

โปรแกรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
ที่มีสถานะรอพินิจ : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่
**Self-Awareness Development Program for On-Probation Undergraduate
Students: Prince of Songkla University, Hat Yai Campus**

ภาคภูมิ วีรสันติกุล,
กานดา จันทรแย้ม และเกษตรชัย และทีม
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
**Pakpoom Teerasantikul,
Kanda Janyam and Kasetchai Laeheem**
Prince of Songkla University, Thailand
Corresponding Author, E-mail: teerasantikul.p@gmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีสถานะรอพินิจ และ 2) เพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีสถานะรอพินิจ การดำเนินการวิจัยมีลักษณะเป็นการวิจัยและพัฒนาแบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการตระหนักรู้ในตนเอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีสถานะรอพินิจ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จำนวน 118 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา ระยะที่ 2 เป็นการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา กลุ่มผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโปรแกรม โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพปัจจุบันของการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และสภาพที่พึงประสงค์ของการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก 2) โปรแกรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาได้รับการพัฒนาในรูปแบบของกิจกรรมกลุ่มประกอบด้วย 10 กิจกรรม ได้แก่ 1) ปฐมนิเทศ 2) รับรู้ว่าเป็นตัวฉัน 3) สร้างสรรค์เรื่องราวมากมาย 4) ข้อดีหรือข้อจำกัดฉัน 5) ใช้ตัวฉันที่เป็นมา 6) คุณค่าที่เก็บเกี่ยว 7) หนึ่งเดียวไม่เป็นสอง 8) ย้อนมองประสบการณ์ 9) ก้าวผ่านสู่อนาคต และ 10) ปัจฉินิเทศ โดยรวมมี ความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในระดับมาก

คำสำคัญ: การตระหนักรู้ในตนเอง; โปรแกรม; นักศึกษาระดับปริญญาตรี; สภาวะรอพินิจ

* วันรับบทความ : 2 มีนาคม 2566; วันแก้ไขบทความ 28 มีนาคม 2566; วันตอบรับบทความ : 29 มีนาคม 2566

Received: March 2 2023; Revised: March 28 2023; Accepted: March 29 2023

Abstracts

This study focused on research and development of a program. The objectives of this study were 1) to study current and desirable conditions of self-awareness of on-probation undergraduate students and 2) to develop a self-awareness development program for on-probation undergraduate students. The research was conducted in a research and development method divided into 2 phases. Phase 1 was to study current and desirable conditions of self-awareness of on-probation undergraduate students of Prince of Songkla University, Hat Yai campus. The samples were 118 on-probation undergraduate students selected by stratified random sampling technique and the research instrument was a questionnaire. Phase 2 was to develop a self-awareness development program for on-probation undergraduate students of Prince of Songkla University, Hat Yai campus. The informants were 5 educational experts and the research instrument was a form for assessment of appropriateness and feasibility of the program. Data were analyzed by using percentage, mean and standard deviation. The findings were 1) The overall current self-awareness of on-probation undergraduate students was at a moderate level and the desirable condition of self-awareness of on-probation undergraduate students was at a high level. 2) The self-awareness development program consisted of ten group activities: 1) first orientation, 2) Recognize who I am, 3) Create a lot of stories, 4) That strength or limitation, 5) Yes, who I am, 6) Accumulated values, 7) To be number one, 8) Looking back on learned experiences, 9) Move forward through the future, and 10) last orientation. All activities were at a high level in terms of appropriateness and possibility.

Keywords: Self-Awareness; Program; Undergraduate students; On-Probation

บทนำ

การตระหนักรู้ในตนเองถือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต เพราะถ้าบุคคลได้ตระหนักรู้ในตนเองว่าตนเองเป็นอย่างไรในขณะนั้นจะทำให้บุคคลสามารถแสดงออกหรือกระทำในสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม แต่หากบุคคลขาดซึ่งการตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถในการเข้าใจในอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองก็จะบกพร่อง ส่งผลต่อปฏิสัมพันธ์และการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์, 2563 : 74-85) สอดคล้องกับแนวคิดของไหมไทย ไชยพันธุ์ (2562 : 4-5) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเอง และเข้าใจความแตกต่างของบุคคลอื่นในเรื่อง เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ตลอดจนสุขภาพอนามัย การที่บุคคลจะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมนั้น จำเป็นจะต้องตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองนั้นหมายรวมถึงการเข้าใจในความต้องการ ความคิดของตนเอง เพื่อนำมาปรับปรุงให้ดีขึ้น ในส่วนของประเด็นเรื่องการพัฒนาหรือส่งเสริมให้บุคคลมีการตระหนักรู้ในตนเองนั้น มีวิธีการต่างๆ ที่สามารถนำไปพัฒนาได้ เช่นเดียวกับ Bradberry และ Greaves (2005 : 22) ได้ให้ทัศนะว่าคนส่วนใหญ่จะมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นตลอดชีวิตและจะใช้เวลาในการจัดการกับอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ง่ายขึ้นตามอายุอีกด้วย นอกจากนี้ยุทธนา ไชยจุกุล (2543 : 192-195) ได้เสนอข้อแนะนำเพื่อใช้ในการเพิ่ม

ความไวต่อการรับทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ได้แก่ ทำตารางเพื่อจดบันทึกอารมณ์สังเกตความรู้สึกทางสรีระที่เกิดขึ้น บันทึกการเหตุการณ์ที่สำคัญที่เกิดขึ้นในชีวิตและแสดงความรู้สึก การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองนั้นจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผ่านการประเมินตนเองจากภาพสะท้อนที่คนอื่นผู้ซึ่งมีความสำคัญต่อตัวเรากระทำต่อตัวเราและเปรียบเทียบกับคนอื่นๆ ฉะนั้นหากบุคคลมีความตระหนักรู้ในตนเองจากประสบการณ์ที่ได้รับในด้านที่ดีจะส่งเสริมให้การเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ถ้าหากบุคคลมีความตระหนักรู้ในตนเองจากประสบการณ์ที่ได้รับในด้านที่ไม่ดีจะเป็นการบั่นทอนคุณค่าแห่งตนของบุคคลให้ต่ำลง

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ในฐานะสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งที่ต้องปรับบทบาทเพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงได้กำหนดจุดมุ่งหมายไว้ในแผนพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ระยะยาว 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) โดยมีทิศทางการพัฒนาผลิตภัณฑ์ด้วยการเจริญเติบโตและความเข้มแข็งของบัณฑิตเป็นฐานสำคัญให้มีความรู้ความสามารถทางวิชาการ เป็นคนดี และก้าวเข้าสู่ตลาดแรงงาน ในขณะที่มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงและผลิตภัณฑ์ในภูมิภาคภาคใต้ของไทยกลับพบว่า มีนักศึกษาอยู่ในภาวะรอพินิจจำนวนมาก จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้นเมื่อวันที่ 15 มกราคม 2565 โดยพิจารณาจากสถิติสภาวะรอพินิจของมหาวิทยาลัยพบว่าในปีการศึกษา 2564 ปรากฏนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ในวิทยาเขตหาดใหญ่อยู่ในภาวะรอพินิจ 291 คน (กองทะเบียนและประมวลผลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2564) โดยมาจากหลายสาเหตุและสาเหตุหลักที่สำคัญมาจากการปรับตัวทางด้านการเรียนในภาพรวมพบว่า นักศึกษาต้องการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านบุคลิกภาพ ด้านสติปัญญาและความสามารถ และด้านความถนัดในวิชาชีพ (ฐานิตา ลอยวิรัตน์, 2558: 49-51) จากการไม่รู้จักรักและเข้าใจตนเองของนักศึกษา หรือนักศึกษายังขาดการตระหนักรู้ในตนเองซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นทั้งทางด้านจิตใจและร่างกายซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งในการศึกษา (นันทวิช นุนารณ, 2561 : 324-335) นอกจากนี้นักศึกษาควรสร้างความตระหนักรู้ให้กับตนเองให้มีความรับผิดชอบ มีความกระตือรือร้น มีความคิดเป็นของตนเอง (โกมล จันทวงศ์, 2558 : 127-141) โดยผู้ที่รู้จักตนเองเป็นอย่างดีจะมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น เข้าใจถึงผลกระทบของอารมณ์ตนเองที่มีต่อผู้อื่น และต่อการปฏิบัติงาน ในขณะเดียวกันก็ได้รู้จักยอมรับและเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง โดยได้มีการนำแนวทางการพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองมาใช้ในลักษณะการบูรณาการการสอนโดยทีมคณาจารย์ และร่วมกันวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) สอดคล้องกับแนวคิดของสจี้แพรว โพธิกุล (2555 : 15-16) ได้วิจัยพบว่าความตระหนักรู้ตนเองมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์และเป็นสิ่งที่ควรแก่การพัฒนาและส่งเสริมให้ผู้เรียน ซึ่งมีความสำคัญในการวางแผนเป้าหมายในชีวิต ทั้งด้านการศึกษาและการประกอบอาชีพในอนาคต ในการศึกษารูปแบบหรือเทคนิคเพื่อแก้ปัญหาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีพบว่า มีหลากหลาย

วิธีการ เช่น เทคนิคการสอนแบบ KWL PLUS เทคนิคการสอนแบบ SQ3Rs เทคนิคการสอนแบบ วิทยาศาสตร์ ตลอดจนการวิจัยและการพัฒนา (Research and Development) ซึ่งเป็นกระบวนการศึกษาค้นคว้าอย่างมีระบบมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของผลิตผล ซึ่งมี 2 ลักษณะ ได้แก่ ผลิตผลประเภทสื่อวัสดุอุปกรณ์ (Material) และผลิตผลประเภทวิธีการหรือกระบวนการ (Process) โดยดำเนินการทดสอบในสภาพจริงและทำการปรับปรุงผลิตผลหลายๆ รอบ จนได้ผลิตผลที่มีคุณภาพ เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนากลุ่มคน หน่วยงานหรือองค์การให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (วาโร เพ็งสวัสดิ์, 2552 : 260) ซึ่งเป็นกระบวนการหรือวิธีการที่จัดขึ้น เพื่อทำการส่งเสริมและเสริมสร้างให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยอาศัยรูปแบบที่มีความหลากหลายเป็นเทคนิคอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นการช่วยสมาชิกในกลุ่มให้เกิดการเรียนรู้ถึงพฤติกรรม ทักษะ การเข้าใจผู้อื่น การเข้าใจปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง รวมถึงการเรียนรู้ปฏิกริยาในกลุ่มเพื่อกระตุ้นและพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้มากยิ่งขึ้น จัดเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยในการแก้ปัญหาและทำให้ได้ข้อมูลมาช่วยในการแก้ไขและส่งเสริมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีได้ถูกต้องและตรงจุด

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะบุคลากรทางการศึกษาสายวิชาการในระดับอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ได้พบสิ่งที่เป็นประเด็นที่มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา โดยเฉพาะกลุ่มนักศึกษาที่มีสถานะรอพินิจจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะทำการวิจัยในลักษณะวิจัยและพัฒนาเรื่อง โปรแกรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีสถานะรอพินิจ : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ในลักษณะของโปรแกรมที่ถูกต้องและเหมาะสมกับบริบทของปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อนำไปใช้ในการทดลองเปรียบเทียบให้กับกลุ่มนักศึกษา และสามารถนำผลลัพธ์ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนพัฒนานักศึกษา พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองเพื่อให้นักศึกษาสามารถคงอยู่ในสถาบันจนสำเร็จการศึกษา ก่อให้เกิดการพัฒนาไปในทิศทางการดำเนินงานที่ชัดเจน และประโยชน์ต่อการพัฒนาการจัดการศึกษา หลักสูตรที่เหมาะสม และสอดคล้องตามความต้องการของทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องอันเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษา ผู้ปกครอง มหาวิทยาลัย และประเทศชาติสืบต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพพึงประสงค์ของการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีสถานะรอพินิจ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีสถานะรอพินิจ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ระเบียบวิธีวิจัย

การดำเนินโครงการวิจัยในครั้งนี้ แบ่งระเบียบวิธีวิจัยออกเป็น 2 ระยะตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยรายละเอียดระเบียบวิธีวิจัยมีดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการตระหนักรู้ในตนเอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากร ได้แก่ นักศึกษาปีการศึกษา 2564 ที่มีภาวะรอพินิจ หรือเทียบเท่า มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ที่ลงทะเบียนเรียนและกำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 291 คน โดยการใช้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ความน่าจะเป็นโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) ด้วยตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970 : 608) ได้จำนวน 165 คน แบบเป็นสัดส่วนกับขนาดของกลุ่มโดยนำจำนวนตัวอย่างทั้งหมดที่ได้มาหาสัดส่วนของตัวอย่างแต่ละกลุ่มแยกตามด้านการศึกษา 4 ด้าน ได้แก่ ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ ด้านสังคมศาสตร์ และด้านการบริหารและการจัดการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งสร้างตามกรอบแนวคิดและนิยามศัพท์เฉพาะของการตระหนักรู้ในตนเองที่กำหนดขึ้น แบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน จำนวน 13 ข้อ ตอนที่ 2 การตระหนักรู้ในตนเอง จำนวน 60 ข้อ ค่าความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง .80-1.00 และตอนที่ 3 ความคิดเห็นเพิ่มเติม โดยงานวิจัยนี้ได้รับการรับรองโครงการวิจัยโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รหัสหนังสือรับรอง PSU IRB 2022 – St – Libarts – 025 (Internal).

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำบันทึกข้อความจากสาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง ถึงผู้อำนวยการสำนักการศึกษาและนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 165 ฉบับ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมดและตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามได้ 118 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 71.52

การวิเคราะห์ข้อมูล วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยในระยะที่ 1 ได้แก่ การหาค่าคุณภาพเครื่องมือการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น และการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าการจัดลำดับความต้องการจำเป็นแบบปรับปรุง (Priority Needs Index; PNImodified) (สุวิมล ว่องวานิช, 2558 : 275-279) ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ซึ่งการประเมินค่าการจัดลำดับความต้องการจำเป็นแบบปรับปรุงมีการให้คะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนน มีเกณฑ์ในการแปลความหมายเป็น 5 ระดับ ได้แก่ ช่วงคะแนน 1.00-1.50 หมายถึง สภาพปัจจุบันหรือสภาพพึงประสงค์อยู่ในระดับน้อยที่สุด ช่วงคะแนน 1.51-2.50 หมายถึง สภาพปัจจุบันหรือสภาพพึงประสงค์อยู่ในระดับน้อย ช่วงคะแนน 2.51-3.50 หมายถึง สภาพปัจจุบันหรือสภาพพึงประสงค์อยู่ในระดับปานกลาง ช่วงคะแนน 3.51-4.50 หมายถึง สภาพ

ปัจจุบันหรือสภาพพึงประสงค์ระดับมาก และช่วงคะแนน 4.51-5.00 หมายถึง สภาพปัจจุบันหรือสภาพพึงประสงค์อยู่ในระดับมากที่สุด

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล การวิจัยเกี่ยวกับ “โปรแกรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีสถานะรอพินิจ” โดยใช้วิธีการสนทนากลุ่ม โดยกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง จำนวน 3 กลุ่ม รวมทั้งสิ้น 12 คน ประกอบด้วย 1) กลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีสถานะรอพินิจ จำนวน 6 คน 2) กลุ่มนักวิชาการ จำนวน 3 คน และ 3) กลุ่มนักจิตวิทยา จำนวน 3 คน และตรวจสอบยืนยันโปรแกรม ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโปรแกรมด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางจำนวน 5 คน ประกอบด้วย คือ อาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา 2 ท่าน อาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการบริหารการศึกษาและผู้นำการเปลี่ยนแปลง 1 ท่าน และนักจิตวิทยาคลินิกระดับเชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาและการทำจิตบำบัดในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ 2 ท่าน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง

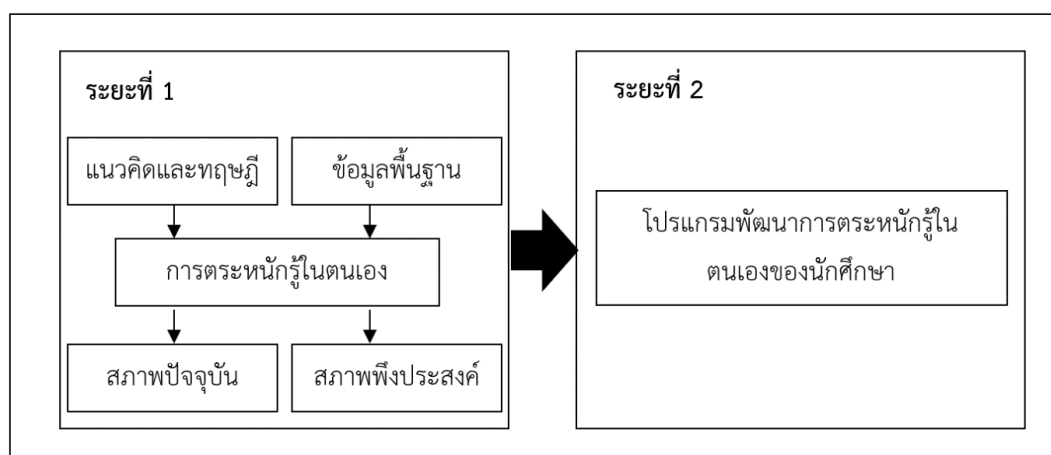
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างที่พัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดและนิยามศัพท์เฉพาะของการตระหนักรู้ในตนเองที่กำหนดขึ้นค่าความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง .80-1.00 และแบบประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโปรแกรมค่าความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง .80-1.00

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำบันทึกข้อความจากสาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลกลุ่มผู้ให้ข้อมูลยังต้นสังกัด และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์และจัดเก็บข้อมูลด้วยวิธีการจดบันทึก เครื่องบันทึกเสียง และกล้องถ่ายภาพ จากนั้นข้อมูลที่ได้มาพัฒนาเป็นโปรแกรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา และติดต่อประสานงานผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบยืนยันโปรแกรม ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโปรแกรม

การวิเคราะห์ข้อมูล วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยในระยะที่ 2 ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสัมภาษณ์ การวิเคราะห์โดยใช้สถิติพื้นฐาน และการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “โปรแกรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีสถานะรอพินิจ” มีการนำแนวคิดและทฤษฎีที่สำคัญได้แก่ ทฤษฎีตัวตน ทฤษฎีบุคลิกภาพของเกสโตลท ทฤษฎีการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และ ทฤษฎีหน้าต่างโฮซารี ผ่านปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ได้แก่ ด้านค่านิยม ด้านรูปแบบทางความคิด ด้านการปรับตัว และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ร่วมกับการศึกษาข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญของการตระหนักรู้ในตนเองและข้อมูลพื้นฐานของประชากรและกลุ่มตัวอย่างเพื่อได้มาซึ่งเครื่องมือในการศึกษาและได้ผลลัพธ์เป็นสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีสถานะรอพินิจในระยะที่ 1 เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปพัฒนาเป็นโปรแกรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีสถานะรอพินิจต่อไปในระยะที่ 2 โดยมีกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผลการวิจัย

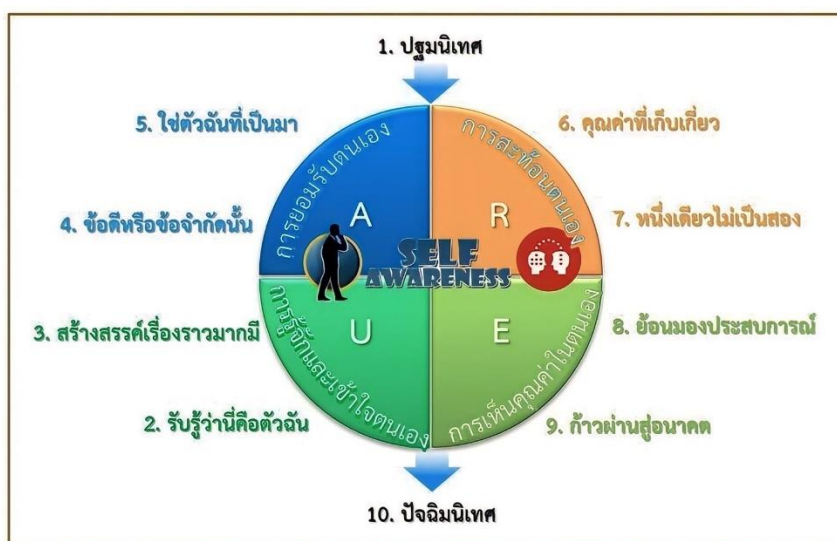
ระยะที่ 1 สภาพปัจจุบันและสภาพพึงประสงค์ของการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีสถานะรอพินิจ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ อยู่ในระดับปานกลางและระดับมากตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสภาพปัจจุบันและสภาพพึงประสงค์ของการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีสถานะรอพินิจ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

องค์ประกอบของการตระหนักรู้ ในตนเองของนักศึกษา	สภาพปัจจุบัน			สภาพที่พึงประสงค์			PNI _{modified}
	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ	
1. การรู้จักและเข้าใจตนเอง	3.07	0.16	ปานกลาง	3.92	0.31	มาก	0.28
2. การยอมรับตนเอง	3.12	0.20	ปานกลาง	3.81	0.32	มาก	0.22
3. การสะท้อนตนเอง	3.08	0.21	ปานกลาง	3.78	0.34	มาก	0.23
4. การเห็นคุณค่าตนเอง	3.08	0.18	ปานกลาง	3.81	0.31	มาก	0.24
รวม	3.09	0.19	ปานกลาง	3.83	0.32	มาก	

จากการจัดลำดับความต้องการจำเป็นแบบปรับปรุง (Priority Needs Index; PNI_{modified}) พบว่าค่า PNI_{modified} ขององค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาด้านการรู้จักและเข้าใจตนเองมีค่าสูงที่สุด (PNI_{modified}=0.28) และด้านการยอมรับตนเองมีค่าน้อยที่สุด (PNI_{modified}=0.22) โดยค่า PNI_{modified} มากกว่า 0.2 ทุกองค์ประกอบจึงถือว่ามีความต้องการจำเป็นในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาต่อไป

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษามีการพัฒนาจากข้อมูลสภาพปัจจุบันและสภาพพึงประสงค์ของการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การรู้จักและเข้าใจตนเอง 2) การยอมรับตนเอง 3) การสะท้อนตนเอง และ 4) การเห็นคุณค่าในตนเอง โดยได้พัฒนาในรูปแบบของกิจกรรมกลุ่ม ดังแสดงในแผนภาพที่ 2 โปรแกรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง “U ARE Self-Awareness Program” ประกอบด้วย 10 กิจกรรม ได้แก่ 1) ปฐมนิเทศ 2) รับรู้ว่าเป็นตัวฉัน 3) สร้างสรรค์เรื่องราวมากมาย 4) ข้อดีหรือข้อจำกัดนั้น 5) ใช้ตัวฉันที่เป็นมา 6) คุณค่าที่เก็บเกี่ยว 7) หนึ่งเดียวไม่เป็นสอง 8) ย้อนมองประสบการณ์ 9) ก้าวผ่านสู่อนาคต และ 10) ปัจฉินิเทศ โดยรวมมีความเหมาะสมและความเป็นไปได้อยู่ในระดับมาก



แผนภาพที่ 2 โปรแกรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง “U ARE Self-Awareness Program”

อภิปรายผลการวิจัย

ระยะที่ 1 สภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการตระหนักรู้ในตนเอง

สภาพปัจจุบันของการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีสถานะรอพินิจมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ในแต่ละองค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดไปมากที่สุดได้แก่ การรู้จักและเข้าใจตนเอง ($M=3.07$, $SD=0.16$) การเห็นคุณค่าในตนเอง ($M=3.08$, $SD=0.18$) การสะท้อนตนเอง ($M=3.08$, $SD=0.21$) และการยอมรับตนเอง ($M=3.12$, $SD=0.20$) ตามลำดับ และภาพรวมเมื่อพิจารณาทุกองค์ประกอบอยู่ในระดับปานกลาง ($M=3.09$, $SD=0.19$) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวรางคณา เรียนสุทธิ์ (2560 : 157) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบภูมิหลังและพฤติกรรมของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณที่มีสภาพปกติและรอพินิจพบว่าด้านความเชื่อในศักยภาพตนเองและพฤติกรรมของนักศึกษาที่มีสภาพปกติอยู่ในระดับมาก ส่วนนักศึกษารอพินิจความเชื่อในศักยภาพตนเองและพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นหากนักศึกษาไม่ตระหนักรู้ในตนเอง และปรับตัวไม่ดีก็จะทำให้นักศึกษาอยู่ในกลุ่มภาวะรอพินิจซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของภาคภูมิ ชีร์สันติกุล และเกษตรชัย และหิมี (2565 : 302) มองว่าการปรับตัวเป็นกระบวนการค้นหาและปรับปรุงพฤติกรรมให้เหมาะสมต่อสภาพแวดล้อม เมื่อนักศึกษาเข้าไปใช้ชีวิตในสถาบันการศึกษา จะเข้าสู่ระบบสังคม ซึ่งหากนักศึกษามีมุมมอง ทักษะคติ ความสนใจ พฤติกรรม และบุคลิกสอดคล้องหรือเข้ากันได้กับลักษณะหรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่างๆของสถาบันการศึกษานั้นจะส่งผลให้นักศึกษาอยู่ในสังคมได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่แสดงถึงลักษณะพึงประสงค์ของการตระหนักรู้จากงานวิจัยของเบญจวรรณ บุญยะประพันธ์ (2563 : 74-85) ในการพัฒนาคู่มือเพื่อสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งพบว่า

องค์ประกอบหลักในการพัฒนาการตระหนักรู้ของนักศึกษา ได้แก่ การรับรู้และเข้าใจในอารมณ์ตนเอง การเห็นคุณค่าตนเอง และการตระหนักเป้าหมายชีวิตของตนเองโดยได้คัดสรรเทคนิคที่ผู้วิจัยคิดว่าจะสามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงบุคคลได้ในระดับอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมได้อย่างครอบคลุมทุกด้านซึ่งสามารถนำไปใช้กับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่อยู่ในกลุ่มมีระดับคะแนนการตระหนักรู้ระดับปานกลางลงไป จะช่วยเพิ่มระดับคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองได้สูงขึ้น

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา

ในการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษามีการพัฒนาจากข้อมูลสภาพปัจจุบันและสภาพพึงประสงค์ของการตระหนักรู้ในตนเอง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การรู้จักและเข้าใจตนเอง เป็นการที่นักศึกษาสามารถรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองในด้านการเรียน การประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิต โดยสามารถประเมินและเข้าใจตนเองในความต้องการ พฤติกรรม ลักษณะนิสัย อารมณ์ และความรู้สึก ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ และโอกาสต่าง ๆ สอดคล้องกับแนวคิดของ Maslow (1987 : 185) ที่เชื่อว่าการพัฒนาตนเพื่อไปสู่ขั้นสูงสุด คือ การรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกคน โดยผู้ที่การรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงจะเข้าใจโลกและสิ่งแวดล้อมที่ชี้นำการดำเนินชีวิตของตน เพื่อนำมาซึ่งความสุขและสำเร็จได้ดีกว่าคนอื่น ๆ 2) การยอมรับตนเอง เป็นการที่นักศึกษาสามารถรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองในด้านการเรียน การประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิต โดยสามารถประเมินและเข้าใจตนเองในความต้องการ พฤติกรรม ลักษณะนิสัย อารมณ์ และความรู้สึก ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ และโอกาสต่าง ๆ สอดคล้องกับงานวิจัย Mualifah et al. (2019 : 720) กล่าวว่า บุคคลที่ยอมรับตนเองได้ดีแสดงว่าบุคคลนั้นมีความมั่นใจในตนเองและความนับถือตนเอง ดังนั้นบุคคลเหล่านี้จึงมีความสามารถในการยอมรับและแยกแยะคำวิจารณ์หรือรับฟังเรื่องราวต่างๆ เพื่อพัฒนาการตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพตามศักยภาพของตนได้เป็นอย่างดี 3) การสะท้อนตนเอง เป็นความรู้สึกของนักศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงการมีความเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง โดยรู้ข้อดีและข้อจำกัดของตนในด้านต่างๆ แสดงตนเองตามพฤติกรรมที่บ่งบอกให้รู้ถึงคุณค่าที่มีภายในตนเอง การแก้ปัญหาและยอมรับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตน สอดคล้องกับงานวิจัย ภาวดี เหมทานนท์ และอมวสี อัมพันศิริรัตน์ (2563 : 276) ที่พบว่ารูปแบบการเรียนรู้ที่สะท้อนคิดช่วยพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในด้านการตระหนักถึงบทบาทต่างๆ ของการปรึกษา การพัฒนาความคิด ความรู้สึกในทางบวกต่อตนเอง การตระหนักถึงข้อดีของตนเอง การตระหนักถึงข้อด้อยของตนเอง และแนวทางการพัฒนาตนเอง และ 4) การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกของนักศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงการมีความเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง โดยรู้ข้อดีและข้อจำกัดของตนในด้านต่างๆ แสดงตนเองตามพฤติกรรมที่บ่งบอกให้รู้ถึงคุณค่าที่มีภายในตนเอง การแก้ปัญหาและยอมรับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตน สอดคล้องกับงานวิจัยพนิดา จันทกรรณต์ (2559 : 103) ที่กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญในกระบวนการเรียนรู้ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว และเป็นแรงจูงภายใน

ของบุคคล ที่ทำให้แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ออกมาอย่างมั่นคงและสม่ำเสมอ จากการตระหนักรู้ในตนเอง ทั้ง 4 องค์ประกอบ ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาในลักษณะกิจกรรมกลุ่มซึ่งเป็นกระบวนการหรือวิธีการที่จัดขึ้น เพื่อทำการส่งเสริมและเสริมสร้างให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยอาศัยรูปแบบที่มีความหลากหลายเป็นเทคนิคอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นการช่วยสมาชิกในกลุ่มให้เกิดการเรียนรู้ถึงพฤติกรรม ทักษะ การเข้าใจผู้อื่น การเข้าใจปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง รวมถึงการเรียนรู้ปฏิกริยาในกลุ่มเพื่อกระตุ้นและ พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้มากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ Coopersmith (1981 : 211) ได้เสนอไว้ว่า การพัฒนาองค์ประกอบภายในตน ด้านสมรรถภาพ ความสามารถ ผลงาน เกิดจากการ มีโอกาสแสดงความสามารถของตนในกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดไว้ในกิจกรรมกลุ่ม สร้างความสนุก ความสุขที่ได้แสดงออก มีอิสระ ในการกระทำการต่าง ๆ ที่ไม่ขัดกับกฎเกณฑ์และกฎระเบียบของสถานศึกษา ทำให้นักศึกษามีความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ก่อให้เกิดกำลังใจและความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จในการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเองก่อให้เกิดการพัฒนาบุคลิกภาพในด้านต่างๆ นำไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ต่อไป นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ทำการวางแผนในการพัฒนาโปรแกรมไว้อย่างเป็นระบบ โดยนำหลักการ แนวคิด ทฤษฎีพื้นฐานที่ศึกษาเชื่อมโยงกับสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการตระหนักรู้ในตนเองในระยะแรกเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติให้ตรงตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับงานวิจัยของเฉลิมพล สุปัญญาบุตร และสุธรรม ธรรมทัศน์านนท์ (2562 : 276) ที่ได้อภิปรายผลการในการดำเนินการพัฒนาโปรแกรมซึ่งผู้วิจัยได้มีการวางแผนอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอนในการพัฒนาที่ ออกแบบมาจากการนำองค์ประกอบที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กับหลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติหรือเป้าหมายภายใต้บริบทของการพัฒนาในแต่ละองค์กรเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ในโปรแกรม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาและดำเนินการวิจัย

1.1 ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพพึงประสงค์ของการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีสถานะรอพินิจ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างค่อนข้างเป็นกลุ่มเปราะบางจึงทำให้ส่วนหนึ่งมีการปฏิเสธในการทำแบบสอบถาม และบางส่วนมีการลาออกกลางคันจากการศึกษา ดังนั้นในการดำเนินการวิจัยควรมีการสื่อสารให้กลุ่มตัวอย่างได้ตระหนักรู้ถึงประโยชน์ในการร่วมการวิจัยในครั้งนี้และควรมีแผนสำรองในการเก็บข้อมูลให้รัดกุมมากยิ่งขึ้น

1.2 ควรจัดให้มีระบบการประเมินผลและติดตามสภาพปัจจุบันและสภาพพึงประสงค์ของการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง โดยพิจารณาจากการจัดลำดับความต้องการจำเป็นแบบปรับปรุง (Priority Needs Index; PNI_{modified}) พร้อมทั้งกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น

ผู้บริหาร อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์สอน บุคลากรฝ่ายสนับสนุน เป็นต้น ได้เกิดความตระหนักในการร่วมการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาโดยมีนักศึกษาเป็นศูนย์กลาง

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาและดำเนินโครงการพัฒนาในครั้งต่อไป

2.1 ควรนำโปรแกรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีสถานะรอพินิจที่ได้จากการวิจัยไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มทดลอง) ในขั้นต่อไปเพื่อศึกษาและติดตามผลที่ได้รับจากการทดลองใช้โปรแกรม และนำผลดังกล่าวมายืนยันคุณภาพและความเหมาะสมของการทดลองใช้

2.2 ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีสถานะรอพินิจ และเป็นตัวแปรที่สามารถนำมาพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาได้ เช่น หลักสูตรการเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นต้น เพื่อนำผลที่ได้รับจากการศึกษาและดำเนินการวิจัยไปพัฒนาให้นักศึกษาเกิดความตระหนักรู้ในตนเองให้มากที่สุด

2.3 ควรนำโปรแกรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีสถานะรอพินิจปรับให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ แล้วบรรจุในหลักสูตรการเรียนการสอนผ่านการกำหนดเป็นวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในทุกชั้นปีของการศึกษา เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง

เอกสารอ้างอิง

- กองทะเบียนและประเมินผล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.) (2564). สถิติจำนวนนักศึกษา. ออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 15 มกราคม 2565. แหล่งที่มา <https://reg.psu.ac.th/StatStudentHatYai/index.aspx>.
- โกมล จันทวงศ์) .2558). ปัจจัยสาเหตุการออกกลางคันของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์ศูนย์สระแก้ว. วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์. 5 (1), 127-141.
- เฉลิมพล สุปัญญาบุตร และสุธรรม ธรรมทัศนานนท์. (2562). การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะครูด้านการจัดการเรียนรู้เชิงรุก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 24. วารสารแสงอีสาน. 16 (2), 266-280.
- ฐานิตา ลอยวิรัตน์. (2558). การศึกษาสาเหตุและปัจจัยที่ส่งผลต่อการพ้นสภาพการเป็นนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (รายงานผลการวิจัย). สงขลา: คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- นันทวิช นูนารถ. (2561). ปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อการออกกลางคันของเด็กและเยาวชน. เอกสารในการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 2 สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร. ออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2565. แหล่งที่มาจาก <https://research.kpru.ac.th/sac/fileconference/18452018-05-04.pdf>

- เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์. (2563). การพัฒนาคู่มือเพื่อสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. *วารสารวิชาการศิลปศาสตร์ประยุกต์. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ*. 13 (1), 74-85.
- พินดา จันทกรานต์. (2559). การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. *วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม*. 15 (2), 102-109.
- ภาคภูมิ ชีรสันติกุล และเกษตรชัย และหิม. (2565). โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการตัดสินใจออกกลางคันของนักศึกษาระดับปริญญาตรี: การทบทวนวรรณกรรม. *วารสารดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์*. 12 (2), 298-309.
- ภาวดี เหมทานนท์ และอมวสี อัมพันศิริรัตน์. (2563). ผลของรูปแบบการเรียนรู้ด้วยวิธีการสะท้อนคิดต่อการตระหนักรู้ในตนเองในนักศึกษาพยาบาล. *วารสารมหาวิทยาลัยพยาบาลนครพนม*. 7 (7), 275-288.
- ยุทธนา ไชยจุล. (2543). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์. *รวมบทความทางวิชาการ E.Q.* (192- 195). กรุงเทพมหานคร: เดสก์ท็อป.
- วรางคณา เรียนสุทธิ. (2560). การศึกษาเปรียบเทียบภูมิหลังและพฤติกรรมของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยทักษิณ ที่มีสถานภาพปกติและรพินิจ โดยใช้การทดสอบโฮเทลลิงก์กำลังสอง. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*. 19 (2), 144-158
- วาโร เพ็งสวัสดิ์. (2551). *วิธีวิทยาการวิจัย*. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- ศจีแพรว โปธิกุล. (2555). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. *วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*.
- สุวิมล ว่องวานิช. (2558). การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไหมไทย ไชยพันธุ์. (2562). การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Bradberry, Travis. & Greaves, Jean. (2005). *The Emotional intelligence Quick Book : everything you need to know to put your EQ to work*. New York : Simon & Schuster.
- Coopersmith, S. (1981). *The Antecedent of Self-Esteem*. California: Consulting Psychologists Press, Inc.
- Krejcie, R.V., & D.W. Morgan. (1970). "Determining Sample Size for Research Activities". *Educational and Psychological Measurement*. 30 (3), 607 – 610.
- Maslow, Abraham H. (1987). *Motivation and Personality*. New York : Harper Row Publisher.
- Mualifah,A., Barida,M. & Farhana,L. (2019). The effect of self-acceptance and social adjustment on senior high school student's self-concept. *International Journal of EducationalResearch Review, Special Issue*. 719-724.