การพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

The Development of Self-Concept of Adolescent Students by Group counseling

ฉรงค์เดช สกุลดำรงเกียรติ [1], อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล [2], อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา [3]
[1] นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
[2]อาจารย์ที่ปรึกษา
[3]อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น 2) เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นโดยให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาอัตมโนทัศน์เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 420 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในตอนที่ 1 โดยพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยของอัตมโนทัศน์ตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบวัดอัตมโนทัศน์ และโปรแกรมการพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน และ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัย พบดังนี้

1) นักเรียนวัยรุ่นมีอัตมโนทัศน์โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูง

2) หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีระดับอัตมโนทัศน์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : อัตมโนทัศน์ / การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม / นักเรียนวัยรุ่น

Abstract

The purpose of this research were to study the self-concept of adolescent students and to study the effect of the development of a self-concept of adolescents by group counseling. In the first study the samples were 420 grade 10 students in secondary school. Second, The samples were 16 students selected by purposive sampling from students had an average score of percentile of lower 25 self-concept (8 experimental group and 8 control group). The equipments were the Adolescence Self-Concept Test and a group counseling. The data was analyzed by basic statistics and t-test

The results showed that the total and in each aspect of self-concept of adolescent students was a high level. After attending a group counseling, the total and in each aspect of a self-concept of experimental group increased with statistical significant level of .05 and was higher than control group with statistical significant level of .05.

Keywords: self-concept / Group Counseling / Adolescent students

บทนำ

การศึกษาในปัจจุบันมุ่งที่จะเสริมสร้างคนให้มีคุณลักษณะพร้อมจะอำนวยประโยชน์ให้แก่สังคม และให้สามารถเผชิญได้กับความเครียดและความกดดันต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การจัดการเรียนการสอนจึงมุ่งไปที่การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่จะนำไปสู่กระบวนการพัฒนาคนที่มีคุณภาพ เพื่อเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันความรู้สึกที่ไม่มั่นคงปลอดภัย ความรู้สึกด้อยค่า ไร้ความสามารถ และความรู้สึกวิตกกังวล หรือเครียด โดยการพยายามเสริมสร้างให้เกิดอัตมโนทัศน์เชิงบวก (Positive Self - Concept) (พรรณี ชูทัย เจนจิต. 2533 : 181 ; อ้างอิงจาก Burns. 1979) อัตมโนทัศน์เป็นกระบวนการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับการประเมินตนเองทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ ความสามารถ และสติปัญญาอย่างเป็นระบบจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อม ตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน ผลรวมดังกล่าวจะสร้างให้บุคคลมีความเชื่อและอธิบายได้ว่าตัวตนของเขาเป็นเช่นไร (สุขอรุณ วงษ์ทิม. 2557 : 4-4) ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สำรวจและสัมภาษณ์ พบว่า การแสดงออกทางพฤติกรรมของนักเรียนมีลักษณะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก ขาดความเข้าใจในตัวตนที่ถ่องแท้ นักเรียนบางคนยังไม่รู้ความต้องการในการเรียนรู้ที่แท้จริง เกิดการตั้งคำถามกับตัวเองว่า “เลือกเรียนสายนี้แล้วจะเรียนต่อสาขาอะไรในระดับมหาวิทยาลัย” หรือ “ทำไมถึงเรียนไม่เก่งเหมือนคนอื่น” เมื่อนักเรียนเกิดความสับสนในตนเองย่อมส่งผลต่อความตั้งใจในการเรียนลดน้อยลง ทำให้ผลการเรียนตกต่ำ รู้สึกไม่สบายใจ และเกิดความรู้สึกกดดันภายใต้ความคาดหวังของบุคคลในสังคม

จากการศึกษางานวิจัยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันที่ผ่านมาพบว่า ได้ให้ความสนใจในการศึกษาเรื่องอัตมโนทัศน์ของมนุษย์เป็นจำนวนมาก ซึ่งนักวิจัยหลายท่านได้นำเอาเครื่องมือและวิธีการวิจัยที่หลากหลายมาใช้เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ อาทิ การใช้กิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการสนทนากลุ่ม เป็นต้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาพัฒนาอัตมโนทัศน์ ทั้งนี้เพราะว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและการแก้ปัญหาด้านความคิด

ความรู้สึก และพฤติกรรม และมีเป้าหมายในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการจัดการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงความคิดเห็น ได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในใจ ได้สำรวจตรวจสอบตนเอง ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง พร้อมทั้งรับฟังความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกันไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา (วัชรี ทรัพย์มี. 2556 : 113) ลักษณะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกิดขึ้นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัย ซึ่งจะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ (Ohlsen. 1988 : 44) การให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้บุคคลได้เข้าใจถึงความรู้สึกที่ตนกำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน สามารถเรียนทักษะ และแสวงหาคำตอบที่ต้องการเพื่อแก้ไขปัญหาของตนเอง เป็นการพัฒนาสมรรถภาพที่จำเป็นต่อการปฏิบัติการแก้ปัญหานั้นๆ ด้วยตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นจนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เป็นผู้ที่มีความสามารถ มีสัจจะการแห่งตน รวมทั้งรู้จักการตัดสินใจด้วยตนเอง(ลักขณา สริวัฒน์. 2551. 299)

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ด้วยความคาดหวังจะให้เป็นแนวทางเพื่อให้ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้เข้าใจระดับ อัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น และนำวิธีการการให้คำปรึกษากลุ่มไปเป็นแนวทางในการเสริมสร้างและพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มอื่น ๆ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรกลุ่มเป้าหลายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัยธมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 2,663 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นตอนที่ 1 เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัยธมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 420 คน ที่สุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster or Area Sampling) จากประชากร จำนวนทั้งสิ้น 2,663 คน ทั้งหมด 7 โรงเรียน คือ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ นนทบุรี โรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์ โรงเรียนรัตนาธิเบศร์ โรงเรียนศรีบุณยานนท์ โรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม และโรงเรียนสตรีนนทบุรี ตามตารางการสุ่มกลุ่มตัวอย่างของทาโร ยามาเน่ ในระดับความเชื่อมั่น 95% และความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ไม่น้อยกว่า 5% (ชูศรี วงศ์รัตนะ.2553 : 64 ; อ้างอิงจาก Taro Yamane)

ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตอนที่ 2 ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาตอนที่ 1

โดยพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยของอัตมโนทัศน์ตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 8 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ อัตมโนทัศน์

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาและพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เริ่มต้นผู้วิจัยได้ดำเนินการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์โดยสรุปความได้ว่า อัตมโนทัศน์ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง ทั้งร่างกาย จิตใจ เจตคติ ค่านิยม รวมทั้งการรับรู้ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับตนเองอาจจะตรงหรือไม่ตรงกับความจริงก็ได้ ทั้งนี้อัตมโนทัศน์สามารถเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาขึ้นอยู่กับสภาพการณ์เรียนรู้และจากประสบการณ์ที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม (Hurlock. 1978 : 525; William James. 1996 : 291 ; วิทยากร เชียงกูล. 2552 : 209) นอกจากนี้ พรรณี ชูทัย เจนจิต (2533 : 185) อธิบายลักษณะที่ปรากฏเด่นชัดของบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ ว่าจะมีประเมินตนเองในทางบวก มีการมองเห็นศักดิ์ศรีคุณค่าในตนเอง มีการนับถือตนเองและยอมรับตนเอง มีความพึงพอใจในตนเองและมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เบอร์นส (พรรณี ชูทัย เจตจิต 2533. 185 : อ้างอิงจาก Burns. 1982) ได้ทำการศึกษางานวิจัยที่ทำอยู่ในระหว่างปี 1990 และได้สรุปลักษณะของนักเรียนที่ประสบความสำเร็จและไม่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนไว้ว่า ลักษณะของเด็กที่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนจะมีอัตมโนทัศน์เชิงบวก จะมีลักษณะมั่นใจในตนเอง มียอมรับตนเอง เข้าใจในความสามารถของตนเองและมองเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนเด็กที่ไม่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนจะมีอัตมโนทัศน์เชิงลบ ลักษณะที่พบคือ เด็กมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ ขาดความมั่นใจในตนเอง มองตนเองอย่างไร้คุณค่า เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องงานวิจัยของ ฮาเมด (กลิ่นชบา คำรศ.2550 :70 ; อ้างอิงจาก Hamed. 1967 : 225-229) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์และโครงสร้างของบุคลิกภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเด็กวัยรุ่น จำนวน 170 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบทดสอบวัด อัตมโนทัศน์ของเทนเนสซี (Tennessee Self- Concept Scale) และแบบทดสอบของมาร์ติเนค ไซโคว์สกี้ (Martine kSchicowski) และเคอร์ติส (Curtis) ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีอัตมโนทัศน์จะมีการปรับตัวได้เหมาะสมกว่าเด็กวัยรุ่นที่มีอัตมโนทัศน์เชิงลบ เด็กวัยรุ่นที่มีอัตมโนทัศน์จะมีการพัฒนาความรู้ของตนเองดีขึ้น

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักวิชาการ นักจิตวิทยา นักทฤษฎีได้ให้แนวคิดและความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คอเรย์ (Corey. 2012 : 7-10) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและการแก้ปัญหาด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีเป้าหมายในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการจัดการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง วัชรี ทรัพย์มี. (2556: 113) กล่าวว่า สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงความคิดเห็น ได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในใจ ได้สำรวจตรวจสอบตนเอง ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง พร้อมทั้งรับฟังความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น และได้ตระหนัก

ว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกันไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา Ohlsen. (1988 : 44)ได้อธิบายลักษณะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าจะเกิดขึ้นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัย ซึ่งจะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้นอกจากนี้ ลักขณา สริวัฒน์ (2551. 299) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า จะช่วยให้บุคคลได้เข้าใจถึงความรู้สึกที่ตนกำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน สามารถเรียนทักษะ และแสวงหาคำตอบที่ต้องการเพื่อแก้ไขปัญหาของตนเอง เป็นการพัฒนาสมรรถภาพที่จำเป็นต่อการปฏิบัติการแก้ปัญหานั้นๆ ด้วยตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นจนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เป็นผู้ที่มีความสามารถ มีสัจจะการแห่งตน รวมทั้งรู้จักการตัดสินใจด้วยตนเอง นอกจากนี้นำเทคนิคและทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้วย

จากการศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เปรียบเสมือนสะพานเชื่อมระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ (Period of transition) ของบุคคลที่จะเจริญเติบโตและมีการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (จตุรพร ลิ้มมั่นจริง. 2549 : 5 ; ประณต เค้าฉิม.2549 : 1; ปรางค์สุทิพย์ ทรงคุณวุฒิศีล.2553 : 219) การจะพัฒนาอัตมโนทัศน์ให้เกิดขึ้นแก่นักเรียนวัยรุ่นนั้นสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการของอีริคสัน (Erik Erikson) ที่พบว่า ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการรู้จักตนเองหรือไม่เข้าใจในบทบาทของตนเอง (Identity Versus Role Confusion) เป็นระยะของการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังค้นหาตนเองทั้งภายในและภายนอก จะมีการสำรวจทั้งความคิด และความรู้สึก ค้นพบคุณสมบัติ ต่าง ๆ เพื่อค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง (Sense of Ego Identity) ทำให้เขาสามารถปรับพฤติกรรมตนเองให้สอดคล้องกับความเป็นจริงและการยอมรับจากสังคม นอกจากนี้การรู้จักและการเข้าใจตนเองยังช่วยให้เขาสามารถตอบสนองความต้องการและความปรารถนาของตน หากเขาไม่สามารถรวบรวมประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เคยได้รับมาในตอนต้น เขาก็จะไม่สามารถพัฒนาการรู้จักตนเอง เกิดความขัดแย้งสับสนในบทบาทที่เขาควรจะเป็น รับรู้สภาพตนเองไม่ตรงกับความเป็นจริง และมีปัญหาในการจัดการชีวิต (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์. 2556 : 72 ; อ้างอิงจาก Erik Erikson : 1902 – 1994 citing Harder. 2002)

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ระเบียบวิธีวิจัย
   การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยกึ่งทดลอง แบบ Control Group Pretest – Posttest Design
2. ขั้นตอนการวิจัย การดำเนินงานตามขั้นตอนการวิจัย มีดังนี้
   ขั้นที่ 1 ก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์เพื่อสร้างและออกแบบวัดอัตโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยการพิจารณากำหนดขอบเขตและประเด็นหลักของอัตมโนทัศน์ในการสร้างแบบวัด อัตมโนทัศน์ ซึ่งลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ จำนวน 40 ข้อ จากนั้นนำไปตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดโดยการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) และหาค่าความเชื่อมั่น(Reliability) โดยนำแบบวัดไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกันกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และปรับปรุงแก้ไข

เพื่อนำไปใช้ในเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป ซึ่งแบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นในงานวิจัยนี้มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .234 - .624 และมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.926 ตามสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค

2. จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นเก็บข้อมูลกับนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 420 คน ที่สุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster or Area Sampling) จากนั้นนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. ผู้วิจัยพิจารณากลุ่มตัวอย่างจากข้อ 2 ที่มีคะแนนของอัตมโนทัศน์โดยรวมตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมาและมีความสมัครใจเข้าร่วมทดลองโดยเก็บคะแนนอัตมโนทัศน์ไว้เป็นคะแนนก่อนทดลอง (pretest) ซึ่งได้นักเรียน จำนวน 16 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน

ขั้นที่ 2 ดำเนินการทดลอง

1. ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองตามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับกลุ่มทดลอง ทั้งสิ้น 8 ครั้ง ระยะเวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง – 1 ชั่วโมง 30 นาที ระยะเวลา 4 สัปดาห์ สำหรับกลุ่มควบคุมไม่ได้รับเครื่องมือทดลองใด ๆ ซึ่งในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ ผู้วิจัยนำทักษะและเทคนิคพื้นฐานในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมาใช้ เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การทวนความ การทำให้เกิดความกระจ่าง และการสรุปความ ครั้งที่ 2 อัตมโนทัศน์ (ตัวตนของฉัน) ผู้วิจัยนำเทคนิคการให้การบ้าน เป็นแบบฝึกหัด “การรับรู้ตนเอง” (Self-awareness) และทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ครั้งที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเอง นำแนวคิดเรื่องการค้นหาความหมายตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภว-นิยมมาใช้ รวมทั้งทักษะและเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 4 ความพอใจในตนเอง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรงและเทคนิคการสะท้อน รวมทั้งทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ครั้งที่ 5 การยอมรับตนเอง นำทักษะและเทคนิคพื้นฐานในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมาใช้ เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การทวนความ การทำให้เกิดความกระจ่าง และการสรุปความ ครั้ง ที่ 6 การยอมรับจากสังคม นำทฤษฎีและทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภวนิยมมาใช้ในการพัฒนาครั้งนี้ รวมทั้งนำกิจกรรมการวิเคราะห์ตนเอง เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นได้รู้จักตนเองมากขึ้น ครั้งที่ 7 ความเชื่อมั่นในตนเอง นำทักษะและเทคนิคตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมาใช้ในการพัฒนาครั้งนี้ด้วย พร้อมกับกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาองค์ประกอบด้านความเชื่อมั่นในตนเอง และครั้งที่ 8 ยุติการให้คำปรึกษา นำทักษะและเทคนิคพื้นฐานในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมาใช้ในการพัฒนา เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การทวนความ การทำให้เกิดความกระจ่าง และการสรุปความ

ขั้นที่ 3 หลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดอัตมโนทัศน์อีกครั้ง (Posttest) จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ไปทำการวิเคราะห์ผลทางสถิติต่อไป

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตอนที่ 1 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีอัตมโนทัศน์โดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\overline{\chi}$ =3.00) เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบพบว่าองค์ประกอบด้านการยอมรับตนเอง (Self - acceptance) อยู่ในระดับสูง ($\overline{\chi}$ = 3.18) องค์ประกอบด้านความพอใจในตนเอง (Self - satisfaction) อยู่ในระดับสูง ($\overline{\chi}$ = 3.07) องค์ประกอบด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - esteem) อยู่ในระดับสูง ($\overline{\chi}$ = 2.95) องค์ประกอบด้านการยอมรับจากสังคม (Social - acceptance) อยู่ในระดับสูง ($\overline{\chi}$ = 2.93) และองค์ประกอบด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - confidence) อยู่ในระดับ สูง ($\overline{\chi}$ = 2.87) ตามลำดับ

ผลการวิจัยตอนที่ 2 พบดังนี้

1. อัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นหลังได้รับการพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีอัตมโนทัศน์ก่อนและหลังได้รับการพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยหลังจากการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นมีอัตมโนทัศน์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

2. หลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังจากการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมี อัตมโนทัศน์สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ตาราง 1 ผลการเปรียบเทียบระดับอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มควบคุม จำแนกตามก่อน และหลังการทดลอง

อัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่น	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p-value
	$\overline{\chi}$	S.D.	$\overline{\chi}$	S.D.		
ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - esteem)	2.703	.521	2.859	.349	1.256	.250
ด้านการยอมรับตนเอง (Self - acceptance)	2.562	.327	3.093	.186	3.660*	.008
ด้านความพอใจในตนเอง (Self - satisfaction)	2.562	.258	2.937	.267	3.642*	.008
ด้านการยอมรับจากสังคม (Social - acceptance)	2.234	.262	2.750	.283	4.509*	.003
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - confidence)	2.234	.253	2.953	.266	5.996*	.001
โดยรวม	**2.459**	**.210**	**2.918**	**.184**	**8.249***	**.000**

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากการศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีระดับของคะแนนอัตมโนทัศน์โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูง ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่านักเรียนวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่กำลังค้นหาตัวตนที่แท้จริงของตนเอง เป็นช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อม เป็นวัยแห่งการรู้จักตนเองหรือความสับสนไม่เข้าใจตนเอง (Identity & Role Confusion) เป็นระยะของการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังค้นหาตนเองทั้งภายในและภายนอก จะมีการสำรวจทั้งความคิด และความรู้สึก ค้นพบคุณสมบัติต่าง ๆ เพื่อค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง (Sense of Ego Identity) ทำให้เขาสามารถปรับพฤติกรรมตนเองให้สอดคล้องกับความเป็นจริงและการยอมรับจากสังคม นอกจากนี้การรู้จักและการเข้าใจตนเองยังช่วยให้เขาสามารถตอบสนองความต้องการและความปรารถนาของตน ดังที่ พรรณี ชูทัย เจนจิต (กลัญญู เพชรา-ภรณ์.2555 : 18 อ้างอิงจาก พรรณี ชูทัย เจนจติ. 2538 : 600) ได้กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงที่จะแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของอัตมโนทัศน์เชิงบวกหรืออัตมโนทัศน์เชิงลบอย่างเด่นชัด การที่เด็กรู้สึกเกี่ยวกับตนเองว่าเป็นอย่างไรไม่ว่าจะเป็นทางบวกหรือทางลบจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมในลักษณะต่างๆ เช่น เด็กที่เข้าโรงเรียนด้วยความคาดหวังว่าจะต้องเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ มีความสุข มักจะเป็นผู้อาสางานรับผิดชอบ ซึ่งความคาดหวังของเขาสอดคล้องกับความรู้สึกนึกคิดที่ดีที่มีต่อตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เขาเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชั้นเรียนทั้งในด้านการเรียนและด้านสังคม ในทางตรงกันข้าม เด็กที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางลบ มักจะมองตนเองว่าเป็นผู้ไม่มีความสามารถจึงไม่ใคร่กระตือรือร้นที่จะรับอาสาทำสิ่งต่างๆ ไม่ใคร่รับผิดชอบซึ่งจะนำไปสู่ความล้มเหลวในชีวิต

2. จากผลการศึกษาที่พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าโปรแกรมการพัฒนาอัตมโนทัศน์โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีคะแนนมีอัตมโนทัศน์ ทั้งโดยรวมและในแต่ละด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนขององค์ประกอบทั้ง 5 ด้านพบว่า ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองมีระดับอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นไม่แตกต่างกัน แม้ว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนอัตมโนทัศน์ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นหลังเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสูงกว่าก่อนเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก็ตาม เพราะองค์ประกอบด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นองค์ประกอบที่มีลักษณะของความคิดและความรู้สึกที่อยู่ลึกลงไปภายในจิตใจ อาจจะต้องใช้ระยะเวลาพอสมควรที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ซึ่งการพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง บางครั้งต้องให้เวลากับนักเรียนวัยรุ่นได้มีการลงมือทำหรือปฏิบัติกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ผลกิจกรรมที่ได้ลงมือปฏิบัตินั้นเป็นตัวสะท้อนให้นักเรียนวัยรุ่นรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่าอย่างไร ส่วนด้านการยอมรับตนเอง ด้าน ความพอใจในตนเอง ด้านการยอมรับจากสังคมและด้านความเชื่อมั่นในตนเองมีของระดับอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการพัฒนา อัตมโนทัศน์ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นได้ผลจริง สามารถทำให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเองได้ตรงตามสภาพความเป็นจริง และเกิดการเปลี่ยนแปลงไปทิศทางที่ดีขึ้น การที่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้มีโอกาสเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มทั้งหมดมีความต้องการที่จะค้นหาตัวตนที่แท้จริงของตนเอง และอยากจะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น โดยผู้วิจัยให้นักเรียนที่มีความต้องการจะเข้าร่วมโปรแกรมในการพัฒนาอัตมโนทัศน์

ในครั้งนี้กรอกใบสมัครขอเข้าร่วมทั้งบอกสาเหตุและความต้องการที่เข้าร่วมกลุ่ม เมื่อมีเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาจึงมีโอกาสได้ค้นหา พิจารณาทั้งตัวตน ความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง สำรวจสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันจากประสบการณ์ทั้งของตนเองและเพื่อนสมาชิก แลกเปลี่ยนแนวทางในการจัดการแก้ไขปัญหาร่วมกัน นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภวนิยม และเทคนิคและทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการตั้งคำถาม การทวนความ การทำให้เกิดความกระจ่าง การเชื่อมโยงอย่างอิสระ การสะท้อนความรู้สึก การเสริมแรง เทคนิคการตีความ การให้กำลังใจ และการสรุปความ เป็นต้น รวมทั้งกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดการเรียนรู้พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ในทางบวกมากขึ้น ขณะเดียวกันนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการพัฒนาแต่อย่างใด จึงทำให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองเกิดการพัฒนาอัตมโนทัศน์เพิ่มสูงขึ้นและดีขึ้นกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม จนทำให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองแต่ละคนเกิดการรู้จักและเข้าใจตัวเอง รู้จักปรับตัว รับรู้เกี่ยวกับตนเองในทางบวก รับรู้ในความคิดหรือความต้องการของตนเอง ตลอดจนตระหนักเห็นคุณในตนเอง และสามารถนำประโยชน์ที่ได้รับจากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้ที่ความสนใจนำโปรแกรมการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในบริบทอื่น ๆ ควรมีความรู้และความเข้าใจวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาให้เข้าใจขั้นตอน หลักการ เป้าหมาย เทคนิค วิธีการดำเนินการให้ถูกต้องชัดเจน รวมทั้งมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาเป็นอย่างดีเพื่อจะช่วยเหลือหรือพัฒนาให้กับผู้รับคำปรึกษาได้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

2. ควรศึกษาอัตมโนทัศน์กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น กลุ่มเด็กเล็ก กลุ่มเด็กในสถานพินิจ กลุ่มนักเรียน กลุ่มนักศึกษา เป็นต้น

3. ควรศึกษาการพัฒนาอัตมโนทัศน์โดยวิธีการอื่น ๆ เช่น การให้คำปรึกษารายบุคคล การทำกิจกรรมกลุ่ม การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา หรือการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

กลัญญู เพชราภรณ์. (2555). **การศึกษาอัตมโนทัศน์หลายมิติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสมุทรปราการ ตามแนวคิดของแบรคเคน.** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

กลิ่นชบา คำรศ. (2550). **อัตมโนทัศน์ มโนทัศน์ต่อผู้อื่น กับทัศนคติต่อความรักและความสัมพันธ์ทางเพศของผู้สูงอายุ.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. จิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จตุรพร ลิ้มมั่นจริง. (2549). **จิตวิทยาวัยรุ่น (Adolescent Pyschology)** (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์. (2556). **จิตวิทยาทั่วไป** (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2553). **เทคนิคการเขียนเค้าโครงการวิจัย : แนวทางสู่ความสำเร็จ** (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี : บริษัท ไทเนรมิตกิจ อินเตอร์ โปรเกรสซิฟ จำกัด.

ประณต เค้าฉิม. (2549). **จิตวิทยาวัยรุ่น.** ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปรางค์สุทิพย์ ทรงคุณวุฒิศีล. (2553). **จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น (Pyschology of Child and Adolescence).** (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

พรรณีชูทัย เจนจิต. (2533). **เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาและสังคมพื้นฐานเพื่อการแนะแนว เล่ม 1. หน่วยที่ 4 (อัตมโนทัศน์).** นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ลักขณา สริวัฒน์. (2551). **การแนะแนวเบื้องต้นศึกษา** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าส์.

วัชรี ทรัพย์มี. (2556). **กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ** (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิทยากร เชียงกูล. (2552). **อธิบายศัพท์จิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง** (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สายธาร.

สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2557). **จิตวิทยาและสังคมวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว. หน่วยที่ 4 อัตมโนทัศน์** (พิมพ์ครั้งที่ 1). นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

Coray, G. (2012). **Theory and Practice of Counseling& Psychotherapy.** 8tned.Canada : Brooks/Cole.Cengage Learning.

Hurlock, Elizabeth B. (1978). **Child Development.** 3th.ed.Tikyo : McGraw – Hall Book company.

Ohlsen, M.M. (1988). **Group Counseling.** New York : Holt Rinehart and Winston.

William James. (1996). **Principle of Psychology Vol. l.** New York : Dover.