



## การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง รูปแบบการศึกษาเป็นการวิจัยเชิงทดลอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในบทที่ 3 ปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยในตารางที่ 1 แสดงให้เห็นคะแนนก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน ( $\bar{X} = 134, 140$ ) กลุ่มทดลองมีคะแนนความต่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 32.80 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนความต่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 1.10 การที่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม สามารถกล่าวได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วยให้บุคคลเพิ่มระดับความเชื่อมั่นในตนเองให้สูงขึ้น โดยกระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มนี้อำนวยให้บุคคลมีการยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น ช่วยบุคคลที่ประสบปัญหาได้แก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ซึ่งโดยอาศัยการช่วยเหลือจากสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม ดังนั้น คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองหลังการทดลองของกลุ่มทดลองจึงเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของแซมมูเลวิคซ์ (Sammulewicz 1975: 2645-A) พบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วยบุคคลที่มีปัญหาทางด้านพฤติกรรมได้แก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ตนเองปรารถนา นอกจากนี้เคลแมน (Kelman 1963: 399-410) พบว่า ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วยให้บุคคลรู้จักปรับปรุงและพัฒนาตนเอง เรียนรู้การเป็นตัวของตัวเอง กล้าที่จะแสดงความรู้สึกของตนเองและเลือกวิธีการในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ผลการวิจัยในตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่า ( $\bar{X} = 167$ ) กลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ( $\bar{X} = 141.2$ ) และเมื่อนำค่าเฉลี่ยที่ได้ไปวิเคราะห์ความแตกต่างด้วยการทดสอบค่า t พบว่าคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งผลการวิจัยสนับสนุนสมมุติฐานที่ว่า "กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม" การที่กลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมนั้นสามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มได้สร้างความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยให้แก่สมาชิก ช่วยให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายในการตัดสินใจในปัญหาต่าง ๆ

ช่วยเหลือและให้กำลังใจ ทั้งการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กันระหว่างสมาชิก ช่วยให้สมาชิกเข้าใจ ในตนเองและเข้าใจผู้อื่น มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น และการที่สมาชิกสามารถเปิดเผยข้อมูลที่เป็น ปัญหาของตนให้กับกลุ่ม แสดงให้เห็นถึงความไว้วางใจที่สมาชิกมีต่อกัน ความรู้สึกไว้วางใจนี้ เกิดขึ้นได้เมื่อสมาชิกรับรู้ว่ กลุ่มเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย การที่กลุ่มได้ให้กำลังใจด้วยท่าทีต่าง ๆ แก่สมาชิกที่กำลังประสบปัญหา ทำให้สมาชิกรับรู้ว่ ทุกคนเข้าใจและยอมรับตน ข้อมูลย้อนกลับ บางประการที่กลุ่มได้ให้แก่สมาชิก ทำให้สมาชิกตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตน แคปแลน (Caplan 1957: 128) กล่าวว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วยให้บุคคลได้รู้จักตนเอง สามารถ สืบหาสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ผิดการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหา เกิดความคิดที่จะแก้ไขปัญหาดัง ๆ ได้ด้วยตนเอง ซึ่งทรอตเซอร์ (Trotzer 1977: 55-57) กล่าวว่า บรรยากาศของกลุ่มที่เปิดโอกาสให้สมาชิกมีอิสระในตนเองเป็นสิ่ง ที่ช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกปลอดภัยในการที่จะเปิดเผยตนเอง กล้าที่จะบอกความรู้สึกนึกคิดใน สิ่งที่เป็นปัญหาได้อย่างเต็มที่ ทำให้เขาได้รับรู้ความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น และด้วย บรรยากาศดังกล่าวทำให้สมาชิกในกลุ่มทดลองได้ตระหนักและเข้าใจตนเองมากขึ้น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสมาชิกในกลุ่ม เสริมสร้างให้สมาชิกได้มีการปรับปรุงและพัฒนาทัศนคติ พฤติกรรมของตนเองให้ดียิ่งขึ้น อันเป็นการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ผลการวิเคราะห์คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะ ก่อนทำการทดลองและหลังทำการทดลองพบว่า คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองในระยะก่อนทำการ ทดลองและหลังทำการทดลองของกลุ่มทดลองแตกต่างกัน เมื่อนำไปวิเคราะห์ความแตกต่างด้วย การทดสอบค่า t พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .01 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังทำการทดลอง ไม่ แตกต่างกัน (ดังตารางที่ 3) ผลการวิเคราะห์ดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่า การที่กลุ่มทดลองมี คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังทำการทดลองแตกต่างกันนั้น เป็นผลมาจากการที่กลุ่ม ทดลองซึ่งได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้รับประสบการณ์ทางบวก ซึ่งเป็นผลให้กลุ่ม ทดลองมีคะแนนในระยะก่อนทำการทดลองและหลังทำการทดลองแตกต่างกัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละองค์ประกอบพบว่า กลุ่มทดลองมี คะแนนในแต่ละองค์ประกอบสูงกว่า ( $\bar{X}$  = 55.60, 57.40, 54.0) กลุ่มควบคุม ( $\bar{X}$  = 46.4, 44.1, 41.3) และเมื่อนำไปวิเคราะห์ความแตกต่างด้วยการทดสอบค่า t พบว่า กลุ่มทดลองมี

คะแนนในทุกองค์ประกอบสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ดังตารางที่ 4)

ผลการวิเคราะห์คะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ในองค์ประกอบที่เกี่ยวกับการรับรู้ เชื่อถือในความสามารถของตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเพิ่มขึ้นมากกว่า ( $\bar{X} = 55.60$ ) กลุ่มควบคุม ( $\bar{X} = 46.4$ ) สามารถอธิบายได้ว่า ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วยให้สมาชิกตระหนักในการรับรู้ตนเอง เข้าใจในขอบเขตศักยภาพแห่งตน รู้สึกปลอดภัยในการเปิดเผยตนเอง (Rogers 1970: 15-16) เมื่อสมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง สมาชิกสามารถพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองในสภาพจิตใจที่มั่นคงแน่นอน นั่นคือสมาชิกพร้อมที่จะพึ่งพาตนเอง อันเป็นผลโดยตรงของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วยให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในตนเอง รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถ เมื่อสมาชิกได้มีการทดลอง ผิฝน และสมาชิกในกลุ่มคอยให้กำลังใจ ให้โอกาสเขาได้ลองที่จะกระทำพฤติกรรมใหม่ ๆ ซึ่งเป็นความสามารถที่มีอยู่ในตัวของเขาแล้ว เป็นการช่วยให้สมาชิกได้รับรู้และเชื่อถือในความสามารถของตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้

ผลการวิเคราะห์คะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ในลักษณะการรับรู้ สำนักในข้อจำกัดของตนเอง และมีการพึ่งพาผู้อื่นในส่วนที่จำเป็น ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเพิ่มขึ้นมากกว่า ( $\bar{X} = 57.4$ ) กลุ่มควบคุม ( $\bar{X} = 44.1$ ) สามารถอธิบายได้ว่า ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วยให้บุคคลรับรู้เกี่ยวกับตนเอง รับรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น บุคคลรับรู้พฤติกรรมที่เขาแสดงออกว่ามีความสอดคล้องกับความนึกคิดของตน (Rogers 1965: 67) ความนึกคิดที่มีต่อตนเองจะเป็นเครื่องกำหนดบทบาทของบุคคลในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ สมาชิกจะใช้กลไกป้องกันตนเองในกรณีทั้งความนึกคิดและพฤติกรรมไม่สอดคล้องกัน เพื่อให้การรับรู้พฤติกรรมดังกล่าวมีความสอดคล้องกับความนึกคิดเกี่ยวกับงาน

แต่เมื่อกลุ่มได้ช่วยเหลือสมาชิก โดยให้การยอมรับและการให้ข้อมูลย้อนกลับภายใต้การนำของผู้นำกลุ่ม ซึ่งอาศัยกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มทำให้สมาชิกตระหนักในข้อจำกัดของตนเอง ยอมรับว่าบุคคลย่อมมีข้อจำกัดของตนเอง

ผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นในตนเอง ในด้านความสบายใจในการแสดงออก การตัดสินใจและการปฏิบัติตนอย่างมั่นใจ ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเพิ่มขึ้นมากกว่า ( $\bar{X} = 54.0$ ) กลุ่มควบคุม ( $\bar{X} = 41.3$ ) สามารถอธิบายได้ว่า ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วยให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในตนเองในการแสดงออก กล้าพูดอย่างตรงไปตรงมา

การที่สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงบางอย่างเป็นผลมาจากสมาชิกได้พัฒนาความไว้วางใจ มีการยอมรับตนเอง ซึ่งทรอตเซอร์ (Trotzer 1977: 29-32) กล่าวว่า กลุ่มเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยในการให้สมาชิกได้ฝึกฝนตนเอง ฝึกพฤติกรรมบางอย่าง โดยที่สมาชิกภายในกลุ่มจะช่วยในการให้ข้อคิดเห็น ข้อมูลย้อนกลับ การอภิปรายตลอดถึงการให้คำแนะนำบางประการ ประสบการณ์กลุ่มช่วยให้สมาชิกมีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองก่อนที่จะนำวิธีการเหล่านี้ไปปฏิบัติในสังคมนอกกลุ่ม

ผลการวิเคราะห์คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละด้านกล่าวคือ ความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการเรียน การทำงาน การมีมนุษยสัมพันธ์และความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการแสดงออก พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนในแต่ละด้านสูงกว่า ( $\bar{X} = 40.3, 42.6, 41.7, 42.4$ ) กลุ่มควบคุม ( $\bar{X} = 34.5, 33.4, 31.7, 32.2$ ) เมื่อนำไปวิเคราะห์ความแตกต่างด้วยการทดสอบค่า  $t$  พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนในแต่ละด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตารางที่ 4)

คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองด้านการเรียนของกลุ่มทดลองที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมนั้นอธิบายได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่อนักเรียนอย่างมาก เนื่องจากขณะที่เรียนหนักเรียนหนัก ไม่กล้าที่จะซักถามผู้สอนเมื่อไม่เข้าใจ กลัวการที่ต้องตกเป็นเป้าสายตาของเพื่อนในชั้นเรียน และจากพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกนี้ จึงไม่กล้าที่จะซักถามให้ตนเองเข้าใจได้ ซึ่งการศึกษาของกู๊ดสไตร์และไครส์ (Goodstair and Crites 1961: 318-322) พบว่า ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชายเม็กซิกันและอเมริกันในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยที่ใช้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาจำนวน 58 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 29 คน ระยะเวลาในการทดลอง 9 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีผลการเรียนดีกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของบาร์เนส (Barnes 1977: 5920-A) ที่ได้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลการเรียนอ่อนจำนวน 6 คน โดยเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสัปดาห์ละ 45 นาทีเป็นเวลา 48 ครั้งปรากฏว่า การเรียนของนักเรียนในกลุ่มนี้ดีขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผลการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วยให้ผลการเรียนของนักเรียนที่ประสบปัญหาทางด้านนี้ดีขึ้น

สำหรับคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการทำงานพบว่า คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง ( $X = 42.6$ ) ซึ่งสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ( $X = 33.4$ ) เมื่อนำไปวิเคราะห์ความแตกต่างด้วยการทดสอบค่า  $t$  พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองในด้านมนุษยสัมพันธ์พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ( $X = 41.70$ ) เมื่อนำไปวิเคราะห์ความแตกต่างด้วยการทดสอบค่า  $t$  พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตารางที่ 4) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเฟนส์เตอร์ไฮม์ (Fensterheim 1975: 25-28) พบว่า บุคคลที่ได้รับการฝึกฝนทักษะทางด้านสังคมในด้านพฤติกรรมกรากลับแสดงออกในห้วงปฏิบัติภาวในระยะเวลาหนึ่งจะมีผลทำให้ บุคคลที่มีปัญหา เริ่มเปลี่ยนท่าทีของตนเองในการตอบสนองต่อสถานการณ์จริงมากยิ่งขึ้น เนื่องมาจากการฝึกฝนดังกล่าวช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาด้านปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมในขอบข่ายอื่น ๆ ได้อีกด้วย จากการศึกษาดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า การที่กลุ่มทดลองได้มีโอกาสเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มซึ่งเป็นการฝึกฝนตนเองในด้านทักษะการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และตอบสนองเกี่ยวกับมโนภาพของตนเอง และได้ประพฤติดุปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองปรารถนา ก็จะทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการมีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ในสังคม

ผลการวิจัยความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการแสดงออก นอกจากองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านที่ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้นพบว่า คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง ( $\bar{X} = 42.4$ ) สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ( $\bar{X} = 33.2$ ) เมื่อนำไปวิเคราะห์ความแตกต่างด้วยการทดสอบค่า  $t$  พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตารางที่ 5) ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า เมื่อบุคคลสามารถสำรวจ ค้นหาในสิ่งที่เป็ปัญหาของตนเอง มีการยอมรับและแก้ไข บุคคลก็สามารถที่จะพัฒนาตนเองให้ไปถึงระดับสูงสุดของตนได้ และจะมีบุคลิกภาพการแสดงออกที่มั่นคง มีความเป็นอิสระในการตัดสินใจ มีสภาพการณ์ที่มั่นคง การศึกษาของไซมอนด์ (Symonds 1964: 85-89) พบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเกิดจากการที่บุคคลได้สำรวจข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตน เมื่อทราบข้อบกพร่องก็พร้อมที่จะหาแนวทางแก้ไขและลงมือกระทำจริง ๆ ตามที่ตนได้ตัดสินใจ บุคคลจะไม่ยอมแพ้ต่อสิ่งที่เป็นอุปสรรคจนกว่าจะ ได้ใช้ความสามารถความพยายามของตนเองอย่างเต็มที่ โดยปราศจากความกลัว มีการยอมรับในตนเองและพอใจในตนเอง

โดยสรุปสำหรับการวิจัยในเรื่องนี้สามารถกล่าวได้ว่า บุคคลที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีความเชื่อมั่นในตนเองในทุก ๆ ด้าน ตามที่กำหนดไว้ศึกษาและเป็นผลมาจากกระบวนการของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นวิธีการที่ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดเห็นของบุคคลแต่ละคนอย่างอิสระ ปลอดภัย ได้สำรวจตนเอง ผักการยอมรับตนเองและผู้อื่น กล้าที่จะเผชิญปัญหา สามารถใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้ดีขึ้น กระบวนการเหล่านี้ สมาชิกได้รับการกระตุ้นและให้กำลังใจจากผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้บุคคลได้มีการสังเกตตนเอง มีความเชื่อมั่นว่า ตนเองเป็นผู้มีความสามารถ โคเฮินและปีเตอร์ (Coheran and Peters 1972: 230-232) เสนอว่า การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด ลดความวิตกกังวลและป้องกันตนเองน้อยลง โดยที่สมาชิกเกิดความรู้สึกยอมรับและเคารพนับถือในตนเอง ช่วยให้สมาชิกเกิดความกล้าและเชื่อมั่นที่จะเลือกตัดสินใจรับผิดชอบตนเอง ซึ่งบรรยากาศเช่นนี้เป็นพื้นฐานให้สมาชิกแต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมีความเข้าใจในตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งจะเสริมสร้างให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง