

ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา
และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

THE EFFECTS OF GROUP COUNSELING ON FLOURISHING, COPING, AND
SELF-ESTEEM OF UNDERGRADUATE STUDENTS'

เจษฎา บุญมาโฮม / Jesada Boonmahome¹

วรรณีย์ เล็กมณี / Wannee Lexmanee²

เสมา เดชะติล / Sema Dechadilok³

สุวิมล นราองอาจ / Suwimon Naraongard⁴

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาก่อนและหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม 2) เปรียบเทียบความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม และ 3) ศึกษาสัมประสิทธิ์การกระจายของความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม 2) แบบวัดความงอกงามในตน 3) แบบวัดการเผชิญปัญหา และ 4) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที และสัมประสิทธิ์การกระจาย

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักศึกษากลุ่มทดลองมีความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

¹ รองศาสตราจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม (Faculty of Education, Nakhon Pathom Rajabhat University), krutonpsy@gmail.com

² ข้าราชการบำนาญ, นักวิชาการอิสระ (independent scholar), wannee77849@gmail.com

³ ข้าราชการบำนาญ, นักวิชาการอิสระ (independent scholar), semaeducation1@gmail.com

⁴ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สำนักวิชาครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ (School of Education, Walailak University), Corresponding Author, suwimon202504@gmail.com

3. สัมประสิทธิ์การกระจายของความงอกงามในตนเท่ากับร้อยละ 2.40 การเผชิญปัญหาเท่ากับร้อยละ 2.70 และการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับร้อยละ 6.30

คำสำคัญ: ความงอกงามในตน, การเผชิญปัญหา, การเห็นคุณค่าในตนเอง, การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ABSTRACT

This research is a quasi-experimental study. Its objectives are to: 1) compare flourishing, coping, and self-esteem before and after participating in group counseling, 2) compare flourishing, coping, and self-esteem between the experimental group and the control group, and 3) study the coefficients of variation of flourishing, coping, and self-esteem of students after participating in group counseling sessions. The research sample consisted of 24 undergraduate students, derived by simple random sampling. They were divided into two groups: 12 in the experimental group and 12 in the control group. The research instruments included 1) the group counseling program, 2) a flourishing test, 3) a coping test, and 4) a self-esteem test. The statistics used in the research were percentage, mean, standard deviation, t-test, and coefficient of variation.

The results of the study were as follows:

1. The flourishing, coping, and self-esteem of students after participating in the group counseling were higher than before, with statistical significance at .05.
2. The flourishing, coping, and self-esteem of the experimental group were higher than those of the control group, with statistical significance at .05.
3. The coefficient of variation of students' flourishing, coping, and self-esteem were 2.40%, 2.70%, and 6.30%, respectively.

Keywords: flourishing, coping, self-esteem, group counseling

บทนำ

มนุษย์ คือ ทรัพยากรที่สำคัญในการขับเคลื่อนสังคม คุณภาพของสังคมจึงขึ้นอยู่กับคุณภาพของมนุษย์ การอุดมศึกษาเป็นกลไกหลักสำคัญในการผลิตและพัฒนากำลังคนของประเทศให้มีคุณภาพและปริมาณที่เพียงพอ รัฐบาลจึงได้กำหนดแนวทางการพัฒนาบัณฑิตไทยให้มีหลักคิดที่ถูกต้องโดยสอดแทรกการปลูกฝังวินัยและอุดมการณ์ของคนในชาติ และการพัฒนาบัณฑิตพันธุ์ใหม่ด้วยการปรับปรุงแบบการเรียนรู้อะไรและการสอนเพื่อพัฒนาความรู้ ทักษะอาชีพ และทักษะชีวิตก่อนเข้าสู่ตลาดแรงงานในศตวรรษที่ 21 จากนโยบายดังกล่าว กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.) ได้กำหนดวิสัยทัศน์การดำเนินการว่า

“อุดมศึกษาสร้างคน สร้างปัญญา ปลูกฝังคุณธรรม เพื่อพัฒนาสังคมไทยอย่างยั่งยืน” และกำหนดยุทธศาสตร์พัฒนาศักยภาพคน ซึ่งมีเป้าหมายการพัฒนาบัณฑิตให้ได้รับการพัฒนาและยกระดับทักษะเพื่อการทำงานและการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพ รองรับการพัฒนาประเทศตามการเปลี่ยนแปลงของกระแสโลก ทั้งตระหนักรู้ในการปรับเปลี่ยนวิถีการดำรงชีวิตให้มีประสิทธิภาพท่ามกลางสังคมในศตวรรษที่ 21 ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อนในทุกมิติ ทั้งด้านเศรษฐกิจ เทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม และวิถีการดำเนินชีวิต การศึกษาในระดับอุดมศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความพร้อมรับมือกับความท้าทายที่เกิดขึ้น เพื่อให้สังคมไทยมีบัณฑิตที่มีคุณลักษณะพลเมืองที่มีศักยภาพ มีความสามารถในการปรับตัว มีทักษะการคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหา มีความเข้มแข็งทางจิตใจ และพร้อมเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ (สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, 2565: 73-88)

อย่างไรก็ตาม สภาพความเป็นจริงพบว่า การพัฒนาบัณฑิตยังไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนด เพราะผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมส่งผลให้นักศึกษาต้องเผชิญความท้าทายที่ซับซ้อนมากขึ้น ทั้งการแข่งขันทางการศึกษาและอาชีพที่สูงขึ้น ความกดดันจากสื่อสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม และความคาดหวังจากครอบครัว โดยผลการสำรวจของสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2565: ออนไลน์) ที่ได้สำรวจข้อมูลนักศึกษา จำนวน 9,050 คน จาก 15 มหาวิทยาลัย พบว่า นักศึกษามีปัญหาชีวิตหลายประการ โดยประเด็นสำคัญ คือ ปัญหาสุขภาพจิต นักศึกษาร้อยละ 40 รู้สึกเศร้าบ่อยครั้งถึงตลอดเวลา ส่วนใหญ่มีอาการทางจิตเวช คือ โรคซึมเศร้าและโรคอารมณ์สองขั้ว บางรายมีการคิดฆ่าตัวตาย ทั้งนี้ ความสัมพันธ์ในครอบครัวและผลการเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดและการคิดทำร้ายตนเองและฆ่าตัวตาย และอีกประเด็นสำคัญ คือ ความรุนแรงและการล่วงละเมิด การถูกทำร้ายจิตใจจากคนใกล้ชิด ถูกคุกคามทางวาจา นอกจากนี้ ยังมีข้อมูลสำคัญที่พบว่า นักศึกษาที่เพิ่งสำเร็จการศึกษาต้องเผชิญกับสถานการณ์ด้านแรงงานและสังคมที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยทางด้านจิตวิทยาที่ทำให้เกิดปัญหาการปรับตัว ความมีวินัย ขาดเป้าหมายในการทำงานที่ชัดเจน และทนรับแรงกดดันต่อสภาวะการณ์ต่าง ๆ ไม่ได้ (จีบเอสดีบี, 2566: ออนไลน์) ดังนั้น มหาวิทยาลัยจึงต้องเตรียมความพร้อมและพัฒนาปัจจัยพื้นฐานและคุณลักษณะต่าง ๆ เพื่อให้ให้นักศึกษามีศักยภาพในการดำเนินชีวิตและประกอบอาชีพในอนาคต

การพัฒนาคุณลักษณะของนักศึกษาให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต้องดำเนินการอย่างเป็นระบบ โดยประเด็นคุณลักษณะสำคัญประการหนึ่ง คือ ความมองงามในตนซึ่งเป็นตัวแปรทางด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้รับ ความสนใจจากนักวิจัยในปัจจุบันเป็นอย่างยิ่ง เพราะบุคคลที่มีความมองงามในตนจะมีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก มีความผูกพันต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย ค้นพบจุดแข็งและศักยภาพของตน และมีการปรับตัวที่ดี เอื้อให้ประสบความสำเร็จ (Seligman, 2011 อ้างถึงใน วิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์วุฒิกุล, 2555: 20-21) ทั้งนี้ ประเด็นที่ควรส่งเสริมพัฒนาแก่นักศึกษาอีกประเด็นหนึ่ง คือ การเผชิญปัญหา เพราะชีวิตมนุษย์ทุกคนต้องเผชิญกับปัญหา บุคคลที่เผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพจะตัดสินใจ แก้ไขปัญหาได้ดี ทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลมีการเผชิญปัญหาอย่างไม่มีประสิทธิภาพจะทำให้คุณภาพชีวิตของบุคคลลดลง ซึ่งอาจรุนแรงถึงขั้นทำร้ายตนเองได้ (เพ็ญสุตา ไชยเมือง

และคณะ, 2567: 521-524) นอกจากนี้ ปัจจัยสำคัญทางจิตวิทยาที่ได้รับการยอมรับว่าสำคัญและต้องได้รับการพัฒนาแก่นักศึกษา คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกหรือเจตคติของบุคคลที่ประเมินตนเองในด้านความสามารถ ความสำเร็จ และการยอมรับในตนเองที่แสดงออกในลักษณะของพฤติกรรม บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของตน มีความสามารถและมุ่งมั่นทำงานให้ประสบความสำเร็จ และแสดงออกทางพฤติกรรมอย่างเหมาะสมในบริบทต่าง ๆ ในทางตรงข้ามบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนในแง่ลบ มีความเครียดและวิตกกังวลสูง ไม่มีความพยายามในการทำงานที่ยากลำบาก มักเป็นผู้ตามมากกว่าที่จะเป็นผู้เสนอความคิดเห็น มีแนวโน้มโทษผู้อื่น และไม่สามารถยอมรับการวิจารณ์จากบุคคลอื่นได้ (พุทธชาติ วุโธริ, 2564: 140)

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า ความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ คุณลักษณะสำคัญของนักศึกษาที่จะเป็นพื้นฐานหรือต้นทุนชีวิตในการดำเนินชีวิตทั้งขณะศึกษาและสำเร็จการศึกษาไปประกอบอาชีพเลี้ยงตน อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีการศึกษาวิจัยที่ยืนยันให้เห็นว่าความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามีความสัมพันธ์กันโดยตรง แต่มีงานวิจัยยืนยันว่าองค์ประกอบหรือคุณลักษณะย่อยของความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กัน ดังผลการวิจัยของไฉไล เทียงกมล และคณะ (2564: 1) ที่พบว่า การเผชิญปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และงานวิจัยของนุชนาถ อุมูดี และคณะ (2565: 42-43) ที่พบว่า การปรับตัว การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กัน ศิวพร อุดมสินานนท์ และณัฐสุดา เต้พันธ์ (2566: 17-20) ที่พบว่า การเติบโตและงอกงามภายหลังก้าวข้ามผ่านปัญหาประกอบด้วยความเข้าใจที่เกิดขึ้นในตนเองในการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับมรรยาท รุจิวิชชญ์ (2556: 45-46) นำเสนอว่าการเผชิญปัญหาและการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการเรียน การปรับตัวทางสังคม และสภาวะทางจิตของนักศึกษา

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูงในการพัฒนาความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา เนื่องจากเป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองผ่านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัยและไว้วางใจ และเหมาะกับช่วงวัยของนักศึกษา ดังงานวิจัยของจิตรภาณุ แยมยิ่ง, สุขเมษย์ หนกหลัง และนฤมล พระใหญ่ (2566: 97-99) ที่พบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเชิงบูรณาการสามารถพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาได้ งานวิจัยของภรภัค วงศ์อรุณ และนฤมล พระใหญ่ (2564: 255) ที่พบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มผสมผสานสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาได้ และงานวิจัยของวิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์วุฒิกุล (2555: 94) ที่พบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาความงอกงามในตนได้ โดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่ควรนำมาพัฒนาความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาควรใช้หลักการผสมผสานแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ อย่างเหมาะสมจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Norcross & Beutler, 2011 อ้างถึงใน จิตรภาณุ แยมยิ่ง,

สุขเมษย์ ทนทหลัง และนฤมล พระใหญ่, 2566: 100) ซึ่งทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotional Behavior Therapy: REBT) เป็นทฤษฎีที่เน้นการแก้ไขกระบวนการคิดและความรู้สึก และทฤษฎีการปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจ (Motivation Interviewing: MI) เป็นทฤษฎีที่เน้นการปรับความคิดแล้วสร้างแรงจูงใจให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้คงทน ดังนั้น ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และทฤษฎีการปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจ จึงเหมาะสมกับการพัฒนาความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา

ด้วยเหตุนี้การศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาแนวทางการช่วยเหลือนักศึกษาให้มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการในบริบทปัจจุบัน โดยผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีความพร้อมในการเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
3. เพื่อศึกษาสัมประสิทธิ์การกระจายของความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมมติฐานการวิจัย

1. ความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาหลังเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. สัมประสิทธิ์การกระจายของความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีค่าน้อยกว่าร้อยละ 10

การทบทวนวรรณกรรม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (group counseling) เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือทางจิตวิทยาที่มีผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษาที่มีความเชี่ยวชาญ ทำงานร่วมกับสมาชิกกลุ่มตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยมีเป้าหมาย

เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง เรียนรู้จากสัมพันธภาพและประสบการณ์ของตนเองและสมาชิกในกลุ่มภายใต้บรรยากาศของความอบอุ่น ยอมรับ ไว้วางใจ และสร้างสรรค์ ทำให้สามารถพัฒนาความคิด แนวทาง และทักษะการตัดสินใจแก้ไขปัญหา เกิดความงอกงามในชีวิต การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจึงมีความสำคัญในการช่วยเหลือ แก้ไข และพัฒนาบุคคลซึ่งเป็นสมาชิกในกลุ่มเพราะเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ สมาชิกได้เรียนรู้ว่าตนไม่ได้เผชิญปัญหาเพียงลำพัง เกิดการเรียนรู้ผ่านตัวแบบจากสมาชิกคนอื่น พัฒนาทักษะทางสังคมและการสื่อสารในสถานการณ์จริง สร้างเครือข่ายการสนับสนุนทางสังคม (ภมรพรรณ ยุระยาตร์, 2564: 5-6; พัทธภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2567: 6; Corey, 2016: 12-15)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีหลักการสำคัญที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกต้องตระหนักและยึดถือร่วมกัน โดยหลักการพื้นฐานที่สำคัญที่สุด คือ การรักษาความลับของกลุ่ม ซึ่งถือเป็นจรรยาบรรณของการปรึกษาจิตวิทยา กระบวนการกลุ่มซึ่งประกอบด้วยพลวัตความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก บทบาทที่สมาชิกแต่ละคนแสดงออก และปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม จะสร้างความไว้วางใจและความรู้สึกปลอดภัยให้เกิดขึ้นในกลุ่ม ยอมรับและเคารพความแตกต่างระหว่างบุคคล บุคคลสำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม คือ ผู้นำกลุ่ม ต้องมีความไวต่อการสังเกตและเข้าใจพลวัตกลุ่มเพื่อจัดการกับความขัดแย้งหรือปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ทั้งส่งเสริมการมีส่วนร่วมของสมาชิกทุกคน ผู้นำกลุ่มต้องกระตุ้นและเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนมีโอกาสแสดงความคิดเห็น แบ่งปันประสบการณ์ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม การมีส่วนร่วมลักษณะนี้จะนำไปสู่การเรียนรู้ระหว่างกัน (Corey, 2016: 5-14, 407-421)

นอกจากนี้ หลักการสำคัญอีกประการหนึ่งของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม คือ การเลือกและประยุกต์ใช้ทฤษฎีการปรึกษาให้เหมาะสมกับสภาพปัญหา ลักษณะของสมาชิกกลุ่ม และความชำนาญของผู้ในกลุ่ม ทั้งนี้ Norcross & Beutler (2011 อ้างถึงใน จิตรภาณุ แยมยั้ง, สุเมษย์ หนกหลัง และนฤมล พระใหญ่, 2566: 100) กล่าวว่า การปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มที่นิยมใช้มากที่สุด คือ การผสมผสานแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ไม่ได้ยึดทฤษฎีหรือแนวคิดใดเป็นหลักเพื่อให้เทคนิคเฉพาะของแต่ละทฤษฎีการปรึกษาไปช่วยให้บุคคลได้เข้าใจสภาพปัญหาของตน ดังนั้น การเลือกเทคนิคที่เหมาะสมสำหรับบุคคลจะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้รับการช่วยเหลือที่ดี เกิดกระแสกลุ่มที่อำนวยความสะดวกในกระบวนการกลุ่ม และทำให้กลุ่มเกิดความเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมร่วมกับทฤษฎีการปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจ

ความงอกงามในตน

ความงอกงามในตน (flourishing) เป็นสภาวะของบุคคลที่มีลักษณะชีวิตที่แสดงถึงการพัฒนาและเติบโตของบุคคลอย่างเต็มศักยภาพในทุกมิติของชีวิต โดยครอบคลุมทั้งมิติภายในตนและมิติความสัมพันธ์กับโลกภายนอก ซึ่งรวมถึงการมีสัมพันธภาพและการมีส่วนร่วมในสังคมอย่างสร้างสรรค์ สามารถใช้ศักยภาพของตนเพื่อสร้างประโยชน์ต่อส่วนรวม นอกจากนี้ ความงอกงามในตนยังส่งผลต่อกระบวนการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้ เติบโต และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิต โดยยังคงรักษาความสมดุล

ของชีวิต บุคคลที่มีความงอกงามในตนจะดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ และสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งสร้างผลงานหรือความสำเร็จที่มีความหมายทั้งต่อตนเองและสังคม ความงอกงามในตนมีความสัมพันธ์กับการมีคุณค่าในตนเอง การมีชีวิตที่มีเป้าหมายและความหมาย การมีความสัมพันธ์ที่ดีและสนับสนุนซึ่งกันและกัน การแสดงออกที่ทำให้ผู้อื่นมีความสุข รับรู้ความสามารถของตน การเป็นคนดี มีชีวิตที่ดี และการมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับอนาคต (Butler & Kern, 2016: 12-38)

เนื่องจากความงอกงามในตนเป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนามนุษย์ในยุคปัจจุบัน การพัฒนาความงอกงามในตนมีแนวทางสำคัญ คือ การพัฒนาด้านอารมณ์เชิงบวก การฝึกการรู้จักขอบคุณ การมองหาด้านบวกในสถานการณ์ต่าง ๆ การพัฒนาความผูกพันกับกิจกรรมที่ปฏิบัติ การฝึกจดจ่อกับปัจจุบันขณะ การพัฒนาความสัมพันธ์ด้วยการฝึกทักษะการรับฟังอย่างตั้งใจ และการพัฒนาความเข้าใจผู้อื่น

การเผชิญปัญหา

การเผชิญปัญหา (coping) คือ กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ในการจัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือความท้าทายในชีวิต โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อลดความตึงเครียด แก้ไขปัญหา หรือปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้น ทั้งนี้ วิธีการเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคลมักต่างกัน ขึ้นอยู่กับการประเมินสถานการณ์ บริบทส่วนตัว และประสบการณ์ในอดีต การเผชิญปัญหาที่เหมาะสมจะทำให้บุคคลสามารถปรับตัวและรักษาสุขภาพจิตที่ดีได้ (Lazarus & Folkman, 1984: 18-32; Carver & Connor-Smith, 2010: 682-697) จากการศึกษาวิจัยพบว่า การเผชิญปัญหามีความสัมพันธ์กับความเครียด บุคลิกภาพ การรับรู้ความสามารถของตน ความสามารถในการปรับตัว สามารถฟื้นตัวจากปัญหาได้ดี และมีแนวโน้มการเรียนรู้เพื่อเติบโตจากประสบการณ์ที่ท้าทาย (Lazarus & Folkman, 1984: 140-149; Masten, 2014: 72-84)

การพัฒนาการเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความท้าทายและความเครียดในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ แนวทางการพัฒนาที่สำคัญ คือ 1) การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาอย่างมีระบบ 2) การพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ 3) การเสริมสร้างแหล่งสนับสนุนทางสังคม และ 4) การพัฒนาทักษะการสื่อสารและสัมพันธภาพ ทั้งนี้ ทักษะและเทคนิคที่นิยมใช้พัฒนาการเผชิญปัญหา ได้แก่ การระบุปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การสร้างทางเลือก การตัดสินใจเลือกวิธีการที่เหมาะสม การฝึกอยู่กับปัจจุบัน การแยกตนเองออกจากความคิด และการดำเนินชีวิตตามคุณค่าที่สำคัญ การตระหนักรู้อารมณ์ การเลือกและปรับเปลี่ยนสถานการณ์ การปรับเปลี่ยนความสนใจ การประเมินสถานการณ์ใหม่ การตอบสนองต่ออารมณ์อย่างเหมาะสม และการฝึกสติและการผ่อนคลายความเครียด (Hayes, Strosahl & Wilson, 2012: 54-61; Nezu, Nezu & D’Zurilla, 2013: 74-81)

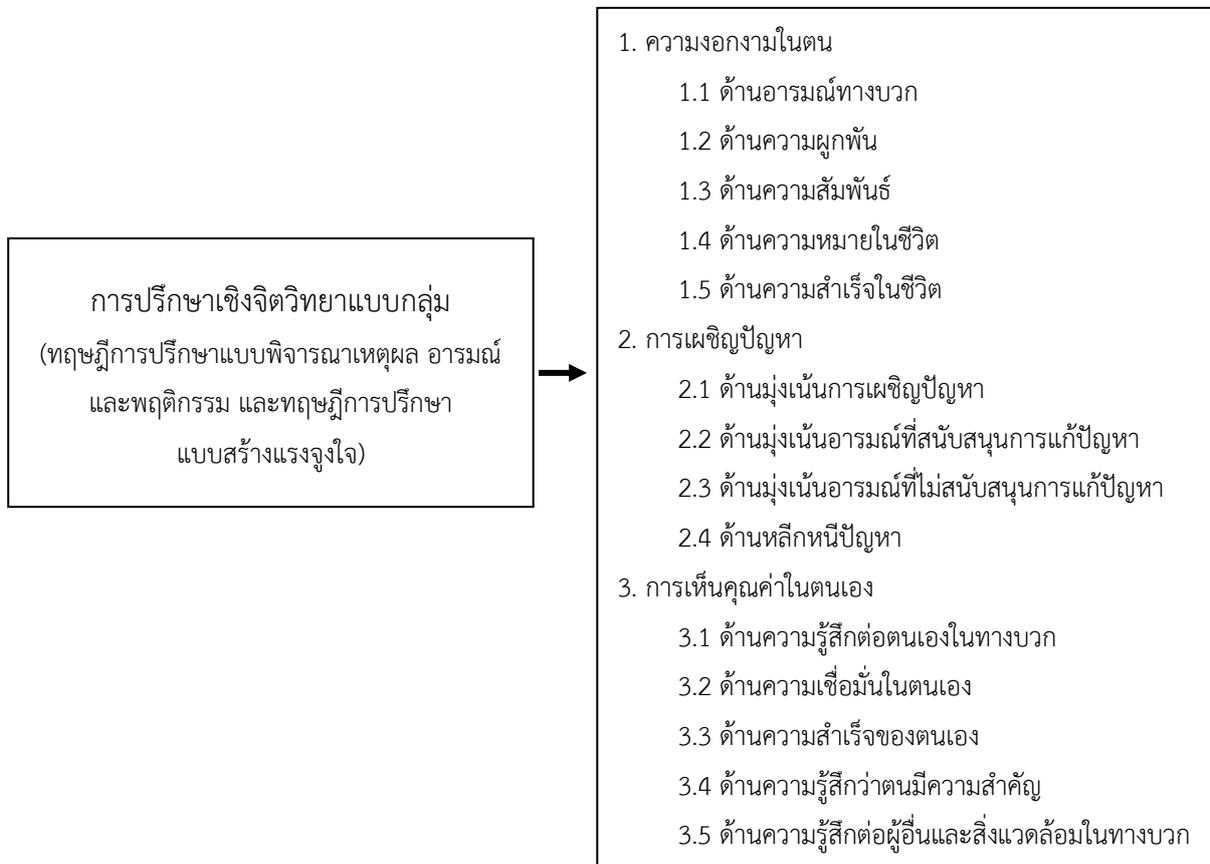
แนวทางการพัฒนาการเผชิญปัญหาที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ควรได้รับการปรับใช้อย่างยืดหยุ่นให้เหมาะสมกับบริบทและความต้องการของแต่ละบุคคล เนื่องจากแต่ละคนมีรูปแบบการเรียนรู้และการตอบสนองต่อ

ความเครียดที่แตกต่างกัน การพัฒนาการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพต้องคำนึงถึงความหลากหลายของมนุษย์ และสภาพแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรมด้วย

การเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง (self esteem) คือ การที่บุคคลมีความเข้าใจ ยอมรับ และตระหนัก ในความสำคัญของตนเองอย่างลึกซึ้ง สามารถมองเห็นและเชื่อมั่นในศักยภาพ ความสามารถ และคุณค่าที่มีอยู่ในตน ยอมรับทั้งข้อดีและข้อจำกัดของตนเองได้อย่างสมดุล การเห็นคุณค่าในตนเอง แสดงถึงความสามารถ ในการรักและเคารพตนเอง เห็นคุณค่าผู้อื่น ให้เกียรติและปฏิบัติต่อตนเองอย่างมีคุณค่า การมีความรับผิดชอบ ต่อการกระทำและการตัดสินใจของตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และความต้องการของตนได้อย่างเหมาะสม โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น การเห็นคุณค่าในตนเอง จึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาพจิตที่ดี เมื่อบุคคลเห็นคุณค่าในตนเองจะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น กล้าที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเอง มีความยืดหยุ่นในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และมีความเข้มแข็งทาง จิตใจในการเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิต (Coopersmith, 1967: 5-9, 16-31)

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการ

การวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีรายละเอียดขอบเขตของการวิจัยดังนี้

1. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยดำเนินการวิจัยด้วยแบบแผนการวิจัยการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดำเนินการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest control group design)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ที่ลงทะเบียนในรายวิชาด้านจิตวิทยา ประกอบด้วย วิชาจิตวิทยาสำหรับครู จิตวิทยาการแนะแนวและการให้การปรึกษา จิตวิทยาการแนะแนววัยรุ่น จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน จิตวิทยาธุรกิจ และการสื่อสารอย่างผู้นำ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 และมีความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้ง 3 อย่าง ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 43 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษา จำนวน 24 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย และสอบถามความสมัครใจ หลังจากนั้นแบ่งเป็น 2 กลุ่มเท่ากันโดยการสุ่มแบบ Randomly Assigned เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน (ชาย 5 คน หญิง 7 คน) เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามวัน เวลาที่กำหนด และกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน (ชาย 3 คน หญิง 9 คน) ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และเพื่อให้แน่ใจว่านักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มมีคุณสมบัติและความเท่าเทียมเหมาะสมที่จะจัดกระทำเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้ทดสอบความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนการทดลองด้วยการทดสอบทีแบบอิสระจากกัน (t-test independent) นำเสนอได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองด้วยสถิติทดสอบทีแบบอิสระจากกัน

ตัวแปร	กลุ่มตัวอย่าง	M	S	t
ความงอกงามในตน	กลุ่มทดลอง	52.25	2.80	1.95
	กลุ่มควบคุม	54.25	2.17	
การเผชิญปัญหา	กลุ่มทดลอง	97.75	10.80	.42
	กลุ่มควบคุม	99.50	9.14	
การเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่มทดลอง	58.83	4.54	1.83
	กลุ่มควบคุม	56.25	1.76	

3. ตัวแปร

ตัวแปรต้น คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ตัวแปรตาม คือ ความมั่งงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเอง

4. เครื่องมือและการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

4.1 โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เป็นเครื่องมือกลุ่มทางจิตวิทยาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อพัฒนาความมั่งงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยใช้แนวคิดการบูรณาการผสมผสานตามแนวคิดของ Norcross & Beutler (2011 อ้างถึงใน จิตรภาณุ แย้มยี่ง, สุขเมษย์ หนกหลัง และนฤมล พระใหญ่, 2566: 100) โดยการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมกับทฤษฎีการปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 120-150 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 6 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน ดังนี้ ครั้งที่ 1 สัมพันธภาพและธรรมชาติของมนุษย์ ครั้งที่ 2-3 ตัวตนของฉันทัน ครั้งที่ 4-5 ความงามของชีวิตกับชีวิตทางบวก ครั้งที่ 6 เป้าหมายชีวิตกับการลิขิตตัวตน ครั้งที่ 7 ปัญหาของเรา ครั้งที่ 8 จัดการอารมณ์ ครั้งที่ 9 เผชิญหน้ากับปัญหา ครั้งที่ 10 ประตุสู่ความสำเร็จ ครั้งที่ 11 คุณค่าของชีวิตกับสรรพสิ่งบนโลก และครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ สัญญาใจ และปณิธานชีวิต ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือดังกล่าวด้วยการให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน พิจารณาความเที่ยงตรงตามเนื้อหาและความสอดคล้องของกิจกรรม เวลา วัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการ ด้วยแบบประเมินโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ ไม่ผ่าน ต้องปรับปรุง ผ่าน และดี โดยมีการให้คะแนน 0 1 2 และ 3 ตามลำดับ พบว่า ผลการประเมินอยู่ระหว่าง 2.20-2.60 และพบว่า เนื้อหาและโปรแกรมมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับกรอบแนวคิดที่กำหนด จากนั้นปรับแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นตามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรม เวลา และวิธีดำเนินการที่ใช้ในการทดลอง ซึ่งพบว่า โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสม ช่วยให้นักศึกษามีความมั่งงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

4.2 แบบวัดความมั่งงอกงามในตน สร้างขึ้นโดยผู้วิจัย เป็นแบบวัดที่ให้รายงานตนเอง มีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก โดยมีการให้คะแนน 1 2 3 และ 4 ตามลำดับ จำนวน 25 ข้อ สร้างขึ้นตามแนวคิดของ Seligman (2011 อ้างถึงใน วิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์ธัญมิกุล, 2555: 20-21) ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ 1) ด้านอารมณ์ทางบวก ข้อ 1-5 2) ด้านความผูกพัน ข้อ 6-10 3) ด้านความสัมพันธ์ ข้อ 11-15 4) ด้านความหมายในชีวิต ข้อ 16-20 และ 5) ด้านความสำเร็จในชีวิต ข้อ 21-25 ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 จากนั้นนำแบบวัดฉบับดังกล่าวมาปรับข้อคำถามให้เหมาะสม แล้วให้นักศึกษาที่ลงทะเบียน

รายวิชาการสื่อสารอย่างผู้นำ จำนวน 50 คน ตอบแล้ววิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.81

4.3 แบบวัดการเผชิญปัญหา พัฒนาโดยเจษฎา บุญมาโฮม (2548: 149-152) เป็นแบบวัดที่ให้รายงานตนเอง มีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ เป็นประจำ บ่อย ๆ เป็นครั้งคราว และไม่เคยเลย โดยมีการให้คะแนน 1 2 3 และ 4 ตามลำดับ จำนวน 52 ข้อ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1) ด้านมุ่งเน้นการเผชิญปัญหา จำนวน 12 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1-12 2) ด้านมุ่งเน้นอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหา จำนวน 20 ข้อ ได้แก่ ข้อ 13-32 3) ด้านมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 33-40 และ 4) ด้านหลีกเลี่ยงปัญหา จำนวน 12 ข้อ ได้แก่ ข้อ 41-52 ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาและมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดฉบับดังกล่าวมาปรับข้อความให้เหมาะสมกับบริบทของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง แล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาพบว่า มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 จากนั้นให้นักศึกษาที่ลงทะเบียนรายวิชาการสื่อสารอย่างผู้นำ จำนวน 50 คน ตอบแล้ววิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.89

4.4 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง พัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัย เป็นแบบวัดที่ให้รายงานตนเอง มีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก โดยมีการให้คะแนน 1 2 3 และ 4 ตามลำดับ จำนวน 30 ข้อ สร้างขึ้นตามแนวคิดของ Coopersmith (1967: 118-148) ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ 1) ด้านความรู้สึกต่อตนเองในทางบวก ข้อ 1-6 2) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ข้อ 7-12 3) ด้านความสำเร็จของตนเอง ข้อ 13-18 4) ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ ข้อ 19-24 และ 5) ด้านความรู้สึกต่อผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมในทางบวก ข้อ 25-30 ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาพบว่า มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 จากนั้นนำแบบวัดฉบับดังกล่าวมาปรับข้อความให้เหมาะสม แล้วให้นักศึกษาที่ลงทะเบียนรายวิชาการสื่อสารอย่างผู้นำ จำนวน 50 คน ตอบแล้ววิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.84

5. การเก็บรวบรวมข้อมูลในการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการดำเนินการดังนี้

5.1 ผู้วิจัยดำเนินการขอความร่วมมือจากอาจารย์ผู้สอนให้นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาของสาขาจิตวิทยาและการแนะแนว ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 782 คน ตอบแบบวัดความงอกงามในตน แบบวัดการเผชิญปัญหา และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ผ่านระบบออนไลน์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลพบว่า

5.1.1 ความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพื่อใช้เป็นข้อมูลการสร้างโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

5.1.2 มีนักศึกษา จำนวน 43 คน ที่มีความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 3 อย่าง ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา

5.2 ดำเนินการจัดกระทำกลุ่มตัวอย่างเพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน พร้อมตรวจสอบการแจกแจงข้อมูลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนดำเนินการทดลองเพื่อตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น การใช้สถิติด้วยสถิติทดสอบ Kolmogorov-Smirnov Test พบว่า ข้อมูลมีการแจกแจงแบบโค้งปกติ ผู้วิจัยจึงใช้สถิติทดสอบทีวิเคราะห์ข้อมูล

5.3 ดำเนินการให้นักศึกษากลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 15.30-17.30 น. เดือนสิงหาคม ถึง กันยายน พ.ศ. 2566 ส่วนกลุ่มควบคุมให้เรียนรู้ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งเปิดโอกาสให้นักศึกษากลุ่มควบคุมได้เข้าพบเพื่อพูดคุยปรึกษา หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรือมีข้อสงสัย

5.4 ดำเนินการทดสอบหลังการทดลอง

6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที โดยทดสอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ด้วยการทดสอบทีแบบไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test dependent) และทดสอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ด้วยการทดสอบทีแบบเป็นอิสระจากกัน (t-test independent)

ผลการวิจัย

1. การเปรียบเทียบความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบทีแบบไม่เป็นอิสระจากกัน

ตัวแปร	การทดลอง	M	S	\bar{d}	$S_{\bar{d}}$	t
ความงอกงามในตน	ก่อนการทดลอง	52.25	2.80	18.91	1.01	18.71*
	หลังการทดลอง	71.17	1.69			
การเผชิญปัญหา	ก่อนการทดลอง	97.75	10.80	61.91	2.67	23.14*
	หลังการทดลอง	159.67	4.37			
การเห็นคุณค่าในตนเอง	ก่อนการทดลอง	58.83	4.54	29.08	1.90	15.26*
	หลังการทดลอง	87.92	5.58			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสูงกว่าก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การเปรียบเทียบความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง ปรากฏดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบทีแบบไม่เป็นอิสระจากกัน

ตัวแปร	การทดลอง	M	S	\bar{d}	$S_{\bar{d}}$	t
ความงอกงามในตน	ก่อนการทดลอง	54.25	2.17	10.66	0.88	12.09*
	หลังการทดลอง	64.92	1.73			
การเผชิญปัญหา	ก่อนการทดลอง	99.50	9.14	33.41	2.77	12.03*
	หลังการทดลอง	132.92	3.87			
การเห็นคุณค่าในตนเอง	ก่อนการทดลอง	56.25	1.76	15.00	0.96	15.60*
	หลังการทดลอง	71.25	2.95			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มควบคุมมีความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสูงกว่าก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การเปรียบเทียบความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างหลังการทดลอง ปรากฏดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบทีแบบเป็นอิสระจากกัน

ตัวแปร	กลุ่มตัวอย่าง	M	S	t
ความงอกงามในตน	กลุ่มทดลอง	71.17	1.69	8.93*
	กลุ่มควบคุม	64.92	1.73	
การเผชิญปัญหา	กลุ่มทดลอง	159.67	4.37	15.85*
	กลุ่มควบคุม	132.92	3.87	
การเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่มทดลอง	87.92	5.58	9.13*
	กลุ่มควบคุม	71.25	2.95	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์การกระจายของความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ปรากฏดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (C.V.) ของความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ตัวแปร	M	S	C.V.	ร้อยละ
ความงอกงามในตน	71.17	1.69	0.024	2.40
การเผชิญปัญหา	159.67	4.37	0.027	2.70
การเห็นคุณค่าในตนเอง	87.92	5.58	0.063	6.30

จากตารางที่ 5 พบว่า ความงอกงามในตนหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ร้อยละ 2.40 การเผชิญปัญหามีค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ร้อยละ 2.70 และการเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ร้อยละ 6.30 ซึ่งค่าการกระจายทั้งสามอยู่ในระดับดี (ต่ำกว่าร้อยละ 10)

อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัยได้ดังนี้

1. นักศึกษากลุ่มทดลองมีความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการเข้าร่วมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยอภิปรายได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่พัฒนาขึ้นโดยการผสมผสานทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และทฤษฎีการปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจ มีประสิทธิภาพสามารถพัฒนาความคิดและความรู้สึกของนักศึกษากลุ่มทดลองให้เกิดพลังการเปลี่ยนแปลงความคิดและความรู้สึกของตนเอง สืบเกิดได้จากพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มและกระแสของกลุ่มที่ก่อเกิดการผลักดันความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2564: 16) ที่นำเสนอว่า ข้อดีของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม คือ สมาชิกกลุ่มรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน กล้าเปิดเผยตนเอง เกิดพลังการเปลี่ยนแปลงแก้ไขปัญหา เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้ กระบวนการกลุ่มยังช่วยสร้างพลวัตระหว่างสมาชิก ทำให้เกิดการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการสนับสนุนทางสังคม สอดคล้องกับแนวคิดของ Corey (2016: 16-19, 91-92) ที่กล่าวว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ว่าตนไม่ได้เผชิญปัญหาเพียงลำพัง เกิดการเรียนรู้ผ่านตัวแบบจากสมาชิกคนอื่น และพัฒนาทักษะทางสังคมและการสื่อสารในสถานการณ์จริง

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของภรภัค วงศ์อรุณ และนฤมล พระใหญ่ (2564: 254) จิตรภาณุ แยมยิ่ง, สุเมษย์ หนกหลัง และนฤมล พระใหญ่ (2566: 97-98) และ Wilson, Thompson & Brown (2019: 432-435) ที่พบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาการเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาให้สูงกว่าการทดลองได้ และผลการวิจัยของวิลสัน ปรินซ์ วัตสัน (2555: 94) และ Wang, Zhang, Chen & Chen (2021: 981-985) ที่พบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาความงอกงามในตนของนักศึกษาให้สูงกว่าก่อนการทดลองได้ จากที่กล่าวมาทำให้ผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่กำหนดไว้

2. ภายหลังจากทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลได้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จำนวน 12 ครั้งต่อเนื่องกัน โดยกิจกรรมครั้งที่ 1 สัมพันธภาพและธรรมชาติของมนุษย์ เป็นการแลกเปลี่ยนที่เน้นการปรับความเข้าใจและความคิดที่เน้นความจริง และธรรมชาติของมนุษย์ ครั้งที่ 2-3 ตัวตนของฉัน เป็นการใช้กระบวนการกลุ่มทำให้สมาชิกยอมรับเข้าใจตนเองที่มีทั้งความสุขและความทุกข์ ครั้งที่ 4-5 ความงามของชีวิตกับชีวิตทางบวก เป็นการสร้างกรอบความคิดเติบโตแก่สมาชิก ครั้งที่ 6 เป้าหมายชีวิตกับการลิขิตตัวตน เป็นการสร้างแรงจูงใจเพื่อการเปลี่ยนแปลงความงอกงามในตน ครั้งที่ 7 ปัญหาของเรา เป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อเข้าใจและยอมรับปัญหาของตนเอง ครั้งที่ 8 จัดการอารมณ์ เป็นการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อเรียนรู้อารมณ์ของตนเอง ครั้งที่ 9 เผชิญหน้ากับปัญหา เป็นการเรียนรู้เพื่อเผชิญปัญหาของตนเองที่มีพื้นฐานสำคัญ คือ การจัดการกับความคิดและความรู้สึกของตนเองผ่านการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10 ประตุสู่ความสำเร็จ และครั้งที่ 11 คุณค่าของชีวิตกับสรรพสิ่งบนโลก เป็นการสร้างกระบวนการคิดเพื่อการตกผลึกความเป็นมนุษย์ที่งดงาม และครั้งที่ 12 ปัจฉินิเทศ สัญญาใจ และปณิธานชีวิต เป็นการสร้างแรงจูงใจผ่านข้อตกลงของชีวิตตนเอง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้มีคุณค่าและประสิทธิภาพทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งนักศึกษากลุ่มควบคุมไม่ได้รับกิจกรรมดังกล่าว เป็นสาเหตุทำให้นักศึกษากลุ่มทดลองมีความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยเป็นไปตามแนวคิดของ Jacobs, Masson & Harvill (2009 อ้างถึงใน ภูริเดช พาหุยุทธ, 2566: 11) ที่นำเสนอว่า ผู้ที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีความสมัครใจและพร้อมที่จะแบ่งปันเรื่องส่วนตัวทำให้สมาชิกกลุ่มมีความแนบแน่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน จะทำให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มประสบความสำเร็จ เช่นเดียวกับแนวคิดของ Gibson & Mitchell (2008 อ้างถึงใน ภูริเดช พาหุยุทธ, 2566: 11) ที่อธิบายว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีลักษณะเด่น คือ เปิดโอกาสให้สมาชิกได้เรียนรู้ เข้าใจ และยอมรับความรู้สึกและพฤติกรรมของตนผ่านกระบวนการปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม ส่งผลให้สมาชิกเกิดสัมพันธภาพที่สร้างสรรค์ต่อผู้อื่นได้ มีการรับรู้ความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่นได้รวดเร็ว และทำให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบและเกื้อกูลผู้อื่น ทำให้สมาชิกมีการเผชิญปัญหาและเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อเกิดความงอกงามในตน ดังนั้น ผลการวิจัยจึงสอดคล้องกับผลการวิจัยของภรภัค วงศ์อรุณ และนฤมล พระใหญ่ (2564: 254) จิตรภาณุ แยมยิ่ง, สุเมษย์ หนกหลัง และนฤมล พระใหญ่ (2566: 98-99)

และ Wilson, Thompson & Brown (2019: 432-435) ที่พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีการเผชิญปัญหาและการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากที่กล่าวมาทำให้ผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่กำหนดไว้

นอกจากนี้ มีประเด็นที่น่าสนใจ คือ ภายหลังจากทดลอง นักศึกษากลุ่มควบคุมมีความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองเช่นกัน นั่นแสดงว่า ประสบการณ์การเรียนรู้จากสถานการณ์ปกติของชีวิตทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองได้เช่นกัน แต่อย่างไรก็ตาม ก็ไม่มีประสิทธิภาพเท่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ดังผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ภายหลังจากทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม

3. นักศึกษากลุ่มทดลองมีความงอกงามในตนหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีค่าสัมประสิทธิ์การกระจายร้อยละ 2.40 การเผชิญปัญหามีค่าสัมประสิทธิ์การกระจายร้อยละ 2.70 และการเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าสัมประสิทธิ์การกระจายร้อยละ 6.30 ซึ่งค่าการกระจายทั้งสามอยู่ในระดับดี (ต่ำกว่าร้อยละ 10) ผู้วิจัยอภิปรายผลได้ว่า โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่พัฒนาขึ้นผ่านการตรวจสอบคุณภาพและทดลองใช้จริงทำให้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับผลการวิจัยของวิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์วุฒิกุล (2555: 94) ที่พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีความงอกงามในตนหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีค่าสัมประสิทธิ์การกระจายร้อยละ 14 งานวิจัยของจิตรภาณุ แยมยั้ง, สุเมษย์ หนกหลัง และนฤมล พระใหญ่ (2566: 98) ที่พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีค่าสัมประสิทธิ์การกระจายร้อยละ 9 และงานวิจัยของภรภัค วงศ์อรุณ และนฤมล พระใหญ่ (2564: 254) ที่พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีค่าสัมประสิทธิ์การกระจายร้อยละ 10 จากที่กล่าวมาทำให้ผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่กำหนดไว้

ทั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ผลการวิจัยแล้วอภิปรายเพิ่มเติมได้ 3 ประการ คือ ประการแรก โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่พัฒนาขึ้นนี้เป็นการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมกับการปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจ ซึ่งทั้งสองทฤษฎีมีกลไกการเปลี่ยนแปลงที่ส่งเสริมกัน โดยทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นความคิดที่ยืดหยุ่นและสมเหตุสมผลมากขึ้น การปรับความคิดนี้ช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ในขณะที่การปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจช่วยกระตุ้นแรงจูงใจภายในผ่านการสะท้อนความรู้สึก การยืนยันศักยภาพ และการเสริมพลังอำนาจ ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะเผชิญและจัดการกับปัญหา ทักษะดังกล่าวเป็นไปตามแนวคิดของ Norcross & Beutler (2011 อ้างถึงใน จิตรภาณุ แยมยั้ง, สุเมษย์ หนกหลัง และนฤมล พระใหญ่, 2566: 100) ยืนยันว่าการผสมผสานแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ อย่างเหมาะสมจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ประการที่สอง ผู้วิจัยได้ตรวจความสัมพันธ์ของความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา ก่อนการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพบว่า มีความสัมพันธ์กัน ดังนั้น การพัฒนาตัวแปรต้นจึงเป็นไปในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือ เมื่อนักศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น จะส่งผลให้มีความมั่นใจในการเผชิญปัญหามากขึ้น และเมื่อสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็ยิ่งเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและความงอกงามในตน

ประการที่สาม การที่ค่าสัมประสิทธิ์การกระจายของตัวแปรทั้งสามอยู่ในระดับต่ำ (น้อยกว่าร้อยละ 10) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการพัฒนาตัวแปรทั้งสามได้ดี ทั้งนี้อาจเพราะการออกแบบโปรแกรมที่มีความยืดหยุ่น สามารถปรับให้เหมาะสมกับความต้องการของสมาชิกแต่ละคน รวมทั้งการใช้เทคนิคที่หลากหลาย อาทิ ไม้บรรทัดวัดใจ ทำให้ตอบสนองต่อรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างกันได้ อีกทั้งโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่พัฒนาขึ้นนี้ ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือและทดลองใช้แล้วปรับปรุง จึงทำให้สามารถพัฒนาตัวแปรทั้งสามได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การนำโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไปใช้ ผู้ที่จะนำไปใช้ควรมีความเข้าใจในองค์ประกอบต่าง ๆ โดยทำความเข้าใจแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในโปรแกรม ได้แก่ ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และทฤษฎีการปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจ เพื่อให้สามารถประยุกต์ใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนคำนึงถึงบริบทและความต้องการของผู้รับบริการปรึกษาเพื่อปรับกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

1.2 สถาบันการศึกษาสามารถนำโปรแกรมนี้ออกไปใช้เป็นแนวทางการพัฒนานักศึกษา โดยบูรณาการเข้ากับระบบการดูแลช่วยเหลือนักศึกษา จัดเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรหรือกิจกรรมพัฒนานักศึกษา และประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษารายบุคคลหรือรายกลุ่ม โดยอาจารย์ที่ปรึกษาหรือผู้ที่ทำงานด้านการพัฒนานักศึกษาต้องได้รับการพัฒนาเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมก่อนนำไปใช้จริง

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยครั้งนี้พบว่า โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อยืนยันประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ควรมีการวิจัยแบบผสมผสานโดยเพิ่มการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก และควรมีการติดตามผลในระยะยาวเพื่อประเมินความคงทนของผลการพัฒนา

2.2 การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยผสมผสานทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และทฤษฎีการปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจมาพัฒนาความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่า

ในตนเอง ดังนั้น จึงควรศึกษาผลของการใช้เทคนิคเฉพาะด้านของแต่ละทฤษฎีที่มีต่อการพัฒนาแต่ละตัวแปร และศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการนำโปรแกรมไปใช้

สรุป

การวิจัยครั้งนี้ค้นพบว่า ความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กัน การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาความงอกงามในตน การเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองให้ดีขึ้นได้

เอกสารอ้างอิง

จ๊อบเอสดีบี. (2566). ปัญหาการทำงานที่เด็กจบใหม่อาจต้องเจอ. ค้นเมื่อ 27 ตุลาคม 2566, จาก <https://th.jobsdb.com/th/career-advice/article>

จิตรภาณุ แยมยิ่ง, สุเมษย์ หนกหลัง และนฤมล พระใหญ่. (2566). ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน. **วารสารมณีเชษฐาราม วัตจอมมณี**, 6 (6), 87-104.

เจษฎา บุญมาโฮม. (2548). รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อเพิ่มการเผชิญปัญหาและการใส่ใจในการเรียนของนักศึกษาสาขาครุศาสตร์ จังหวัดนครปฐม. นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

ไฉไล เทียงกมล และคณะ. (2564). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ. **วารสารวิจัยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต**, 1 (3), 1-12.

นุชนาด อุมูดี และคณะ. (2565). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้. **วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์**, 14 (3), 34-48.

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2567). หน่วยที่ 14 การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ใน **เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น**. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

พุทธชาติ วุโอริ. (2564). การพัฒนาโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี. **วารสารชุมชนวิจัย**, 15 (1), 138-152.

เพ็ญสุตา ไชยเมือง และคณะ. (2567). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมทำร้ายตนเองในวัยรุ่นจังหวัดเลย. **วารสารอนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขภาพชุมชน**, 9 (4), 515-525.

ภมรพรรณ ยุระยาตร์. (2564). **ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษากลุ่มและจิตบำบัด**. มหาสารคาม: อภิชาติการพิมพ์.

ภรภัค วงศ์อรุณ และนฤมล พระใหญ่. (2564). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู. **วารสารการวัดผลการศึกษา**, 38 (104), 245-257.

ภูริเดช พาหุยุทธ์. (2566). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสัมมน่งเน้นหาคำตอบที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาปริญญาตรีสาขาจิตวิทยา. **วารสารวิชาการศิลปศาสตร์ประยุกต์**, 16 (1), 1-15.

มรรยาท รุจิวิษณุ. (2556). **การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

วิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์ภูมิกุล. (2555). **ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความองอาจแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิวพร อุดมสินานนท์ และณัฐสุดา เต็มพันธ์. (2566). ประสบการณ์ทางจิตใจภายหลังการรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์และสาธารณสุข. **วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย**, 51 (1), 12-24.

สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2565). **เปิดผลสำรวจพฤติกรรมนักศึกษาไทยนำห่วงสุขภาพจิต ทำร้ายตัวเอง หนีออกระบบ**. ค้นเมื่อ 17 มกราคม 2566, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/health/education/1040764>

สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. (2565). **แผนดำเนินการอุดมศึกษาเพื่อผลิตและพัฒนากำลังคนของประเทศ พ.ศ. 2564-2570 ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2566-2570**. กรุงเทพฯ: กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม.

Butler, J. & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. **International Journal of Wellbeing**, 6 (3), 1-48.

Carver, C. S. & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. **Annual Review of Psychology**, 6 (1), 679-704.

Coopersmith, S. (1967). **The antecedents of self-esteem**. New York: Freeman.

- Corey, G. (2016). **Theory and practice of group counseling** (9th ed.). Australia: Cengage Learning.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). **Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change** (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer Publishing.
- Masten, A. S. (2014). **Ordinary magic: Resilience in development**. New York: Guilford Press.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M. & D’Zurilla, T. J. (2013). **Problem-solving therapy: A treatment manual**. New York: Springer Publishing.
- Wang, Y., Zhang, Y., Chen, M. & Chen, Y. (2021). Adolescents’ daily executive function: Methodological considerations, daily variation, and associations with daily experiences. **Psychological Assessment**, **33** (10), 973-986.
- Wilson, J. R., Thompson, K. L. & Brown, S. M. (2019). The effect of group counseling on coping strategies among university students. **Journal of College Student Development**, **60** (4), 425-438.