก็คือสภาพการณ์ก็เป็นอย่างนี้เรื่อยๆ ก็มีปากเสียง พ่อก็เถียงกับอาม่าอยู่เฉยๆ ซึ่งก็ปวดหัวเหมือนกัน ก็ไม่รู้เหมือนกันว่าจะจบยังไง นี่ก็เป็นสิ่งที่รบกวนใจที่สุดช่วงนี้...”

3) ชั้นสร้างความรับผิดชอบ

สำหรับชั้นนี้เป็นการพูดถึงตนเองและสมาชิกคนอื่นในกลุ่มในลักษณะการรับผิดชอบต่อตนเอง โดยผู้นำกลุ่มจะคอยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีอิสระที่จะสำรวจตนเองในด้านต่างๆ รวมถึงความตั้งใจที่จะจัดการกับปัญหาในเวลาปัจจุบัน ซึ่งความรับผิดชอบจะเกิดต่อเนื่องมาจากการเข้าใจและการยอมรับในตนเอง และในกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 3 ผู้นำกลุ่มได้ชวนสมาชิกแบ่งปันประสบการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกไม่ดีหรือรู้สึกถึงการเห็นคุณค่าในตนเองที่ลดลง และชวนสำรวจถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึก รวมถึงประสบการณ์หรือแนวทางในการรับมือกับสถานการณ์นั้นๆ ซึ่งการกลับมาสำรวจถึงองค์ประกอบต่างๆ ทั้งองค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง จะช่วยให้มองเห็นแนวทางในการรับมือหรือแก้ไขที่จะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้น โดยจะเห็นได้จากการแบ่งปันเรื่องราวของสมาชิกที่สะท้อนถึงการสำรวจตนเองและแนวทางการรับมือดังนี้

สมาชิกกลุ่มคนที่ 4: “...เคยเจอเพื่อนถามว่าทำไมสำเนียงการพูดถึงเป็นแบบนี้ ไหนลองพูดแบบคนปกติให้ดูหน่อย ตอนนั้นไม่ค่อยเรียนรู้สังคมอะไรมาก มาคิดกับตัวเอง ตัวเรามันผิดปกติหรือเปล่า ก็ทำให้สงสัยในตัวเองด้วย แต่พอมามาหา'ลัย มันไม่มีอะไรอย่างนี้ ก็เรียนรู้มากขึ้นในการเคารพความแตกต่าง...”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 8: “...เมื่อก่อนถ้าเวลาชวนไปเที่ยวหรืออะไรจ้ะ เราจะไม่ปฏิเสธเลยนะ เพราะเรากลัวคนอื่นจะรู้สึกเสียใจหรือไม่ชอบ แต่พอโตมาเรื่อยๆ เราเริ่มรักษาความรู้สึกของตัวเอง เราเลือกที่จะปฏิเสธไป...เราก็เริ่มแคร์สายตาคนอื่นน้อยลงด้วย ถ้าไม่ออกไปก็ปฏิเสธ ถึงเขาไม่ไปกับเราเขาก็ชวนคนอื่นอยู่ดี...”

นอกจากการที่สมาชิกได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเอง และสำรวจถึงปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเองแล้ว การได้ตระหนักถึงการประเมินพฤติกรรมของตนเองอย่างเหมาะสมโดยการใช้มาตรฐานที่เป็นของตนเองอย่างแท้จริง ยังเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองอีกด้วย

4) ขั้นการแก้ไขปัญหา

เมื่อสมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกปลอดภัย ว่างใจ และคุ้นเคยกับสมาชิกในกลุ่ม จนรู้สึกเป็นที่ยอมรับและมีความกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวตนเองในระดับที่ลึกซึ้งหรือเปิดเผยถึงปัญหาต่างๆ ของตนเองแล้ว ในขั้นนี้เป็นขั้นที่ช่วยสมาชิกกลุ่มแก้ไขปัญหามี ซึ่งผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้เกิดการพูดคุยถึงประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นของสมาชิก เพื่อให้เกิดการตระหนักถึงปัญหาอย่างชัดเจนขึ้น รวมถึงเกิดการตัดสินใจที่จะแก้ปัญหหรือตระหนักถึงแนวทางต่างๆ ในการแก้ไขปัญหา และในกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 4 ผู้นำกลุ่มได้ชวนสมาชิกทบทวนถึงจุดเด่น หรือความสามารถที่เป็นสิ่งที่ตนเองอยากเก็บไว้ และส่วนที่เป็นจุดด้อย หรือสิ่งที่ตนต้องการเปลี่ยนแปลงหรืออยากพัฒนา โดยผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยเพิ่มเติมถึงส่วนที่อยากเริ่มเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนามาก่อนมากที่สุด และนำไปสู่แนวทางในการพัฒนาส่วนนั้น โดยจะเห็นได้จากการพูดคุยของสมาชิกกลุ่มที่สะท้อนถึงการตระหนักถึงประเด็นปัญหาและมองถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาดังต่อไปนี้

สมาชิกกลุ่มคนที่ 2: “...ที่ส่งผลมากที่สุด ณ ตอนนี้เป็นเรื่องการแบ่งงาน เพราะว่าช่วงนี้มีทั้งเรียน ทั้งงาน และซีเนียร์โปรเจกต์ เราารู้สึกว่าเราอินกับงานพาร์ทใหม่หลายๆ เราอยู่กับตรงนั้นนานเกินความจำเป็น ถ้าเราเอาเวลาตรงนั้นแบ่งไปให้ทำงานอื่น งานอื่นจะได้มีเวลามากขึ้น...ก็อาจจะต้องตั้งเป็นเดดไลน์ขึ้นมาของตัวเอง ซอยถี่ให้มันเล็กลงไปอีก อย่างถ้าเป็นภาพใหญ่มันก็ต้องทำให้เสร็จ แต่กว่าจะเสร็จมันก็มีหลายขั้นตอน ก็คิดว่าจะต้องซอยถี่ๆ มา ว่าตรงนี้ควรทำให้เสร็จภายในวันนี้ะ มันก็ช่วยได้ในระดับนึง...”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 9: “...เรื่องความซีเกียจคือเดิมผมเป็นคนจัดตารางเวลาอยู่แล้ว แต่ว่าตารางเวลาของผมเป็นตารางเวลาของคนซีเกียจอะพี (หัวเราะ) มัน flip ได้อะ คือลับอันนั้นมานีก่อน มันไม่ตายตัวอะ หรือยกเลิกอันนี้ไปทำอีกวันนึงก็ได้...มันไปโยงกับความคิดมาก ขอบคิดว่าถ้าจู้จี้ อันนี้เกิดละ ถ้าจู้จี้ ตารางนี้เราทำไม่ได้ขึ้นมาละ แล้วก็จะมารกหัวหนัก...เคยแก้ได้อยู่ช่วงนึงด้วยการไม่ให้มีช่วงว่างเยอะ เอาตารางนี้ยึดงานตรงนี้เข้ามาให้ความยืดหยุ่นมันน้อยลง...”

นอกจากการชวนให้สมาชิกตระหนักถึงปัญหาและการแก้ไขปัญหาอย่างชัดเจนขึ้นแล้ว การชวนสมาชิกกลับมาทบทวนและตระหนักถึงจุดเด่น ความสามารถ หรือสิ่งที่ชอบในตนเอง ก็เป็นอีกแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง และการตระหนักถึงแง่มุมต่างๆ ของตนเอง ทั้งในส่วน of จุดเด่นและจุดด้อย จะช่วยเอื้อให้เกิดการยอมรับตนเองซึ่งเป็นอีกส่วนหนึ่งในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยสมาชิกกลุ่มสามารถสะท้อนถึงจุดเด่นหรือความสามารถที่ชอบในตนเองได้ ดังนี้

สมาชิกกลุ่มคนที่ 7: “...ชอบที่ตัวเองเวลามีความตั้งใจทำอะไรสักอย่างนึง แล้วเราจะตั้งใจกับมันมากๆ แล้วก็ทุกครั้งที่เราตั้งใจกับมัน มันจะออกมาดีเสมอเลย...อย่างเวลาทำงานพวก การบ้านที่ได้มา คือครั้งแรกเรารู้สึกว่ามันยาก แล้วก็อาจจะทำไม่ได้ แต่พอลอง มาตั้งใจ มาค่อยๆ คิด ค่อยๆ ทำ มันก็ทำได้ หรือเวลาเจออะไรที่เราอยากรู้ เราก็จะค้นหาจริงจิงจิง..ถึงแม้ตัวเองจะไม่กล้าพูด แต่อย่างน้อยก็ชอบคุณตัวเองที่ กล้าที่จะสงสัย หรือตั้งคำถามกับบางสิ่งบางอย่าง อย่างน้อยก็ทำให้เราเห็นอะไร บางอย่างในหลายๆ มุมมากขึ้น...”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 6: “...เป็นคนที่มีความสุขกับอะไรง่ายๆ คือเรารู้สึกว่าเราเป็นคนที่ไม่ตกกับอะไรง่ายๆ มาก ถึงคนอื่นจะบอกว่าไม่ตกลง หรือใครจะไม่ทำ แต่เราจะทำของเราไปคนเดียว แล้วแบบเราจะทำให้คนอื่นตกลงไปด้วย ก็ไม่รู้เหมือนกันว่าเขาตกลงเรื่องที่เราทำ หรือว่าเขาตกลงที่เราทำอะไรแบบนี้...”

5) ชั้นยุติกลุ่ม

สำหรับขั้นนี้เป็นขั้นสุดท้ายของกระแสความเคลื่อนไหวกลุ่ม เป็นช่วงของการสนับสนุน การให้กำลังใจ และความมุ่งมั่นซึ่งกันและกัน เนื่องจากสมาชิกยังต้องกลับไปใช้ชีวิตในสังคม ยังต้องเผชิญกับความยากลำบากหรือปัญหาต่างๆ รวมถึงความคาดหวังของคนอื่นก็มีผลต่อสมาชิกกลุ่มด้วย และเนื่องจากวัตถุประสงค์ของกลุ่มคือส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับสมาชิกกลุ่ม ในกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 5 ซึ่งเป็นครั้งสุดท้าย ผู้นำกลุ่มจึงชวนสมาชิกกลุ่มกลับมาทบทวนถึงบุคคลหรือพื้นที่ที่สนับสนุนในสิ่งที่ทำหรือสิ่งที่ทำ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กลับมาตระหนักถึงการได้รับการยอมรับ ความใส่ใจ ความสำคัญ และแรงสนับสนุน อันจะนำไปสู่ความเชื่อมั่น ความมั่นใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

รวมถึงช่วยสร้างให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจะเห็นสมาชิกกลุ่มพูดถึงพื้นที่หรือบุคคลดังกล่าวดังต่อไปนี้

สมาชิกกลุ่มคนที่ 8: “...ที่บ้านก็จะมีแม่หนูที่คอยดูแลเอาใจใส่ แล้วเขาก็จะซัพพอร์ตในแบบเกี่ยวข้องกับทางกายเรา เช่น ทำกับข้าวให้กิน ดูแลบ้านให้...เวลาไม่สบายใจได้กลับบ้านแล้วมันเหมือนกับได้ชาร์จพลัง...แล้วก็มีเพื่อนสนิทที่คอยสนับสนุน ไม่ว่าจะเราจะเจอเรื่องอะไรมา อย่างเช่น เวลาที่หนูไม่โอเคกับใคร เขาก็จะเข้าใจหนูมากกว่าที่จะแย้ง หรือสอนว่าแบบเราต้องทำดีกับเขาอย่างงั้นอย่างงี้ แต่เพื่อนหนูคนนี้ก็เลือกที่จะเข้าใจ แล้วก็เห็นอกเห็นใจเรามากกว่า ซึ่งหนูก็โอเคที่จะพูดคุยกับเพื่อนคนนี้ทุกเรื่องเลย...”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 6: “...ก็จะมีเพื่อนสมัยมัธยม เวลาเรามีอะไรก็จะไปเล่าให้เขาฟัง เพราะเขาเป็นคนที่ไม่เคยแก้ปัญหาให้เราได้เลยเวลาที่เรามีปัญหา แต่ว่าเรารู้สึกว่าเวลาเราคุยกับเขาเราจะสบายใจ แล้วเขาก็ตลกดี พอเขาตลก เราก็รู้สึกว่าปัญหาพวกนี้มันไม่ได้ใหญ่ถึงขั้นทำให้เรามาเป็นปัญหาในชีวิตของเราเลยขนาดนั้น ปัญหามันจะเล็กลงเวลาที่เรารับฟังเขา ทุกวันนี้เวลาหนูเครียดก็จะโทรหาเขาเรื่อยๆ เขาก็จะเป็นเหมือนเดิมเลย เขาแบบไม่ตัดสินว่าที่เราทำอะไร มันผิดหรือถูก เขาก็จะฟัง เป็นคนที่คอยรับฟังเราตลอด แล้วก็ชวนคุยนู่นนี่นั่นทำให้เราหายเครียดไปเองอะค่ะ...”

ช่วงท้ายของกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 5 ผู้นำกลุ่มได้ชวนสมาชิกแบ่งปันความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากตลอดการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ ซึ่งสมาชิกได้สะท้อนถึงบรรยากาศที่เอื้อให้เกิดการความไว้วางใจและเปิดเผยตนเอง กระบวนการกลุ่มที่ชวนให้สมาชิกกลับมาตระหนักและทำความเข้าใจตนเองอย่างชัดเจนขึ้น นำไปสู่การเรียนรู้แนวทางการแก้ปัญหา รวมถึงการให้กำลังใจแก่เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ดังต่อไปนี้

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1: “...หนูรู้สึกว่ามันก็เหมือนเป็นอีกสังคมนึงเหมือนกัน เราได้มาได้ยินเรื่องราวต่างๆ ของคนหลายๆ คน หรือว่ามามองความคิดของทุกคน มันทำให้เรารู้สึกว่าแต่ละคนก็มีปัญหาของตัวเอง มีทางแก้ของตัวเอง มันอาจจะไม่ได้มีผิดมีถูก หรืออาจมีทางที่ดีกว่านี้ก็ได้ คือแต่ละคนก็มีปัญหาต่างๆ กันไป อันนี้อยากพูดมากกว่า คือ

อยากเป็นกำลังใจมากกว่าว่าแบบ ทุกคนมีปัญหา แต่ว่าคุณไม่เป็นคนเดียวที่มีปัญหา ก็อยากให้อกำลังใจแล้วก็ขอให้อมันผ่านไปได้ด้วยดี ลู๊ๆ ค่ะ”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 2: “ได้เรียนรู้ทั้งประสบการณ์ของคนอื่น และ reflect ตัวเองด้วย แบบชีวิตที่ผ่านมา ยอมรับเลยว่าช่วงหลังๆ เนี่ยแทบไม่ค่อยมีเวลาอยู่กับตัวเองมากเลยเท่าที่ควร ก็คือถ้าไม่อยู่กับงานก็เล่นเกมอย่างเดียวเลย รุทีนมีอยู่แค่นี้ ทำงานแล้วก็พัก พักก็จะเล่นเกม ปล่อยให้ตัวเองทำอะไรไร้สาระ...ตอนนี้ก็จะมองไปแต่อนาคต มองไปแต่ข้างหน้า แต่จริงๆ การที่ได้มองกลับมาเหมือนจะได้ดูด้วยว่าที่ผ่านมามันโอเค หรือยัง มันจะพอมีอะไรตรงไหนที่สามารถปรับได้มั้ย ให้กับการทำงานหรือแง่การใช้ชีวิตด้านอื่นๆ...”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 5: “...บางคำถามเราไม่เคยนึกที่จะถามด้วยซ้ำ หรือว่าไม่เคยนึกแบบนี้เลย แต่พอมีกกลุ่มอย่างนี้ เราเหมือนได้ค่อยๆ ทบทวนว่าเราเป็นยังไง หรือที่ถามทุกสัปดาห์ก็ได้ค่อยๆ คิดว่าสุขภาพจิตเรายังโอเคอยู่มัย หรือว่ายังไง เหมือนพอใช้ชีวิตอย่างนี้ ถ้าไม่ได้เข้ากลุ่มก็เหมือนไหลไปเรื่อยๆ เพราะมันมีเรื่องต้องทำ ไม่ได้มาอยู่หนึ่งๆ มาคิดนะค่ะ...”

จากการแบ่งปันของสมาชิกกลุ่มข้างต้นจะเห็นได้ว่า การเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้กลับมาสำรวจทบทวนและทำความเข้าใจตัวเองในหลายๆ ด้าน ซึ่งในชีวิตประจำวันทั่วไปอาจไม่เคยนึกถึงหรือไม่ได้ให้เวลากับการตระหนักรู้ในตนเอง รวมถึงการทำความเข้าใจและมองเห็นแนวทางในประเด็นปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ และการได้ร่วมรับฟังและเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่นยังเป็นอีกแนวทางในการทำความเข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้การร่วมรับรู้ถึงประเด็นปัญหาของคนอื่นยังช่วยให้สมาชิกไม่รู้สึกโดดเดี่ยวแคว้งคว้าง และต่างเป็นกำลังใจให้ซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกรู้สึกได้เรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองในหลายแง่มุม และรู้สึกเป็นที่ยอมรับของคนอื่น อันนำไปสู่การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยเป็นงานวิจัยประเภทกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) ในรูปแบบ Pretest-Posttest control group design

สำหรับกลุ่มตัวอย่าง หรือผู้เข้าร่วมกลุ่มในการวิจัยตามเกณฑ์คัดเลือก คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี อายุตั้งแต่ 18 – 23 ปี สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้และเต็มใจเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้จำนวน 29 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 9 คน กลุ่มควบคุมที่ 1 จำนวน 9 คน และกลุ่มควบคุมที่ 2 จำนวน 11 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบไปด้วย กลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง, กลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง, ภาพยนตร์เรื่อง The Perks of Being a Wallflower และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีสมมติฐานการวิจัย 2 ข้อ ดังนี้

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อมีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อมีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ 1 และกลุ่มควบคุมที่ 2

ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (Mixed-design ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1 พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างก่อนและหลังทำกลุ่มทดลอง ; $F(1, 26) = 10.772, p < .05$ ส่วนสมมติฐานที่ 2 นั้นไม่พบความแตกต่างของระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่ม

ควบคุมที่ 1 และกลุ่มควบคุมที่ 2 ; $F(2, 26) = 1.041, p = .367$ ภายหลังจากดำเนินการดำเนินกลุ่มจึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 2

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้บ่งชี้ว่า กลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ มีประสิทธิภาพต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีเช่นเดียวกับกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทออตเซอร์และกลุ่มชมภาพยนตร์ ดังนั้นในส่วนของการอภิปรายผลการวิจัย มีจุดประสงค์เพื่ออภิปรายถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษาจากผลการวิจัยที่เกิดขึ้น ซึ่งผู้วิจัยอภิปรายตามสมมติฐานการวิจัย 2 ข้อ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

สมมติฐานการวิจัยที่ 1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1 ของงานวิจัยครั้งนี้ พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างก่อนและหลังทำกลุ่มทดลอง (กลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ) ; $F(1, 26) = 10.772, p < .05$ ผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 1 และจากการเพิ่มขึ้นของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มทดลอง แสดงว่ากลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อมีส่วนช่วยเพิ่มคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษาได้ ผู้วิจัยจึงขออธิบายถึงปัจจัยของผลจากกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทออตเซอร์ที่มีการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อร่วมในกระบวนการกลุ่ม แบ่งเป็นส่วนของการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อ ส่วนของกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทออตเซอร์ และการผสมผสานระหว่างกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทออตเซอร์และการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) ผลจากการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อ

เนื่องจากภาพยนตร์เป็นสื่อรูปแบบหนึ่งที่มีผู้สร้างใช้ในการสื่อสารไปยังผู้ชมภาพยนตร์ ไม่จะเป็นการสื่อสารแก่ความคิดบางประเด็น สร้างอารมณ์ต่างๆ สอดแทรกข้อคิดบางอย่าง รวมทั้งสร้างความบันเทิงหรือความผ่อนคลายให้กับผู้ชมควบคู่กันไปด้วย นอกจากนี้ภาพยนตร์ยังเป็นเครื่องมือหรือแนวทางหนึ่งในกระบวนการบำบัดหรือกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยการชม

ภาพยนตร์ที่มีเรื่องราวคล้ายคลึงหรือเกี่ยวกับประเด็นที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ จะเป็นสื่อที่ช่วยสร้างโอกาสให้เกิดการเชื่อมโยงกับประสบการณ์ชีวิต สำรวจทำความเข้าใจความคิดและความรู้สึก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และช่วยสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยากับผู้เข้ารับบริการ (Giannetti, 2001; John W. Hesley, 2000; Marsick, 2010; Wedding & Niemiec, 2003; ปิยวรรณ จิตสำราญ, 2554)

จากเหตุผลข้างต้นผู้วิจัยจึงเลือกภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงวัยรุ่น คือ ภาพยนตร์เรื่อง *The Perks of Being a Wallflower* โดยตัวละครหลักมีลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ที่พยายามเปลี่ยนแปลงและได้รับการสนับสนุนจนนำไปสู่การพัฒนามุมมองที่มีต่อตนเองและสิ่งรอบข้าง การเลือกภาพยนตร์ดังกล่าว เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกเชื่อมโยงระหว่างภาพยนตร์กับประสบการณ์ส่วนตัว และช่วยเอื้อให้เกิดการสำรวจและทำความเข้าใจตนเอง นอกจากนี้การชมภาพยนตร์ยังช่วยให้บุคคลมองปัญหาในมุมใหม่ๆ จากการเห็นแบบอย่างและแนวทางแก้ปัญหาที่หลากหลายของตัวละครในภาพยนตร์ และเอื้อในการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง (John W. Hesley, 2000; Marsick, 2010; Powell et al., 2006; Wolz, 2004)

ในระหว่างการดำเนินกลุ่ม จากการสะท้อนประสบการณ์จากภาพยนตร์เต็มเรื่องและฉากภาพยนตร์ทั้ง 3 ฉาก จะเห็นการที่สมาชิกกลุ่มสามารถสะท้อนและปลดปล่อยความรู้สึก ความเข้าใจของตนเองที่มีต่อการรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และเรื่องราวที่ตัวละครได้เผชิญ รวมถึงการได้เห็นแนวทางที่ช่วยให้ตัวละครสามารถผ่านสถานการณ์ยากลำบากนั้นมาได้ และจากการชมภาพยนตร์ยังสามารถโน้มน้าวให้สมาชิกกลับมาสำรวจความคิดและความรู้สึกตนเอง ซึ่งกระบวนการที่เกิดขึ้นดังกล่าวสอดคล้องกับกระบวนการที่ Wolz (2004) ได้กล่าวถึงกระบวนการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในกลุ่มว่า การสะท้อนของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อภาพยนตร์เป็นส่วนประกอบหนึ่ง ที่ช่วยส่งเสริมกระบวนการบำบัดในกลุ่ม ในการทำความเข้าใจและแบ่งปันแลกเปลี่ยนสิ่งที่จะช่วยเหลือพวกเขาเกี่ยวกับฉากหรือตัวละครในภาพยนตร์ และภาพยนตร์ยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความรู้จักตนเองและผู้อื่น

นอกจากนี้การชมภาพยนตร์ที่มีเรื่องราวคล้ายคลึงกับเรื่องราวของตนเองยังช่วยให้สมาชิกได้เชื่อมโยงและเปิดเผยประสบการณ์ของตนเอง และนำการทำความเข้าใจเรื่องราวในภาพยนตร์มาใช้

ทำความเข้าใจเรื่องราวของตนเอง และตระหนักถึงสิ่งที่ช่วยในการจัดการกับปัญหาของตน จากภาพยนตร์เรื่อง The Perks of Being a Wallflower ที่สมาชิกกลุ่มได้ชมในการวิจัยครั้งนี้ เป็นภาพยนตร์ที่ตัวละครหลักได้รับการสนับสนุน กำลังใจ และการช่วยเหลือจากเพื่อนและครอบครัวในการเผชิญกับความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง และจากการถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียน จนตัวละครหลักสามารถปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นและมีความเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตต่อไป รวมถึงตัวละครรอบข้างที่ก็มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้ด้วยการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนเช่นกัน ผู้วิจัยเห็นว่าการชมภาพยนตร์ดังกล่าวเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างให้สมาชิกได้กลับมาตระหนักและยอมรับในความคิด ความรู้สึกตัวเอง ความเป็นตัวเองในหลายๆ แง่มุมที่นำไปสู่การประเมินตนเองต่อไป และได้กลับมาตระหนักถึงบุคคลที่ได้ให้การยอมรับ การสนับสนุนตนเองในชีวิตจริง ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Coopersmith (1967) และสอดคล้องกับการศึกษาของ Jurich และ Collins (1996) ที่พบว่าโปรแกรมที่มีการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อช่วยให้วัยรุ่นที่เข้าร่วมเกิดการยอมรับในตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ซึ่งนำมาสู่การเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้น

2) ผลจากกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์มีเป้าหมายในการเอื้อให้บุคคลเกิดการพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ โดยเน้นให้สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่ชัดเจน และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ผ่านกระบวนการของกลุ่ม ซึ่งแนวคิดที่ใช้มาเป็นแนวทางในการดำเนินกลุ่ม คือ แนวคิดลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Maslow's hierarchy of human need) ที่ผู้นำกลุ่มจะต้องเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้บรรลุความต้องการของตนเองในแต่ละขั้นได้อย่างเหมาะสม และแนวคิดหน้าต่างโจฮารี (The Johari Window) ที่ผู้นำกลุ่มจะต้องเอื้อให้เกิดบรรยากาศภายในกลุ่มที่มีความไว้วางใจ การยอมรับ การให้เกียรติ และการติดต่อสื่อสารที่มีความจริงใจ เพื่อให้เกิดการเปิดเผยตนเองและการให้ข้อมูลย้อนกลับระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (Trotzer, 2006) โดยการเปิดเผยให้ผู้อื่นได้รับรู้เกี่ยวกับตนเองและได้รับข้อมูลย้อนกลับภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัย ไว้วางใจ และมีการยอมรับ จะช่วยเอื้อให้สมาชิกเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง และสามารถมองเห็นตนเองได้อย่างชัดเจนและถูกต้องมากขึ้น รวมถึงเกิดสัมพันธภาพระหว่าง

สมาชิกในกลุ่ม เปรียบเสมือนการที่สมาชิกได้ประเมินตนเองทั้งจากภายในและภายนอกในสิ่งที่ตนมีหรือเป็น อันจะนำมาสู่การตระหนักรู้และเรียนรู้ที่จะยอมรับในตนเองได้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการดำเนินกระบวนการกลุ่มตามกระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มแนวทรอดเซอร์ทั้งหมด 5 ชั้น ได้แก่ ชั้นสร้างความมั่นคงปลอดภัย ชั้นการยอมรับ ชั้นสร้างความรับผิดชอบ ชั้นการแก้ไขปัญหา และชั้นยุติกลุ่ม จะเห็นการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มที่ละเอียดละน้อยจากความรู้สึกกังวล ไม่ปลอดภัย และไม่คุ้นชินกัน พอได้ค่อยๆ สำรวจทบทวนตนเอง เปิดเผยความคิด ความรู้สึกตัวเองมากขึ้น รวมถึงเรื่องราวที่ลึกซึ้งและประเด็นปัญหาของตนเอง ทั้งการเป็นผู้เล่าและผู้รับฟัง ผ่านการทำกิจกรรมและการดำเนินกลุ่มของผู้นำกลุ่ม รวมถึงการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย และยอมรับซึ่งกันและกัน สมาชิกก็เริ่มรู้สึกคุ้นเคยไว้วางใจกันมากขึ้น พร้อมทำความเข้าใจในปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญมากขึ้น และเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองหรือแนวทางในการรับมือกับปัญหาเหล่านั้น ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่มีผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของประภาพรพรณ และณัฐวุฒิ (2559) ที่พบว่า การเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์ช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง ยอมแลกเปลี่ยนทัศนะของตนเอง รับฟังข้อมูลย้อนกลับ และช่วยเหลือกันแก้ปัญหา นำไปสู่การยอมรับตนเองตามความเป็นจริง และเพิ่มการมีมุมมองต่อตนเองในทางบวก

นอกจากนี้ยังมีความสอดคล้องกับทฤษฎีที่ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอดเซอร์ คือ แนวคิดหน้าต่างจอฮารี (The Johari Window) (Trotzer, 2006) โดยหากบุคคลรู้สึกถึงบรรยากาศแห่งความสนิทสนมไว้วางใจซึ่งกันและกัน ได้รับการยอมรับ การให้เกียรติ การสื่อสารที่มีความจริงใจ ก็จะช่วยให้บุคคลกล้าที่จะบอกเล่าเรื่องราวของตนเองหรือเปิดเผยให้ผู้อื่นได้รับรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น เป็นการขยายส่วนเปิดเผย (Open Area) ให้ขยายกว้างมากขึ้น และลดส่วนปิดบัง (Hidden Area) ซึ่งจะเอื้อให้บุคคลสามารถมองเห็นตนเองได้อย่างชัดเจนและมีความถูกต้องมากขึ้น และการได้รับข้อมูลย้อนกลับจะช่วยลดส่วนบอด (Blind Area) ให้บุคคลเกิดความตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น รู้จักตัวเองในด้านที่ตัวเองไม่เคยรู้หรือตระหนักมาก่อน ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองในทุกๆ แง่มุม และได้รับความรู้สึกของการได้รับการยอมรับ นำไปสู่การ

เปลี่ยนแปลงตนเองในทางบวกต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1967)

และสมาชิกยังเกิดการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับตัวบุคคล โดยสอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Maslow' hierarchy of human needs) ซึ่งเป็นอีกทฤษฎีที่ใช้เป็นแนวแนวทางในการดำเนินกลุ่ม (Trotzer, 2006) ดังนี้

1) ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) ที่ผู้นำกลุ่มได้คำนึงถึงความต้องการด้านร่างกายว่าได้รับการตอบสนองที่เพียงพอ โดยการให้สมาชิกในกลุ่มตกลงเวลาในการทำกิจกรรมตามที่สะดวก และให้เกิดความพร้อมต่อการมาเข้าร่วมกลุ่ม รวมถึงการสอบถามของผู้นำกลุ่มถึงความพร้อมทางด้านร่างกายของสมาชิกในช่วงต้นของกระบวนการกลุ่มแต่ละครั้ง

2) ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) เนื่องจากการดำเนินกิจกรรมได้ดำเนินผ่านช่องทางออนไลน์ ดังนั้นสมาชิกจะสามารถเลือกสถานที่ที่ตนรู้สึกปลอดภัยและสบายใจได้ตามที่ต้องการ

3) ความต้องการความรักและการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Love and Belonging Needs) จากการที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดโอกาสในการเปิดเผยตนเอง และได้รับข้อมูลย้อนกลับภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย และรับฟังซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกแสดงความเป็นตัวเองออกมาได้อย่างเปิดเผยและจริงใจ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสมาชิกรู้สึกกว่าตนเองได้รับการยอมรับ และเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

4) ความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem Needs) นอกจากการที่สมาชิกในกลุ่มได้เปิดเผยตนเอง และรู้สึกถึงการได้รับการยอมรับในความเป็นตัวเองจากสมาชิกคนอื่นแล้ว ในกระบวนการกลุ่มมีกิจกรรมที่เอื้อให้สมาชิกได้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองโดยตรง คือ ในกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 4 ที่มีการชวนให้สมาชิกกลับมาทบทวนถึงจุดเด่นหรือสิ่งที่ชอบในตนเอง และกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 5 ที่ได้ชวนให้สมาชิกนึกถึงบุคคลที่ให้การสนับสนุนตนเอง

5) ความต้องการที่จะบรรลุภาวะสัจกาลแห่งตน (Self-Actualization Needs) ในส่วนนี้เห็นได้ถึงการตระหนักในส่วนที่เป็นปัญหาต่อการพัฒนาตนเองอย่างชัดเจนมากขึ้น และเริ่มต้นมองหาแนวทางเพื่อที่จะพัฒนาตนเองของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะเห็นได้ชัดจากการทำกิจกรรมในกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 4 ที่มีการชวนให้สมาชิกทบทวนถึงส่วนที่อยากจะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในตนเอง และสมาชิกตระหนักได้ถึงอุปสรรคที่ขัดขวางต่อการพัฒนาตนเอง รวมถึงการมองเห็นแนวทางในการพัฒนาตนเองชัดเจนมากขึ้น

3) ผลจากกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทอตเซอร์กับการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อร่วมในกระบวนการกลุ่ม

จากการชมภาพยนตร์ที่มีประเด็นเรื่องราวหรือลักษณะของตัวละครที่คล้ายคลึงกับประสบการณ์ชีวิตหรือลักษณะของสมาชิกกลุ่ม และองค์ประกอบต่างๆ ของภาพยนตร์ที่ผู้สร้างตั้งใจสื่อสารมาถึงผู้ชม ไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรื่องชวนให้คนดูเข้าใจ การสื่ออารมณ์และการแทรกแนวความคิดบางอย่าง ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีอารมณ์และความรู้สึกร่วมไปกับภาพยนตร์ และโน้มน้าวให้สมาชิกได้ค่อยๆ แบ่งปันความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเรื่องราวในภาพยนตร์อันเป็นสื่อกลางที่รู้สึกปลอดภัยต่อการพูดถึงท่ามกลางบรรยากาศหรือกระบวนการกลุ่มในช่วงแรก และจากการได้แบ่งปันความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อภาพยนตร์ ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งในกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทำให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้นจากสิ่งที่ตนรับรู้ถึงการเชื่อมโยงระหว่างภาพยนตร์กับประสบการณ์ชีวิตของตนเอง เมื่อสมาชิกกลุ่มเปิดเผยตนเองมากขึ้นร่วมกับกิจกรรมในกลุ่มและการดำเนินกลุ่มของผู้นำกลุ่มที่เอื้อต่อการทำความเข้าใจตนเอง สมาชิกจึงได้มีโอกาสได้การกลับมาทบทวน สืบค้น และตระหนักถึงความเป็นตัวเอง ทั้งในแง่ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองในหลายๆ แง่มุม นอกจากนี้ในการชมภาพยนตร์ยังช่วยกระตุ้นให้สมาชิกได้สะท้อนถึงประสบการณ์ในอดีตที่ตนเองไม่เคยได้มีโอกาสตระหนักถึงตนเอง ณ เวลานั้น รวมถึงไม่เคยได้เปิดเผยความคิด ความรู้สึกตนเองต่อคนรอบข้าง ในกระบวนการกลุ่มที่เป็นบรรยากาศของความปลอดภัยและยอมรับซึ่งกันและกัน จึงเอื้อให้สมาชิกได้กลับมาสำรวจและทำความเข้าใจตนเอง รวมถึงการปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ ส่งผลให้สมาชิกได้มองเห็นและตระหนักถึงความเป็นตัวเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการได้เปิดเผยความเป็นตัวเอง ได้เรียนรู้และรู้จักตัวเองในหลายๆ แง่มุม พร้อมกันกับความรู้สึกของการได้รับการยอมรับ

จากสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่ม จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิก และเอื้อให้สมาชิกพร้อมที่จะเรียนรู้และยอมรับความเป็นตัวเองในแง่มุมมองอื่นเพิ่มมากขึ้น

เมื่อพิจารณาตามแก่นเรื่องมุ่งไปที่แนวคิดของ Petri และ Boggs (2012) ได้แบ่งไว้ จะเห็นว่าภาพยนตร์เรื่อง The Perks of Being a Wallflower ได้นำเสนอแก่นเรื่อง (Theme) ในประเภทของการก้าวพ้นวัย/การสูญเสียความไร้เดียงสา/การตระหนักรู้ที่เติบโตขึ้น (Coming of Age/Loss of Innocence Growing Awareness) โดยตัวละครหลักในเรื่องเป็นวัยรุ่นที่ต้องผ่านประสบการณ์ความยากลำบากในการดำเนินชีวิตในสังคมโรงเรียน และเผชิญปัญหาด้านความสัมพันธ์และครอบครัว ซึ่งทำให้ได้เห็นการเรียนรู้ใหม่ๆ ของตัวละครเกี่ยวกับตนเองและโลกรอบตัว รวมถึงเกิดการเปลี่ยนแปลงของตัวละครในเชิงมุมมองความคิดที่มีต่อตนเองและสิ่งรอบข้าง และเชิงพฤติกรรมหรือวิถีชีวิตของตัวละครที่เปลี่ยนแปลงไปจากตอนต้นเรื่อง ประกอบกับการดำเนินเรื่องที่ทำให้ผู้ชมได้ค่อยๆ ติดตามเรื่องราวตั้งแต่จุดเริ่มต้น สู่การเกิดปัญหาหรือปมขัดแย้งของตัวละคร จนถึงการก้าวข้ามผ่านอุปสรรคนั้นไปได้ ในที่นี้คือปมปัญหาที่ส่งผลให้ตัวละครมีลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และการได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้างที่ช่วยให้ตัวละครเปลี่ยนแปลงมุมมองที่มีต่อตนเองและโลกรอบตัว รวมถึงพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จากที่ได้กล่าวมาการดำเนินเรื่องราวและการเผชิญปัญหาของตัวละครเสมือนเป็นตัวแบบ (Role model) ให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความเข้าใจตัวละครที่มีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มองเห็นแนวทางที่ส่งผลให้ตัวละครมีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองโดยเฉพาะการสนับสนุนจากบุคคลสำคัญรอบข้าง และเชื่อมโยงการทำความเข้าใจในภาพยนตร์มาสู่ประสบการณ์ชีวิตของตนเอง นอกจากนี้ตัวละครยังมีการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงจากความสับสนในความเป็นตัวเองไปสู่การเข้าใจและอยู่ในเส้นทางที่เหมาะสมกับความเป็นตัวเอง อันเป็นภารกิจทางพัฒนาการของบุคคลในช่วงวัยรุ่น จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นแนวทางในการทำความเข้าใจตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองหรือแนวทางพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

นอกจากภาพยนตร์จะเป็นสื่อที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดการทำความเข้าใจและเชื่อมโยงกับประสบการณ์ตนเองอย่างที่กล่าวไปข้างต้นแล้ว การที่ได้ชมภาพยนตร์ ทำกิจกรรม และแบ่งปันความคิดความรู้สึกร่วมกันกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น โดยมีผู้นำกลุ่มคอยเอื้อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัย และยอมรับซึ่งกันและกัน อีกทั้งการสะท้อนความคิดความรู้สึก การถามเพื่อการสำรวจและ

การกระจำงความต่อความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม จึงเอื้อต่อการทำความเข้าใจ ตัวตน เรื่องราว และประเด็นปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ของสมาชิกอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น และตระหนักใน แนวทางการพัฒนาตนเองหรือการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นอิทธิพลที่ส่งผลต่อการพัฒนาการ เห็นคุณค่าในตนเอง

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มโปรแกรมกลุ่มพัฒนาดน โดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ 1 และกลุ่มควบคุมที่ 2

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 ของงานวิจัยครั้งนี้ พบว่า ในช่วงหลังการทดลอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งสองกลุ่มมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หากไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลอง (กลุ่มพัฒนาดนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ) และกลุ่มควบคุมทั้งสองกลุ่ม (กลุ่มพัฒนาดนตามแนว ทรอดเซอร์ กับกลุ่มชมภาพยนตร์) ; $F(2, 26) = 1.041, p = .367$ ผลการวิจัยจึงไม่สนับสนุน สมมติฐานที่ 2 และจากการเพิ่มขึ้นของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ที่ 1 และกลุ่มควบคุมที่ 2 แสดงว่ากลุ่มพัฒนาดนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ กลุ่มพัฒนาดนตามแนว ทรอดเซอร์ และกลุ่มชมภาพยนตร์นั้น มีส่วนช่วยเพิ่มคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิต นักศึกษาได้ไม่แตกต่างกัน เนื่องจากผู้วิจัยได้อธิบายถึงกลุ่มพัฒนาดนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อไว้ในส่วน ก่อนหน้าแล้ว ผู้วิจัยจึงขออธิบายเพิ่มเติมถึงปัจจัยของผลจากกลุ่มพัฒนาดนตามแนวทรอดเซอร์และ กลุ่มชมภาพยนตร์ ดังนี้

1) ผลจากกระบวนการกลุ่มพัฒนาดนตามแนวทรอดเซอร์

สำหรับกลุ่มพัฒนาแนวทรอดเซอร์ได้มีแนวทางเดียวกันกับกลุ่มพัฒนาดนโดยมีภาพยนตร์เป็น สื่อ คือ กลุ่มพัฒนาดนตามแนวทรอดเซอร์มีเป้าหมายในการช่วยพัฒนาบุคคลให้เกิดความองกวม เพิ่มขึ้นผ่านกระบวนการของกลุ่ม และลักษณะของบุคคลที่มีการพัฒนาดนเองอันเป็นเป้าหมายของ กลุ่มพัฒนาดนตามการอธิบายของ Maslow (1970) มีความสอดคล้องกับบุคคลที่มีลักษณะการเห็น คุณค่าในตนเองสูงและการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ การรับรู้และอยู่กับความจริงได้อย่าง

มีประสิทธิภาพ การยอมรับตนเองและธรรมชาติของตนเอง ความเป็นธรรมชาติและความเรียบง่าย การพิจารณาปัญหาเป็นหลัก ความเป็นตัวของตัวเอง การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และการไม่ถูกรอบงำโดยวัฒนธรรม ดังนั้นในการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทอโรเตอร์จะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดความงอกงามและเกิดการพัฒนารับรู้คุณค่าในตนเองด้วย

จากกระบวนการกลุ่มและวัตถุประสงค์ของกลุ่มในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้นำกลุ่มจึงคำนึงถึงการได้รับการเติมเต็มความต้องการในด้านต่างๆ ของสมาชิกกลุ่ม ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านความปลอดภัย ด้านความรักและการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง และด้านการพัฒนาตนอย่างเต็มที่หรือการบรรลุภาวะสัจกาลแห่งตน ตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ของ Maslow ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินกลุ่มพัฒนาตน (Trotzer, 2006) นอกจากการเติมเต็มดังกล่าวจะช่วยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการพัฒนารับรู้คุณค่าในตนเองแล้ว การสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ การยอมรับ การให้เกียรติ และการสื่อสารที่มีความจริงใจต่อกัน ยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกปลอดภัย คลายความกังวลต่อความเสี่ยงในการเปิดเผยตัวเอง สมาชิกกลุ่มจึงสามารถบอกเล่าเรื่องราวของตนเองได้มากขึ้นและลึกซึ้งยิ่งขึ้น ผ่านการเอื้อของผู้นำกลุ่มและการรับฟัง การสะท้อน และการให้ข้อมูลป้อนกลับทั้งจากผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม ซึ่งเป็นส่วนที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักรู้ในตนเองทั้งในด้านที่เคยหลงลืมไปและด้านที่ตัวเองไม่เคยได้ตระหนักมาก่อน อันนำไปสู่การเรียนรู้ การยอมรับตนเอง และการพัฒนารับรู้คุณค่าในตนเอง

นอกจากนี้แม้ในกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทอโรเตอร์จะไม่ได้ชมภาพยนตร์เช่นเดียวกับกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ และไม่ได้เห็นตัวแบบจากตัวละครในภาพยนตร์ แต่การพูดคุยแบ่งปันประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่นในกลุ่มก็สามารถเป็นตัวแบบได้เช่นกัน การเอื้อและการชวนสำรวจของผู้นำกลุ่มที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้น สมาชิกคนอื่นที่ร่วมเรียนรู้ประสบการณ์นั้นจึงได้ทำความเข้าใจและเห็นแนวทางการเผชิญกับปัญหา และสามารถนำกลับมาทำความเข้าใจและมองหาแนวทางในการพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

2) ผลจากระบวนการกลุ่มชมภาพยนตร์

สำหรับส่วนของภาพยนตร์ที่ช่วยเอื้อให้เกิดการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้กล่าวไปในการอภิปรายผลของสมมติฐานการวิจัยที่ 1 ผู้วิจัยจึงขอเสนอปัจจัยอื่นเพิ่มเติมสำหรับกลุ่มชมภาพยนตร์ คือ บันทึกลับสะท้อนตนเอง (Self-reflection) ในกระบวนการกลุ่มชมภาพยนตร์ หลังจากที่สมาชิกกลุ่มชมภาพยนตร์แบบเต็มเรื่องจบแล้ว ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนบันทึกลับสะท้อนตนเอง โดยการแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างเขียนถึงความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะชมภาพยนตร์ตั้งแต่ต้นจนจบ รวมถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากภาพยนตร์และการเชื่อมโยงกับประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา และหลังการเขียนบันทึกลับเสร็จกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนจะส่งให้ผู้วิจัยทางอีเมล ซึ่งนอกจากผู้วิจัยแล้วจะไม่มีใครสามารถอ่านบันทึกลับสะท้อนตนเองนี้ได้ ดังนั้นสมาชิกกลุ่มจึงได้กลับมาสำรวจ ทบทวน และเชื่อมโยงจากภาพยนตร์ที่ได้ชมสู่ประสบการณ์ของตนเอง การเขียนอย่างอิสระนี้ยังทำให้สมาชิกสามารถปลดปล่อยและเปิดเผยตัวเองได้อย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นการเขียนถึงเรื่องราวประสบการณ์ที่ผ่านมาหรือที่กำลังเผชิญอยู่ และเขียนระบายความคิด ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์นั้น การได้ถ่ายทอดความเป็นตัวเองออกมาเป็นโอกาสที่สมาชิกจะได้ตระหนักถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง และได้ทำความเข้าใจสิ่งเหล่านั้นอีกครั้ง อันจะช่วยส่งเสริมในกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับการชมภาพยนตร์ ซึ่งสอดคล้องกับที่ Huitt (2004) กล่าวถึงกระบวนการสะท้อนตนเองว่า จะช่วยให้บุคคลมองตนเองในรูปแบบใหม่และในแนวทางที่ทรงพลังกว่า ซึ่งในการมองตนเองแบบนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองต่อไปได้ และยังสอดคล้องกับการอธิบายเพิ่มเติมในงานของ Johnson และ Stapel (2011) เกี่ยวกับขั้นตอนการสะท้อนตนเองว่า เป็นขั้นตอนที่ครอบคลุมถึงการยืนยันกับตนเอง (Self-affirmation) และการเปรียบเทียบชั่วคราว โดยการยืนยันกับตนเองนั้นรวมถึงการไตร่ตรองในตัวเอง ซึ่งช่วยเพิ่มความสมบูรณ์และเพิ่มระดับการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง นอกจากนี้การยืนยันกับตนเองยังสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นในการประเมินตนเองจากการได้รับข้อมูลป้อนกลับเชิงลบที่อาจขัดขวางบุคคล และเพิ่มความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ตึงเครียด และสำหรับการเปรียบเทียบชั่วคราวจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเปรียบเทียบตัวตนในปัจจุบันกับตัวตนในอดีต ซึ่งการเปรียบเทียบนี้เป็นวิธีการที่ช่วยรักษาและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

รูปแบบของกระบวนการกลุ่มชมภาพยนตร์ที่มีการเขียนบันทึกสะท้อนตนเองหลังจากชมภาพยนตร์อย่างอิสระมีความสอดคล้องกับการเรียนรู้แบบอิสระ (Independent) ซึ่งเป็นหนึ่งในรูปแบบการเรียนรู้เชิงพฤติกรรมตามที่ Grasha และ Reichman (1975) ได้เสนอไว้ โดยบุคคลที่สนใจและเหมาะกับการเรียนรู้แบบอิสระ เป็นบุคคลที่ชอบที่จะเรียนเฉพาะเรื่องที่ตนเองคิดว่าสำคัญและจำเป็นต่อการเรียนรู้ ชอบและมีความเชื่อมั่นในความสามารถในการเรียนรู้และทำงานด้วยตนเองตามลำพังมากกว่าทำงานร่วมกับคนอื่น จึงมีความมั่นใจที่จะเรียนรู้และชอบทำงานคนเดียว ดังนั้นสมาชิกในกลุ่มชมภาพยนตร์อาจมีลักษณะที่เหมาะสมกับการเรียนรู้แบบอิสระ จึงส่งผลให้เกิดการเรียนรู้อย่างเต็มที่และอาจส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของระดับการเห็นคุณค่าในตนเองด้วย

ข้อจำกัด

1. การศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็ก คือ 29 คน เนื่องจากข้อจำกัดในการเข้าถึงและประชาสัมพันธ์กิจกรรมไปยังผู้ที่สนใจ และอยู่ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ทำให้ช่วงระยะเวลาในการประชาสัมพันธ์และการรวบรวมกลุ่มตัวอย่างมีระยะเวลานาน จึงทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยบางส่วนไม่สะดวกและถอนตัวก่อนเริ่มการวิจัย
2. การวิจัยในครั้งนี้ไม่ได้มีระยะติดตามผล (follow-up) ภายหลังจากเข้าร่วมงานวิจัย จึงยังขาดข้อมูลเกี่ยวกับความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีการเปลี่ยนแปลงไปภายหลังจากสิ้นสุดกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ และไม่สามารถอ้างอิงถึงผลระยะยาวได้
3. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาและตรวจสอบคุณสมบัติทางจิตมิติเบื้องต้น โดยการเก็บข้อมูลจากนิสิตนักศึกษาจำนวน 100 คนในการกำหนดเกณฑ์คัดเข้าของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเท่านั้น จึงไม่มีเกณฑ์คะแนนที่เป็นมาตรฐานในกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาชาวไทย
4. ภาพยนตร์เรื่อง The Perks of Being a Wallflower อาจมีความแตกต่างทางด้านบริบทวัฒนธรรม และช่วงอายุของตัวละครกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม แม้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้จะเข้าใจในเนื้อหาของภาพยนตร์ หากอาจเป็นลักษณะเฉพาะของกลุ่มตัวอย่างในงานนี้ที่เป็นวัยรุ่นในสังคมเมือง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา เพื่อเพิ่มอำนาจในการทำนาย
2. การศึกษาวิจัยในอนาคตเกี่ยวกับกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อควรมีการเก็บข้อมูลช่วงระยะติดตามผล (follow-up) เพิ่มเติมภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และอาจเพิ่มการศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้รายละเอียดและขยายความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสภาวะทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น
3. ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจมีการตรวจสอบคุณสมบัติทางจิตมิติของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และหาค่าคะแนนมาตรฐานของประชากรไทย
4. ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ โปรแกรมกลุ่มเป็นไปในลักษณะรายสัปดาห์ งานวิจัยครั้งต่อไปอาจมีการศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มในลักษณะที่จัดเป็นช่วงเวลาต่อเนื่อง
5. ในระหว่างการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยพบว่านิสิตนักศึกษาที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 จะมีความไม่สบายใจต่อการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวันและการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียนการสอน และยังขาดการสนับสนุนทางด้านจิตใจ หากมีการพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนและดูแลจิตใจสำหรับกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่กำลังเผชิญกับสภาวะดังกล่าว น่าจะช่วยให้นิสิตนักศึกษาลดความรู้สึกโดดเดี่ยว เคืองคว้าง และมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น
6. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้เอื้ออำนวยกลุ่มในการดำเนินการทดลองเพียงคนเดียว โดยใช้แนวคิดกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทรอตเซอร์ (Trotzer) ดังนั้นในการศึกษาวิจัยในอนาคตเกี่ยวกับการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา อาจมีการทดสอบโดยใช้ทฤษฎีของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิดอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวอัตถิภาวนิยม เป็นต้น เพื่อตรวจสอบและขยายผลการศึกษาต่อไป

7. ในการวิจัยครั้งนี้ สำหรับกลุ่มควบคุมที่มีการจัดกระทำในกลุ่มชมภาพยนตร์ โดยมีการเขียนบันทึกสะท้อนตนเอง (Self-reflection) ดังนั้นในการศึกษาวิจัยในอนาคตอาจมีการทดสอบโดยตัดส่วนของการเขียนบันทึกสะท้อนตนเองออก เพื่อตรวจสอบผลการศึกษาต่อไป

8. ในการศึกษาครั้งต่อไปอาจมีการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่นๆ ตามรายงานวิจัยในต่างประเทศที่ผ่านมาที่มีการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อในกลุ่มตัวอย่างอื่นนอกจากนิสิตนักศึกษา เช่น เด็กวัยมัธยม บุคคลทั่วไป หรือกลุ่มคนที่มีลักษณะปัญหาเฉพาะเจาะจงอื่นๆ เพื่อตรวจสอบกับกลุ่มตัวอย่างในประเทศไทย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. นักจิตวิทยา หรือนักจิตบำบัด ตามโรงพยาบาลหรือองค์กรเอกชนที่มีส่วนในการช่วยเหลือบุคคลในช่วงวัยรุ่น สามารถนำโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อไปปรับและประยุกต์ใช้ในการทำกลุ่มการปรึกษากับกลุ่มวัยรุ่นหรือนิสิตนักศึกษาที่ต้องการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างไรก็ตามการชมภาพยนตร์เป็นอย่างน้อยก็สามารถช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้ในเบื้องต้น หากต้องมีการพิจารณาเลือกภาพยนตร์ที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้เข้ารับบริการ

2. ผู้อยู่ในหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลกลุ่มนิสิตนักศึกษา หรือบุคคลในช่วงวัยรุ่น เช่น ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ศูนย์ดูแลหรือสถานสงเคราะห์เด็กและเยาวชน สามารถนำองค์ความรู้ในงานวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการให้ความรู้ หรือเป็นคู่มือในการดูแลจิตใจ และส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้ในเบื้องต้น หรืออาจจัดกิจกรรมในการร่วมชมภาพยนตร์และพูดคุยแบ่งปันร่วมกัน

3. เนื่องจากการดำเนินโปรแกรมกลุ่มในงานวิจัยครั้งนี้ดำเนินในรูปแบบออนไลน์ สำหรับนักจิตวิทยาหรือผู้ที่สนใจนำไปประยุกต์ใช้ควรมีการเตรียมตัวในการสื่อสารผ่านรูปแบบออนไลน์ และเตรียมความพร้อมของอุปกรณ์และระบบ รวมถึงสัญญาณอินเทอร์เน็ต นอกจากนี้ควรคำนึงถึงวิธีการรับมือในกรณีที่เกิดเหตุขัดข้อง เช่น การมีผู้ช่วยผู้นำกลุ่มในการช่วยดำเนินกิจกรรมต่อในกรณีที่ผู้นำกลุ่มมีปัญหาทางเทคนิค

บรรณานุกรม

- Allen, G. (2004). *Roland barthes*. New York: Routledge.
- Ballard, M. B. (2012). The family life cycle and critical transitions: Utilizing cinematherapy to facilitate understanding and increase communication. *Journal of Creativity in Mental Health*, 7(2), 141-152.
- Battle, J. (1978). Relationship between self-esteem and depression. *Psychological Reports*, 42(3), 745-746.
- Berg-Cross, L., Jennings, P., & Baruch, R. (1990). Cinematherapy: Theory and application. *Psychotherapy in private practice*, 8(1), 135-156.
- Bierman, J. S., Krieger, A. R., & Leifer, M. (2003). Group cinematherapy as a treatment modality for adolescent girls. *Residential Treatment for Children & Youth*, 21(1), 1-15.
- Bolton, B. (2003). Test review. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 46(2), 122-124.
- Branden, N. (1988). *How to raise your self-esteem: the proven action-oriented approach to greater self-respect and self-confidence*. U.S.: Bantam.
- Cameron, J. L. (2004). Interrelationships between hormones, behavior, and affect during adolescence: understanding hormonal, physical, and brain changes occurring in association with pubertal activation of the reproductive axis. Introduction to part III. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021(1), 110-123.
- Chester, A., & Glass, C. A. (2006). Online counselling: A descriptive analysis of therapy services on the Internet. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(2), 145-160.
- Cohen, G. E., & Kerr, B. A. (1999). Computer-mediated counseling: An empirical study of a new mental health treatment. *Computers in human services*, 15(4), 13-26.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New York, NY:: Routledge.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin*, 112(1), 155-159.
- Colón, Y., & Friedman, B. (2003). Conducting group therapy online. In S. Goss & K. Anthony (Eds.), *Technology in counselling and psychotherapy: A practitioner's*

- guide (pp. 59-74). New York: Palgrave Macmillan.
- Colón, Y., & Stern, S. (2010). Counseling Groups Online: Theory and Framework. In R. Kraus, G. Stricker, & C. Speyer (Eds.), *Online counseling: A handbook for mental health professionals* (2nd ed., pp. 183 - 202). London: Academic Press.
- Cook, J. E., & Doyle, C. (2002). Working alliance in online therapy as compared to face-to-face therapy: Preliminary results. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 95-105.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, CA: W. H. Freeman and Company.
- Crocker, J., & Luhtanen, R. K. (2003). Level of self-esteem and contingencies of self-worth: Unique effects on academic, social, and financial problems in college students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 701-712.
- Curie, C. G., & Arons, B. S. (2020). *Building Self-esteem : A Self-Help Guide*. Rockville: Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
- Curtis, A. C. (2015). Defining adolescence. *Journal of adolescent and family health*, 7(2), 2-39.
- D'zurilla, T. J., Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2003). Self-esteem and social problem solving as predictors of aggression in college students. *Journal of social and clinical psychology*, 22(4), 424-440.
- Damianakis, T., Tough, A., Marziali, E., & Dawson, D. R. (2016). Therapy online: a web-based video support group for family caregivers of survivors with traumatic brain injury. *Journal of Head Trauma Rehabilitation*, 31(4), E12-E20.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Dumtrache, S. D. (2014). The effects of a cinema-therapy group on diminishing anxiety in young people. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 127, 717-721.
- Erikson, E. H. (1982). *The Life Cycle Completed*. New York: W.W.Norton&Company.
- Erikson, E. H. (1987). *Childhood and society* (2 ed.). London: Paladin Grafton Books.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity: Youth and crisis*. London: WW Norton & Company.
- Giannetti, L. D. (2001). *Understanding movies* (9th ed.). New Jersey: Prentice Hall Englewood Cliffs.
- Gramaglia, C., Abbate-Daga, G., Amianto, F., Brustolin, A., Campisi, S., De-Bacco, C., &

- Fassino, S. (2011). Cinematherapy in the day hospital treatment of patients with eating disorders. Case study and clinical considerations. *The Arts in Psychotherapy, 38*(4), 261-266.
- Grasha, A., & Reichman, S. (1975). *Workshop handout on learning styles*. Ohio: Faculty Resource, University of Cincinnati.
- Greenberg, J., & Gold, R. (1994). *Health*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education* (Vol. 2): D. Appleton.
- Hamachek, D. E. (1994). *Psychology in teaching, learning, and growth* (5 ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Hébert, T. P., & Neumeister, K. L. S. (2001). Guided viewing of film: A strategy for counseling gifted teenagers. *Journal of Secondary Gifted Education, 12*(4), 224-235.
- Hesley, J. W. (2000). Reel therapy. *Psychology Today, 33*(1), 54-58.
- Hesley, J. W., & Hesley, J. G. (1998). *Rent two films and let's talk in the morning: Using popular movies in psychotherapy*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Huitt, W. (2004). Self-concept and self-esteem. *Educational psychology interactive, 1*, 1-5.
- Humphreys, K., Winzelberg, A., & Klaw, E. (2000). Psychologists' ethical responsibilities in the Internet-based groups: Issues, strategies, and a call for dialogue. *Professional Psychology: Research and Practice, 31*(5), 493.
- Johnson, C. S., & Stapel, D. A. (2011). Reflection versus self-reflection. *Social Psychology, 42*(2), 144-151.
- Jurich, A. P., & Collins, O. P. (1996). 4-H night at the movies: A program for adolescents and their families. *Adolescence, 31*(124), 863-875.
- Kaplan, E. H. (1997). Telepsychotherapy: Psychotherapy by telephone, videotelephone, and computer videoconferencing. *Journal of Psychotherapy Practice & Research*.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology, 33*(4), 915-931.

- Kuhn, D., & Franklin, S. (2008). The second decade: What develops (and how)? In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Child and adolescent development : an advance course* (pp. 517-550). Hoboken: John Wiley & Sons.
- Lane, G. G., White, A. E., & Henson, R. K. (2002). Expanding reliability generalization methods with KR-21 estimates an RG study of the Coopersmith Self-Esteem Inventory. *Educational and Psychological Measurement*, 62(4), 685-711.
- Lawrence, D. (2006). *Enhancing self-esteem in the classroom* (3 ed.). London: Paul Chapman.
- Lopez, A., Rothberg, B., Reaser, E., Schwenk, S., & Griffin, R. (2020). Therapeutic groups via video teleconferencing and the impact on group cohesion. *Mhealth*, 6, 13-21.
- Marsick, E. (2010). Cinematherapy with preadolescents experiencing parental divorce: A collective case study. *The Arts in Psychotherapy*, 37(4), 311-318.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality* (2 ed.). New York: Harper & Row.
- Maslow, A. H. (1970). Self-actualizing People: A Study of Psychological Health. In *Motivation and Personality* (pp. 153-174). New York: Harper & Row.
- Moreno, J. L. (1944). Psychodrama and therapeutic motion pictures. *Sociometry*, 7(2), 230-244.
- Pallant, J. (2010). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS* (4th ed.). Berkshire: McGraw-Hill Education.
- Petrie, D., & Boggs, J. (2012). Thematic Elements. In M. Ryan (Ed.), *The Art of Watching Films* (8th ed., pp. 22-27). New York: McGraw-Hill.
- Potard, C. (2017). Self-Esteem Inventory (Coopersmith). *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1-3.
- Powell, M. L., & Newgent, R. A. (2010). Improving the empirical credibility of cinematherapy: A single-subject interrupted time-series design. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 1(2), 40-49.
- Powell, M. L., Newgent, R. A., & Lee, S. M. (2006). Group cinematherapy: Using metaphor to enhance adolescent self-esteem. *The Arts in Psychotherapy*, 33(3), 247-253.
- Rees, C. S., & Haythornthwaite, S. (2004). Telepsychology and videoconferencing: Issues, opportunities and guidelines for psychologists. *Australian Psychologist*, 39(3),

212-219.

- Rogers, C. R. (1965). *Client-Centered therapy: its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Rosenberg, M., Schooler, C., & Schoenbach, C. (1989). Self-esteem and adolescent problems: Modeling reciprocal effects. *American sociological review*, *54*(6), 1004-1018.
- Rosenblum, G. D., & Lewis, M. (2003). Emotional development in adolescence. In G. R. Adams & M. D. Berzonsky (Eds.), *Blackwell handbook of adolescence* (pp. 269-289). Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Ryden, M. B. (1978). An adult version of the Coopersmith Self-Esteem Inventory: Test-retest reliability and social desirability. *Psychological Reports*, *43*, 1189-1190.
- Santrock, J. (2014). Adolescence. In (15 ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sharp, C., Smith, J. V., & Cole, A. (2002). Cinematherapy: Metaphorically promoting therapeutic change. *Counselling psychology quarterly*, *15*(3), 269-276.
- Shaw-Zirt, B., Popali-Lehane, L., Chaplin, W., & Bergman, A. (2005). Adjustment, social skills, and self-esteem in college students with symptoms of ADHD. *Journal of Attention Disorders*, *8*(3), 109-120.
- Steinberg, L. (2011). *You and your adolescent, new and revised edition: The essential guide for ages 10-25*. New York: Simon and Schuster.
- Steinberg, L. (2013). *Adolescence* (10 ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Trotzer, J. P. (2006). *The counselor and the group: integrating theory, training, and practice* (4 ed.). New York: Routledge.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental psychology*, *42*(2), 381-390.
- Ümmet, D. (2015). Self esteem among college students: a study of satisfaction of basic psychological needs and some variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *174*, 1623-1629.
- Wang, X., Zhang, D., Wang, J., Xu, H., & Xiao, M. (2010). Effects of supervised movie

- appreciation on the improvement of college students' life meaning sense. *Health, 2*(7), 804-810.
- Wedding, D., Boyd, M. A., & Niemiec, R. M. (1999). *Movies and mental illness: Using films to understand psychopathology*. Cambridge: Hogrefe & Huber.
- Wedding, D., & Niemiec, R. M. (2003). The clinical use of films in psychotherapy. *Journal of clinical psychology, 59*(2), 207-215.
- Wolz, B. (2004). *E-motion picture magic: A movie lover's guide to healing and transformation*. Centennial: Glenbridge.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). New York: Basic Books.
- Zelazo, P. D. (2013). Developmental psychology: A new synthesis: Body and mind. In *Oxford handbook of developmental psychology: Body and mind*. New York: Oxford University Press.
- เอนิการ์ พลอยสมบูรณ์. (2556). ผลของกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีผลต่อความหวังในบุคคลภายหลังการรักษาโรคมะเร็ง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2563). มาตรการและแนวทางการดำเนินการเพื่อการเฝ้าระวังป้องกัน และควบคุมโรคติดเชื้อโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019(COVID-19)). Retrieved from https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/im_commands.php
- กัจจกร หลุยยะพงศ์. (2554). ดูหนังด้วยแว่นทฤษฎี : แนวคิดเบื้องต้นของการวิเคราะห์ภาพยนตร์. *วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, 6*(1), 21-50.
- ชโลทร โปยมยล. (2552). ความรักและกระบวนการสร้างความหมายความรักในตระกูลภาพยนตร์ไทย. (วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ณัฐณี ตามไท. (2553). การวิเคราะห์ลักษณะเฉพาะของภาพยนตร์แนวตลกร้ายโดยโจเอล และอีธาน โคเฮน. (วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ทรงเกียรติ ลั่นหลาม. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล การมองโลกในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัย (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ประพนธ์ ตติยวรกุลวงศ์. (2553). การเล่าเรื่องและทัศนคติของผู้ชมเกี่ยวกับความรุนแรงในภาพยนตร์ไทยและภาพยนตร์ฮอลลีวู้ด. (วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

กรุงเทพฯ.

ประภาพรรณ กันทะวงศ์วาร และณัฐวุฒิ อรินทร์. (2559). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer ที่มีต่อความหวังและการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิด. วารสารจิตวิทยาคลินิก, 47(1), 28-37.

ปิยวรรณ จิตสำราญ. (2554). การเล่าเรื่องและสื่อความหมายของภาพยนตร์เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการล้างแค้น. (วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

พนิตรา คุ้มมนสุชาติ. (2557). ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีภาพถ่ายที่น่าดึงดูดใจทางเพศผ่านเฟซบุ๊ก. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

พิมพ์พลอย รุ่งแสง. (2560). ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

รัชนิย์ แก้วคำศรี. (2545). ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

รัตนา แดงประเสริฐ. (2556). อิทธิพลของการเห็นคุณค่าในตนเอง การคุกคามต่อการนิยามตนเองและความใกล้ชิดระหว่างบุคคลที่มีต่อความอิจฉา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

ศรีเรื่อน แก้วกั้งวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุรศักดิ์ บุญอาจ. (2560). รูปแบบและความคิดหลักของเรื่องในภาพยนตร์ยอดเยี่ยมรางวัลออสการ์ พ.ศ. 2553-2559. วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม, 5(2), 81-91.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

ผศ.ดร.ณัฐสุดา	เต๋พันธ์ (อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์)
ผศ.ดร.กุลยา	พิสิษฐ์สังฆการ
อาจารย์ ดร.พนิดา	เสีอวรรณศรี
อาจารย์ ดร.สมบุญ	จารุเกษมทวี
นพ.การันต์	วงศ์ปราการสันติ
Dr. Jason	Ludington

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



AF 02-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
254 อาคารจามจรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์: 0-2218-3202, 0-2218-3049 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 259/2563

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 235.1/62 (1) : ผลของกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวชิตชนก จินตนาวุฒิ

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ Belmont Report 1979, Declaration of Helsinki 2013, Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOM) 2016, มาตรฐานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน (มคจ.) 2560, นโยบายแห่งชาติและแนวทางปฏิบัติการวิจัยในมนุษย์ 2558 อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัย เรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทัดสินประดิษฐ์)
ประธาน

ลงนาม.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีพันธ์ มิ่งกัญจน์)
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 17 ธันวาคม 2563

วันหมดอายุ : 16 ธันวาคม 2564

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) เอกสารขออนุญาตดำเนินการวิจัยในคนในการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอมของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม



เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการสมัครใจ หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. หากยุติโครงการวิจัยก่อนกำหนดต้องแจ้งคณะกรรมการฯ ภายใน 2 สัปดาห์พร้อมค่าใช้จ่าย
8. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 01-15) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น
9. โครงการวิจัยที่มีหลายระยะ จะรับรองโครงการเป็นระยะ เมื่อดำเนินการวิจัยในระยะแรกเสร็จสิ้นแล้ว ให้ดำเนินการส่งรายงานความก้าวหน้า พร้อมโครงการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องในระบุดังกล่าว
10. คณะกรรมการฯ ส่งวนสิทธิ์ในการตรวจเยี่ยมเพื่อติดตามการดำเนินการวิจัย
11. สำหรับโครงการวิจัยจากภายนอก ผู้บริหารส่วนงาน กำกับการดำเนินการวิจัย



เชิญชวนเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยระดับมหาบัณฑิต
ผลของกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ
ที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี

คุณสมบัติ

- นิสิตนักศึกษา ปริญญาตรี อายุ 18 - 23 ปี
- ไม่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีความผิดปกติทางจิตเวชจากแพทย์
- ไม่ได้อยู่ในระหว่างการบำบัดรักษาหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
- ผ่านเกณฑ์คะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (ทดสอบได้ตามลิงก์ด้านล่าง)
- ยินดีเข้าร่วมกิจกรรมผ่านโปรแกรม Zoom

สิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับ

สำรวจ และทำความเข้าใจตนเอง ผ่านกิจกรรม (จำนวน 8 คนต่อกลุ่ม)

ระยะเวลา

ระยะเวลาตลอดโครงการ 15 ชั่วโมง
 (นัดหมายวันเวลาตามที่คุณเข้าร่วมวิจัยสะดวก)

ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับค่าตอบแทน 150 บาท เมื่อเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกลุ่ม



รับ 48 คน

สนใจสมัครเข้าร่วมงานวิจัย

สแกน QR code หรือ

<https://forms.gle/qQj9d72Y3denZsUE8>



หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติมสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ที่

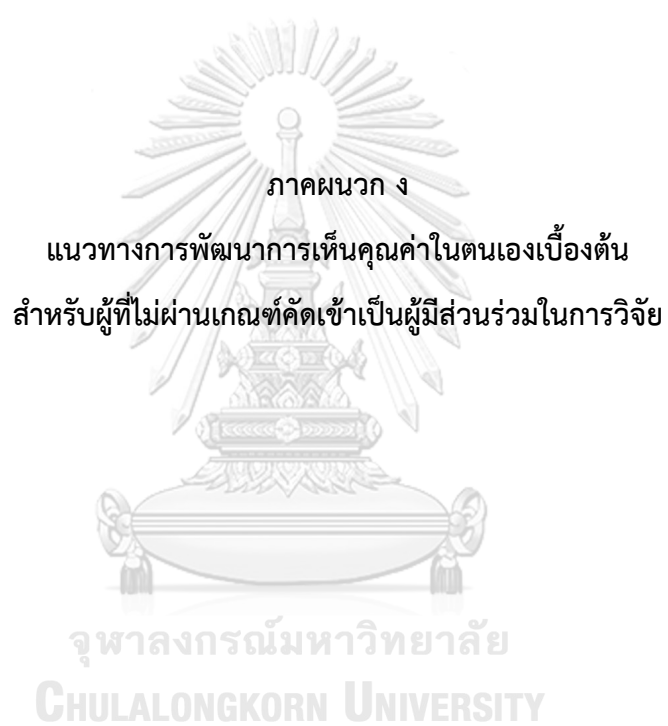
ผู้วิจัย: นางสาวชัชชนก จินตนาวุฒิ (นท)

นิสิต ป.โท แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

✉ jintanawut.nok@gmail.com



088-2094563



ผู้วิจัยขออนุญาตแนะนำแนวทางเบื้องต้นในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการต่างๆ ดังนี้

- 1) สร้างความมั่นใจในตนเองโดยนึกถึงความสำเร็จข้างหน้าในชีวิต
- 2) ระลึกถึงตนเองเมื่อสามารถทำงานลุล่วงไปด้วยดี ให้รางวัลตนเองโดยอาจชมเชยตนเอง หรือให้สิ่งที่มีความหมาย สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและงานที่ทำมากขึ้น
- 3) หาสิ่งที่ดีที่ตนเองทำได้ดี เช่น เล่นกีตาร์ เล่นฟุตบอล แต่งกลอน เป็นต้น เมื่อทำสิ่งใดแล้วรู้สึกดีจะช่วยสร้างความมั่นใจได้มากยิ่งขึ้น และทำให้กล้าลองทำสิ่งใหม่ๆ ต่อไป
- 4) สะสมบันทึกความสำเร็จ หาสมุดบันทึกเพื่อเขียนบันทึกความสำเร็จที่เราได้รับจากสิ่งที่เราทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกันหลายๆ สัปดาห์หรือหลายเดือน
- 5) การให้แรงเสริมสร้างภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง หรือภาพลักษณ์แห่งตน โดยชี้ให้เห็นถึง ลักษณะทางบวกของตนเองด้วยการใช้ภาษาเป็นสื่อ เช่น การใช้กระดาษแข็งเขียนถึงลักษณะบุคลิกภาพในทางบวกหรือสิ่งที่ดีที่ตนเองภาคภูมิใจ เขียนทุกวัน เมื่อหมดวันก็เปลี่ยนข้อความใหม่ ทำเช่นนี้ติดต่อกันเป็นสัปดาห์ โดยอาจจะติดกระดาษแข็งไว้ในที่ที่มองเห็นได้ชัดเจนผ่านตา หรือพกใส่กระเป๋าเสื้อ กระเป๋าสตางค์
- 6) เรียนรู้ที่จะยอมรับคำยกย่องชมเชย เมื่อมีใครยกย่องชมเชยเรา เราก็ยอมรับโดยปราศจากท่าทีหรือคำตอบที่ถ่อมตน แต่ใช้ประโยคแสดงความยินดีแทน

และถ้าหากรู้สึกทุกข์ใจหรือไม่สบายใจ ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ สามารถพูดคุยหรือขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น การปรึกษาเชิงจิตวิทยากับนักจิตวิทยาประจำสถานศึกษา หรือสายด่วนสุขภาพจิต 1323



แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ต้องการ หรือเติมข้อความในช่องว่างที่กำหนด
 หมายเหตุ: ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ และถูกนำเสนอในแบบภาพรวมเท่านั้น และข้อมูลที่ท่าน
 ตอบต่อไปนี้จะไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาของท่าน

1. เพศ
 ชาย หญิง อื่นๆ
2. อายุ ปี
3. คณะ
4. สาขาวิชา
5. มหาวิทยาลัย
6. ท่านได้รับการวินิจฉัยเกี่ยวกับโรคทางจิตเวชหรือไม่
 ไม่มี มี (ถ้ามีโปรดระบุ) โรค.....
7. ท่านอยู่ในระหว่างการบำบัดรักษา หรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือไม่
 ไม่ได้อยู่ในระหว่างการบำบัดรักษา อยู่ในระหว่างการบำบัดรักษา



เลขที่โครงการวิจัย... 235.1/62
 วันที่รับรอง... 17 ธ.ค. 2563
 วันหมดอายุ... 16 ธ.ค. 2564



แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง

ขอให้อ่านแต่ละข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าแต่ละข้อ เหมือน หรือ ไม่เหมือน ตัวท่านเอง แล้วทำเครื่องหมายคำตอบ (✓) ลงในช่องคำตอบที่ท่านเลือก ไม่มีคำตอบที่ "ถูก" หรือ "ผิด" ฉะนั้นกรุณาตอบให้ตรงความจริงมากที่สุด และโปรดตอบทุกข้อ

ข้อที่	ข้อความ	คำตอบ	
		เหมือนตัวฉัน	ไม่เหมือนตัวฉัน
1	ฉันใช้เวลาส่วนมากไปกับการฝึกกลางวัน		
2	ฉันค่อนข้างมั่นใจในตัวเอง		
3	ฉันมักหวังว่าฉันน่าจะเป็นคนอื่น		
4	ฉันเป็นที่ชื่นชอบของคนอื่นๆ		
5	ฉันกับครอบครัวมีเวลาดีๆ ร่วมกัน		
6	ฉันไม่เคยกังวลอะไรเลย		
7	ฉันพบว่าการพูดต่อหน้ากลุ่มเป็นเรื่องที่ยากมาก		
8	ฉันคิดว่าฉันน่าจะอายุน้อยกว่านี้		
9	ถ้าเป็นไปได้ ฉันอยากเปลี่ยนหลายสิ่งเกี่ยวกับตัวเอง		
10	ฉันสามารถตัดสินใจได้โดยไม่มีปัญหายุ่งยาก		
11	ฉันเป็นคนที่อยู่คนเดียวแล้วสนุกสนาน		
12	เมื่ออยู่ที่บ้านฉันจะหงุดหงิดอารมณ์เสียบ่อย		
13	ฉันทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ		
14	ฉันภูมิใจกับงานที่ฉันทำ		
15	ฉันต้องมีคนคอยบอกฉันเสมอว่าต้องทำอะไร		
16	ฉันใช้เวลาในการปรับตัวทำความคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ๆ		
17	ฉันมักจะรู้สึกเสียใจกับสิ่งที่ทำไป		
18	ฉันเป็นที่ชื่นชอบของกลุ่มคนวัยเดียวกัน		
19	ครอบครัวฉันใส่ใจความรู้สึกของฉันเสมอ		
20	ฉันไม่เคยมีความสุข		
21	ฉันทำงานอย่างดีที่สุดเท่าที่ฉันจะทำได้		
22	ฉันมักยอมตามคนอื่นได้ง่าย		
23	โดยปกติแล้วฉันสามารถดูแลตัวเองได้		
24	ฉันค่อนข้างมีความสุข		
25	ถ้าฉันเลือกได้ ฉันชอบพบปะพูดคุยกับคนที่อายุน้อยกว่าฉัน		
26	ครอบครัวฉันคาดหวังในตัวฉันมากเกินไป		
27	ฉันชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก		



เลขที่โครงการวิจัย 235.1/62
วันที่รับรอง 17 ธ.ค. 2563
วันหมดอายุ 16 ธ.ค. 2564

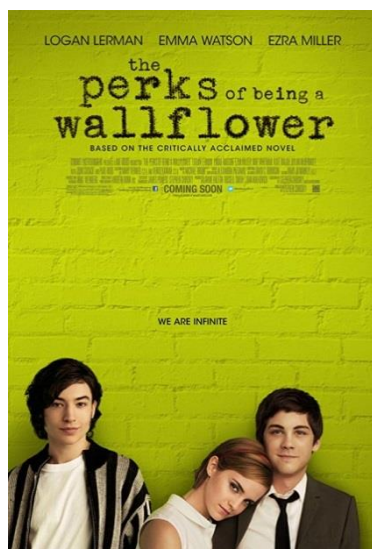
ข้อที่	ข้อความ	คำตอบ	
		เหมือนตัวฉัน	ไม่เหมือนตัวฉัน
28	ฉันมักจะได้รับความสนใจเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน		
29	ฉันเข้าใจตัวเอง		
30	มันค่อนข้างยากในการที่จะเป็นฉัน		
31	สิ่งต่างๆ ในชีวิตฉันล้วนยุ่งเหยิง		
32	คนอื่นมักจะทำตามความคิดของฉัน		
33	ที่บ้านไม่มีใครให้ความสนใจฉันมากนัก		
34	ฉันไม่เคยถูกตำหนิเลย		
35	ทีมหรือวิทยาลัยฉันทำอะไรได้ไม่ดีกว่าที่ฉันอยากทำ		
36	ฉันสามารถตัดสินใจและยึดมั่นกับมันได้		
37	ฉันไม่ชอบการเป็นชาย/หญิง อย่งที่เป็นอยู่		
38	ฉันมองตัวเองไม่ดี		
39	ฉันไม่ชอบที่จะต้องอยู่กับคนอื่น		
40	มีหลายครั้งที่ฉันไม่อยากอยู่บ้านแล้ว		
41	ฉันไม่เคยเขินอายเลย		
42	ฉันมักจะอารมณ์เสียบ่อย		
43	ฉันมักจะรู้สึกอายใจกับตัวเองบ่อยครั้ง		
44	ฉันไม่ได้ดูดีเท่าคนส่วนใหญ่		
45	ถ้าฉันมีอะไรที่อยากพูด ฉันมักจะพูดออกมาเลย		
46	คนอื่นมักกลั่นแกล้งฉัน		
47	ครอบครัวของฉันเข้าใจฉัน		
48	ฉันพูดความจริงเสมอ		
49	อาจารย์ของฉันทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันไม่ดีพอ		
50	ฉันไม่สนใจว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับฉัน		
51	ฉันเป็นคนลึกลับ		
52	ฉันอารมณ์เสียง่ายเมื่อฉันถูกตำหนิ		
53	คนส่วนใหญ่จะมีคนชื่นชมมากกว่าฉัน		
54	ฉันรู้สึกเสมอว่าครอบครัวกดดันฉัน		
55	ฉันรู้เสมอว่าฉันควรจะพูดอะไรกับคนอื่น		
56	ฉันมักจะรู้สึกท้อแท้		
57	สิ่งต่างๆ ไม่ค่อยกวนใจฉัน		
58	ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งพาได้		



เลขที่โครงการวิจัย 235.1/63
วันที่รับรอง 17 ธ.ค. 2563
วันหมดอายุ 16 ธ.ค. 2564



ภาพยนตร์เรื่อง The Perks of Being a Wallflower



แนว: ดราม่า, โรแมนติก

ปีที่ฉาย: 2012

กำกับ: Stephen Chbosky

เขียนบท: Stephen Chbosky

นำแสดง: Logan Lerman, Emma Watson และ Ezra Miller

ความยาว: 1 ชั่วโมง 43 นาที

เรื่องย่อ:

ภาพยนตร์เรื่อง The Perks of Being a Wallflower ถูกดัดแปลงมาจากวรรณกรรมเยาวชนของ Stephen Chbosky และได้ถูกแปลเป็นภาษาไทยในชื่อ จดหมายรักจากนายไม้ประดับ โดย คันฉัตร รังสีกาญจน์ส่อง เป็นเรื่องราวที่ถ่ายทอดชีวิตของวัยรุ่นคนหนึ่งในช่วงชีวิตสมัยมัธยมปลายที่ต้องเผชิญกับเรื่องราวปัญหาต่างๆ ทั้งเรื่องเพื่อนและครอบครัว รวมถึงการดิ้นรนเพื่อค้นหาตัวตน การก้าวผ่านช่วงเวลาแห่งความสับสน การเผชิญหน้ากับความรักครั้งแรก และกลุ่มเพื่อนที่เข้าใจ ยอมรับ และเป็นส่วนสำคัญทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ชาร์ลี เด็กหนุ่มวัย 15 ปี ขี้อาย ขาดความมั่นใจในตนเอง มีปัญหาในการเข้าสังคม เขาเห็นภาพหลอนเกี่ยวกับป่าที่เสียชีวิตไปตั้งแต่สมัยเด็ก ชาร์ลีโทษตัวเองว่าเป็นสาเหตุในการจากไปของป่า และมีปัญหาในการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากป่า อีกทั้งเพื่อนสนิทคนเดียวของชาร์ลียังฆ่าตัวตาย เขาหนีลอยหลังรวันเรียนจบตั้งแต่เริ่มเข้าเรียนมัธยมปลายในวันแรก ชาร์ลีหาเพื่อนไม่ได้ในวันแรก คนแรกๆ ที่คุยกับเขาเป็นอาจารย์คนหนึ่งที่คุณพบความเป็นนักเขียนของเขา และคอยพูดคุ้ยแบ่งปันเรื่องราวเกี่ยวกับการเขียนกับเขา แล้ววันหนึ่งชาร์ลียังได้พบเพื่อนกลุ่มเล็กๆ ที่กลายเป็นส่วนสำคัญในชีวิตในการค้นหาตัวตนที่จะทำให้เขากลายเป็นคนใหม่ที่อาจพร้อมเผชิญชีวิตมากขึ้น ซึ่งเพื่อนทั้งสองคนของเขาต่างก็มีประเด็นปัญหาเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็น แซม สาวสวยมั่นที่มักตกหลุมรักรุ่นพี่ที่ทำให้เธอรู้สึกเป็นคนไร้ค่าอยู่ตลอด แพททริก หนุ่มเกย์อารมณ์ดี ทำให้ทุกคนมีความสุข แต่มีปัญหาเรื่องความรัก แต่ทั้งสามคนต่างยอมรับ เป็นกำลังใจ เป็นพลังและแรงบันดาลใจให้แก่กันและกัน



ตารางที่ 16 แสดงผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม และอำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถาม

ข้อที่	ทิศทาง	ค่า IOC	ค่า CITC	กลุ่มสูง (n = 25)		กลุ่มต่ำ (n = 26)		t-test กลุ่มสูง- ต่ำ	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์
				M	SD	M	SD		
2	+	1	.355	.72	.458	.23	.430	3.935***	✓
3	-	1	.705	1.00	.000	.15	.368	11.726***	✓
4	+	1	.318	.72	.458	.27	.452	3.535**	✓
5	+	0.67	.216	.80	.408	.54	.508	2.029*	✓
7	-	1	.373	.88	.332	.31	.471	5.035***	✓
8	-	0.67	.263	.80	.408	.42	.504	2.941**	✓
9	-	1	.336	.44	.507	.00	.000	4.342***	✓
10	+	1	.314	.60	.00	.15	.368	3.618**	✓
11	+	1	.370	.76	.436	.38	.496	2.873**	✓
12	-	0.67	.391	.84	.374	.31	.471	4.480***	✓
14	+	1	.491	.96	.200	.54	.508	3.924***	✓
15	-	0.67	.332	.96	.200	.65	.485	2.966**	✓
16	-	0.67	.409	.80	.408	.27	.452	4.393***	✓
17	-	1	.576	.88	.332	.15	.368	7.393***	✓
18	+	1	.424	.76	.436	.23	.430	4.366***	✓
19	+	1	.324	.72	.458	.31	.471	3.168**	✓
21	+	1	.175	.92	.277	.85	.368	.807	
22	-	0.67	.243	.64	.490	.23	.430	3.175**	✓
23	+	1	.246	1.00	.000	.92	.272	1.443	
24	+	1	.519	.96	.200	.4	.504	5.037***	✓
25	-	0.67	.094	.92	.277	.77	.430	1.495	
26	-	0.67	.365	.80	.408	.35	.485	3.620**	✓
28	+	0.67	.357	.60	.500	.12	.326	4.084***	✓

หมายเหตุ : * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

ตารางที่ 16 (ต่อ) แสดงผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม และอำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถาม

ข้อที่	ทิศทาง	ค่า IOC	ค่า CITC	กลุ่มสูง (n = 25)		กลุ่มต่ำ (n = 26)		t-test กลุ่มสูง-ต่ำ	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์
				M	SD	M	SD		
29	+	1	.483	.88	.332	.23	.430	6.054***	✓
30	-	1	.484	.80	.408	.08	.272	7.416***	✓
31	-	0.67	.533	.96	.200	.15	.368	9.771***	✓
32	+	0.67	.161	.32	.476	.15	.368	1.391	
33	-	1	.346	1.00	.000	.62	.496	3.953**	✓
35	-	1	.460	.76	.436	.08	.272	6.685***	✓
36	+	1	.495	.96	.200	.42	.504	5.037***	✓
37	-	0.67	.416	1.00	.000	.54	.508	4.629***	✓
38	-	1	.701	1.00	.000	.08	.272	17.321***	✓
39	-	1	.269	.84	.374	.35	.485	4.080***	✓
40	-	0.67	.505	.88	.332	.19	.402	6.650***	✓
42	-	0.67	.435	.92	.277	.15	.368	8.376***	✓
43	-	1	.521	.88	.332	.04	.196	10.975***	✓
44	-	0.67	.472	.76	.436	.08	.272	6.685***	✓
45	+	0.67	.176	.36	.490	.12	.326	2.091*	✓
46	-	0.67	.270	1.00	.000	.73	.452	3.035**	✓
47	+	1	.487	.80	.408	.12	.326	6.633***	✓
49	-	1	.290	.92	.277	.62	.496	2.721*	✓
50	-	0.67	.178	.92	.277	.69	.471	2.115*	✓
51	-	1	.566	1.00	.000	.46	.508	5.401***	✓
52	-	1	.349	.84	.374	.27	.452	4.899***	✓
53	-	1	.506	.84	.374	.12	.326	7.384***	✓
54	-	0.67	.408	.88	.332	.42	.504	3.839***	✓

หมายเหตุ : * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

ตารางที่ 16 (ต่อ) แสดงผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม และอำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถาม

ข้อที่	ทิศทาง	ค่า IOC	ค่า CITC	กลุ่มสูง (n = 25)		กลุ่มต่ำ (n = 26)		t-test กลุ่มสูง-ต่ำ	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์
				M	SD	M	SD		
55	+	0.67	.293	.68	.476	.35	.485	2.479*	✓
56	-	1	.641	.96	.200	.08	.272	13.174***	✓
57	+	1	.256	.48	.510	.12	.326	3.030**	✓
58	-	1	.421	.88	.332	.58	.504	2.547*	✓

ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของแบบวัดทั้งหมด = .91

หมายเหตุ : ค่าวิกฤตของ $r = .165$ (n = 100, $\alpha = .05$)

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ (หนึ่งทาง)

ตารางที่ 17 ผลสรุปการพิจารณาภาพยนตร์ที่ใช้เป็นสื่อในกลุ่มพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี

ภาพยนตร์	เกณฑ์การคัดเลือกภาพยนตร์	คะแนนเฉลี่ย ความเหมาะสม	รวม คะแนนเฉลี่ย
Wonder	1. เป็นภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	4	3.92
	2. เป็นภาพยนตร์ที่มีบริบทใกล้เคียงกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง	3	
	3. เป็นภาพยนตร์ที่มีความเหมาะสมในบริบทของวัฒนธรรม	3.67	
	4. เป็นภาพยนตร์ที่มีลักษณะของแรงบันดาลใจและการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง	5	
The Perks of Being a Wallflower	1. เป็นภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	4.67	4.5
	2. เป็นภาพยนตร์ที่มีบริบทใกล้เคียงกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง	4.67	
	3. เป็นภาพยนตร์ที่มีความเหมาะสมในบริบทของวัฒนธรรม	4	
	4. เป็นภาพยนตร์ที่มีลักษณะของแรงบันดาลใจและการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง	4.67	
The Blind Side	1. เป็นภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	4.33	4.17
	2. เป็นภาพยนตร์ที่มีบริบทใกล้เคียงกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง	3.67	
	3. เป็นภาพยนตร์ที่มีความเหมาะสมในบริบทของวัฒนธรรม	3.67	
	4. เป็นภาพยนตร์ที่มีลักษณะของแรงบันดาลใจและการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง	5	

ตารางที่ 17 (ต่อ) ผลสรุปการพิจารณาภาพยนตร์ที่ใช้เป็นสื่อในกลุ่มพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี

ภาพยนตร์	เกณฑ์การคัดเลือกภาพยนตร์	คะแนนเฉลี่ย ความเหมาะสม	รวม คะแนนเฉลี่ย
Wreck-It Ralph	1. เป็นภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	3.67	3.42
	2. เป็นภาพยนตร์ที่มีบริบทใกล้เคียงกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง	2.67	
	3. เป็นภาพยนตร์ที่มีความเหมาะสมในบริบทของวัฒนธรรม	3	
	4. เป็นภาพยนตร์ที่มีลักษณะของแรงบันดาลใจและการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง	4.33	

ภาคผนวก ฅ

แผนการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ ที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี

วัตถุประสงค์ของโปรแกรมกลุ่ม: เพื่อส่งเสริมระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิต
นักศึกษาระดับปริญญาตรี

กลุ่มตัวอย่างที่นำไปใช้: นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีระดับการเห็นคุณค่าใน
ตนเองอยู่ในระดับปานกลางและต่ำ

ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่ม: กลุ่มใช้เวลาทั้งหมด 5 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง

องค์ประกอบของกลุ่ม: ผู้นำกลุ่ม 1 คน และสมาชิกกลุ่มที่เป็นนิสิตนักศึกษา
จำนวน 6 – 7 คน

สถานที่ที่ใช้ในการดำเนินกลุ่ม: ดำเนินการผ่านช่องทางออนไลน์ด้วยโปรแกรม
Zoom

รายละเอียดการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีผลต่อการเห็นคุณค่า
ในตนเองสำหรับนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี มีดังต่อไปนี้

แผนการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ
ที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี

ครั้งที่ 1 “รู้จักฉัน รู้จักเธอ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มได้ทำความรู้จักกัน และสร้างความไว้วางใจ รู้สึกปลอดภัย
ในการพูดคุย
2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจ ทบทวนตนเองจะทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง

รายละเอียดวิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก แนะนำตนเอง และชวนให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเอง
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ระยะเวลา และข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันภายใน
กลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สอบถามในสิ่งที่สงสัย
3. ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงที่ผ่านมา
4. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจทบทวนเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะนิสัยของตน แล้วสื่อ
ออกมาผ่านการวาดภาพ

ครั้งที่ 2 “ชมภาพยนตร์”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสนใจ และความตั้งใจในการชมภาพยนตร์
2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้แบ่งปันความคิดเห็นความรู้สึกที่มีต่อภาพยนตร์ร่วมกัน
3. เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวของตนที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

รายละเอียดวิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทบทวนกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำเกี่ยวกับภาพยนตร์ที่จะเปิดให้สมาชิกในกลุ่มชมร่วมกัน และพูดคุยถึงประสบการณ์ในการชมภาพยนตร์ที่จะเปิด
4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันชมภาพยนตร์
5. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นต่างๆ ที่เห็นในภาพยนตร์ และความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ชมและหลังชมภาพยนตร์
6. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกพูดคุยถึงตัวละครที่ชอบ และรู้สึกมีส่วนร่วมหรือมีอารมณ์ร่วมมากที่สุด

ครั้งที่ 3 “เข้าใจหนัง เข้าใจเรา”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น
2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจ ทบทวนเรื่องราวประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง

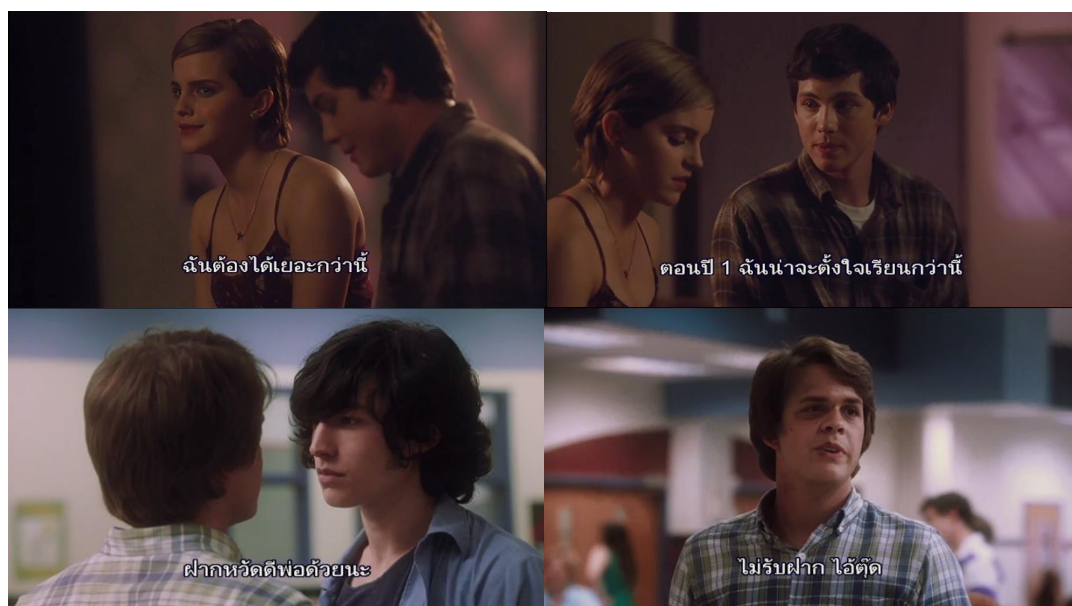
รายละเอียดวิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทวนกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกถึงเรื่องราวของแต่ละคนในภาพยนตร์ และเปิดภาพยนตร์ให้สมาชิกกลุ่มชมในตอนที่แสดงให้เห็นถึงการถูกลดคุณค่าในตนเองของตัวละคร ทั้งจากบุคคลรอบข้างและตนเองที่ปรากฏกับทั้ง 3 ตัวละครหลัก (ภาพยนตร์นาที่ที่ 4.16 - 5.17, 9.58 - 10.15, 1.10.30 - 1.12.30 และ 1.17.00 - 1.18.50)

ภาพตัวอย่างจากฉากดังกล่าว



ภาพตัวอย่างจากฉากดังกล่าว (ต่อ)



4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มนี้ถึงและแบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ในชีวิตของตนเองที่สอดคล้องหรือคล้ายคลึงกับเหตุการณ์หรือความคิด ความรู้สึกของตัวละคร

ครั้งที่ 4 “เข้าใจหนัง เข้าใจเรา (ต่อ)”

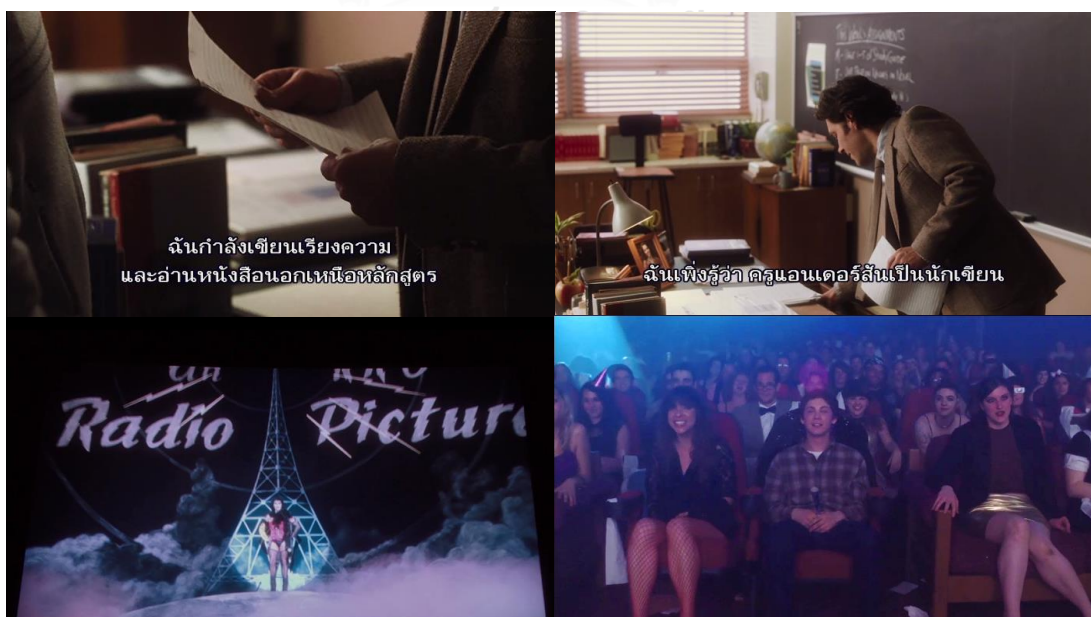
วัตถุประสงค์

1. เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกได้แบ่งปันและรับรู้เรื่องราวประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
3. เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้และทำความเข้าใจในสิ่งที่ตนเองทำหรือเป็น ซึ่งนำไปสู่การรับรู้ในความสามารถหรือความเป็นตัวเองมากขึ้น

รายละเอียดวิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทวนกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกถึงเรื่องราวของตัวละครในภาพยนตร์ และเปิดภาพยนตร์ให้สมาชิกกลุ่มชมในตอนที่ได้เห็นถึงการสำรวจค้นหา และค้นพบตัวตนที่เกี่ยวกับคุณค่า ความสำคัญ หรือความสามารถของตัวละคร รวมทั้งจุดด้อยที่ตัวละครเห็นและยอมรับ (ภาพยนตร์นาทียี่ 29.09 - 29.28, 31.49 - 33.27 และ 45.00 - 46.29)

ภาพตัวอย่างจากฉากดังกล่าว



ภาพตัวอย่างจากฉากดังกล่าว (ต่อ)



4. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อประเด็นในภาพยนตร์ตอนที่เปิดให้ชม
5. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงและทบทวนถึงจุดเด่น หรือความสามารถของตนเอง และจุดด้อยหรือสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาของตนเอง แล้วเขียนลงกระดาษ จากนั้นจึงให้แบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ครั้งที่ 5 “เข้าใจหนัง เข้าใจเรา (ต่อ)”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น
2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจ ทบทวนเรื่องราวประสบการณ์ และความคิด ความรู้สึกของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

รายละเอียดวิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทวนกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกถึงเรื่องราวของตัวละครในภาพยนตร์ และเปิดภาพยนตร์ให้สมาชิกกลุ่มชมในตอนที่ได้แสดงให้เห็นถึงการยอมรับ ความเข้าใจและการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างที่มีต่อตัวตนของตัวละคร (ภาพยนตร์นาทีกี่ 25.45 - 27.05, 31.03 - 31.18, 37.05 - 37.57 และ 1.33.53 - 1.35.30)

ภาพตัวอย่างจากฉากดังกล่าว



ภาพตัวอย่างจากฉากดังกล่าว (ต่อ)



4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงและทบทวนถึงบุคคลที่ให้ความสำคัญ หรือให้การสนับสนุนในสิ่งที่ตนทำหรือเป็น แล้วให้แบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์เหล่านั้น หลังจากนั้นก็ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกในกลุ่มแสดงความคิด ความรู้สึกซึ่งกันและกัน
5. ผู้นำกลุ่มสรุป และทบทวนกิจกรรมภายในกลุ่ม แล้วชวนให้สมาชิกได้พูดคุยถึงความคิด ความรู้สึก และการเรียนรู้ที่ได้ในการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม



รายการตรวจสอบโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ

ครั้งที่	วิธีดำเนินการ	การดำเนินกลุ่มของผู้นำกลุ่ม		ข้อเสนอแนะ
		ทำตามโปรแกรม	ไม่ทำตามโปรแกรม	
1	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่ม แนะนำตนเอง และทำความรู้จักกับสมาชิกภายในกลุ่ม			
	2. ผู้นำกลุ่มอธิบายชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ระยะเวลา และพูดคุยถึงข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สอบถามในสิ่งที่สงสัย			
	3. ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงที่ผ่านมา			
	4. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจ ทบทวนเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะนิสัยของตน แล้วสื่อออกมาผ่านการวาดภาพ			
2	1. ผู้นำทบทวนกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา			
	2. ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา			
	3. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำเกี่ยวกับภาพยนตร์ที่จะเปิดให้สมาชิกกลุ่มชมร่วมกัน และพูดคุยถึงประสบการณ์ในการชมภาพยนตร์ที่จะเปิด			
	4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันชมภาพยนตร์			
	5. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นต่างๆ ที่เห็นในภาพยนตร์ และความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะชมและหลังชมภาพยนตร์			
	6. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกพูดคุยถึงตัวละครที่ชอบ และรู้สึกมีส่วนร่วมหรือมีอารมณ์ร่วมมากที่สุด			

รายการตรวจสอบโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ (ต่อ)

ครั้งที่	วิธีดำเนินการ	การดำเนินกลุ่มของผู้นำกลุ่ม		ข้อเสนอแนะ
		ทำตามโปรแกรม	ไม่ทำตามโปรแกรม	
3	1. ผู้นำกลุ่มทวนกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา			
	2. ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา			
	3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกถึงเรื่องราวของตัวละครในภาพยนตร์ และเปิดภาพยนตร์ให้สมาชิกกลุ่มชมในตอนที่ได้แสดงให้เห็นถึงการถูกลดคุณค่าในตนเองของตัวละคร ทั้งจากบุคคลรอบข้างและตนเองที่ปรากฏกับทั้ง 3 ตัวละครหลัก			
	4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงและแบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ในชีวิตของตนเองที่สอดคล้องหรือคล้ายคลึงกับเหตุการณ์หรือความคิด ความรู้สึกของตัวละคร			
4	1. ผู้นำกลุ่มทวนกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา			
	2. ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา			
	3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกถึงเรื่องราวของตัวละครในภาพยนตร์ และเปิดภาพยนตร์ให้สมาชิกกลุ่มชมในตอนที่ได้แสดงให้เห็นถึงการสำรวจค้นหา และค้นพบตัวตนที่เกี่ยวกับคุณค่า ความสำคัญ หรือความสามารถของตัวละคร รวมทั้งจุดด้อยที่ตัวละครเห็นและยอมรับ			
	4. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อประเด็นในภาพยนตร์ตอนที่เปิดให้ชม			
	5. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงและทบทวนถึงจุดเด่น หรือความสามารถของตนเอง และจุดด้อยหรือสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาของตนเอง แล้วเขียนลงกระดาษ จากนั้นจึงให้แบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ซึ่งกันและกัน			

รายการตรวจสอบโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อ (ต่อ)

ครั้งที่	วิธีดำเนินการ	การดำเนินกลุ่มของผู้นำกลุ่ม		ข้อเสนอแนะ
		ทำตามโปรแกรม	ไม่ทำตามโปรแกรม	
5	1. ผู้นำกลุ่มทวนกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา			
	2. ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา			
	3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกถึงเรื่องราวของตัวละครในภาพยนตร์ และเปิดภาพยนตร์ให้สมาชิกกลุ่มชมในตอนี่แสดงให้เห็นถึงการยอมรับ ความเข้าใจและการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างที่มีต่อตัวตนของตัวละคร			
	4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงและทบทวนถึงบุคคลที่ให้ความสำคัญ หรือให้การสนับสนุนในสิ่งที่ตนทำหรือเป็น แล้วให้แบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์เหล่านั้น หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกในกลุ่ม แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกซึ่งกันและกัน			
	5. ผู้นำกลุ่มสรุป และทบทวนกิจกรรมภายในกลุ่ม แล้วชวนให้สมาชิกได้พูดคุยถึงความคิดเห็น ความรู้สึก และการเรียนรู้ที่ได้ในการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม			

รายการตรวจสอบโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทอตเซอร์

ครั้งที่	วิธีดำเนินการ	การดำเนินกลุ่มของผู้นำกลุ่ม		ข้อเสนอแนะ
		ทำตามโปรแกรม	ไม่ทำตามโปรแกรม	
1	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่ม แนะนำตนเอง และทำความรู้จักกับสมาชิก ภายในกลุ่ม			
	2. ผู้นำกลุ่มอธิบายชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของ กลุ่ม ระยะเวลา และพูดคุยถึงข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้ สมาชิกได้สอบถามในสิ่งที่สงสัย			
	3. ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงที่ผ่านมา			
	4. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจ ทบทวนเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะนิสัยของตน แล้วสื่อออกมาผ่านการวาดภาพ			
2	1. ผู้นำทบทวนกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา			
	2. ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงสัปดาห์ ที่ผ่านมา			
	3. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง (ต่อเนื่อง จากกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา) และพูดคุยถึงความสอดคล้องระหว่างมุมมองที่สมาชิกมีต่อ ตนเองกับมุมมองที่บุคคลรอบข้างมีต่อตนเอง			
	4. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยน ความคิด ความรู้สึกระหว่างสมาชิกด้วยกัน			
3	1. ผู้นำกลุ่มทวนกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา			
	2. ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงสัปดาห์ ที่ผ่านมา			
	3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงและ แบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ในชีวิตของ ตนเองที่เกี่ยวข้องกับการถูกลดคุณค่าใน ตนเอง ทั้งจากบุคคลรอบข้างและตนเอง			

รายการตรวจสอบโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทอตเซอร์ (ต่อ)

ครั้งที่	วิธีดำเนินการ	การดำเนินกลุ่มของผู้นำกลุ่ม		ข้อเสนอแนะ
		ทำตามโปรแกรม	ไม่ทำตามโปรแกรม	
4	1. ผู้นำกลุ่มทวนกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา			
	2. ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา			
	3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงและทบทวนถึงจุดเด่น หรือความสามารถของตนเอง และจุดด้อยหรือสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาของตนเอง แล้วเขียนลงกระดาษ จากนั้นจึงให้แบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ซึ่งกันและกัน			
5	1. ผู้นำกลุ่มทวนกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา			
	2. ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา			
	3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงและทบทวนถึงบุคคลที่ให้ความสำคัญ หรือให้การสนับสนุนในสิ่งที่ตนทำหรือเป็น แล้วให้แบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์เหล่านั้น			
	4. หลังจากได้ฟังเรื่องราวประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคน ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกในกลุ่มแสดงความคิด ความรู้สึกซึ่งกันและกัน			
	5. ผู้นำกลุ่มสรุป และทบทวนกิจกรรมภายในกลุ่ม แล้วชวนให้สมาชิกได้พูดคุยถึงความคิด ความรู้สึก และการเรียนรู้ที่ได้ในการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม			

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	น.ส.ชิตชนก จินตนาวุฒิ
วัน เดือน ปี เกิด	27 สิงหาคม 2537
สถานที่เกิด	กรุงเทพฯ
วุฒิการศึกษา	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนระยองวิทยาคม ในปีการศึกษา 2555 จากนั้นเข้าศึกษาและสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 1) สาขาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในปีการศึกษา 2559 และในปีการศึกษา 2560 ได้ทำการเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท ในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต แขนงจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ที่อยู่ปัจจุบัน	3/19 ถนนทางไผ่3 ตำบลเชิงเนิน อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง 21000