

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด
การปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบ
และการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา

The Effects of A Group Counseling Program
Based on The Cognitive-Behavioral Approach on
The Self-Esteem of Students At The Non-Formal
And Informal Education Center in Yala Province.

ศิริลักษณ์ เจริญสุข

* ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผศ.ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา

* บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Siriluck Charoensuk

* Master of Arts, Applied Psychology, Graduate School, Srinakharinwirot University.

Asst.Prof.Dr.Jitra Dudsdeemaytha

* Graduate School, Srinakharinwirot University.

ข้อมูลบทความ

* รับบทความ 29 มีนาคม 2567

* แก้ไข 23 พฤษภาคม 2567

* ตอรับบทความ 24 พฤษภาคม 2567

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา โดยใช้การวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ (คะแนนเฉลี่ยช่วง 1.00-2.00 คะแนน) จำนวน 36 คน ใช้การสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลาก เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 18 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบประเมินความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมจำนวน 8 ครั้ง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติ t-test ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม มีค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) หลังการทดลอง นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม มีค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: การเห็นคุณค่าในตนเอง
โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

Abstract

The objective of this research is to study the effects of a group counseling program based on the cognitive-behavioral approach on the self-esteem of students at the non-formal and informal education center in Yala Province, and with a quasi-experimental design. The sample group consisted of students from non-formal and informal education centers with low self-esteem scores (average score 1.00-2.00), a total of 36 individuals. They were divided by using simple randomization via drawing lots to assign into experimental and control groups, with 18 subjects in each group. The research instruments were the self-esteem assessment questionnaire, and a group counseling program based on cognitive-behavior approach, was conducted eight times. The data were analyzed using mean, standard deviation, and a t-test. The major findings were as follows: (1) after the experiment, students in the experimental group who participated in the group counseling program based on the cognitive-behavioral approach had significantly higher self-esteem scores than before joining the program, at a statistically significant level of .01; and (2) after the experiment, these students in the experimental group who participated in the group counseling program based on the cognitive-behavioral approach had higher self-esteem scores compared to the control group, and with a statistical significance of .01.

Keywords: Self-esteem; Group counseling program;
Cognitive-Behavioral approach;
Non-Formal and Informal Education Center

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา

บทนำ

จากรายงานภาวะสังคมไตรมาสที่ 1/2563 ที่ ศสช. หรือ 'สภาพัฒน์ฯ' ได้ทำการเผยแพร่พบว่า ในระบบการศึกษาไทยยังมีเด็กและเยาวชนหลุดจากระบบการศึกษาจำนวนมาก โดยในปี 2562 มีอยู่ร้อยละ 12.87 ของเยาวชนไทยในช่วงอายุ 15 ถึง 24 ปีหรือประมาณ 1,200,000 คนที่หลุดออกจากระบบการศึกษา ไม่ได้มีสถานะอยู่ในการจ้างงาน การศึกษาหรือการฝึกอบรม (กองบรรณาธิการ TCIJ, 2563) ซึ่งในจังหวัดชายแดนใต้มีประชากรวัยเรียนที่อยู่นอกระบบการศึกษาจำนวนรวมทั้งสิ้น 45,289 คน ได้รับความช่วยเหลือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา สามารถให้ความช่วยเหลือได้แล้ว จำนวน 38,501 คน (ร้อยละ 85) และได้ให้ความช่วยเหลือเด็กพิการได้จำนวน 2,043 คน (ร้อยละ 93.20) เด็กออกกลางคัน 12,982 คน (ร้อยละ 92.91) เด็กปกติที่ไม่ได้เรียน (เด็กตกหล่น) จำนวน 17,348 คน (ร้อยละ 76.20) และเด็กที่จบการศึกษาภาคบังคับ (มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3) ไม่ได้เรียนต่อ จำนวน 6,128 คน คิดเป็นร้อยละ 96.38 (สำนักข่าวไทยแลนด์พลัส ออนไลน์, 2562) ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นหนึ่งในหลายๆ ปัจจัยที่สามารถส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียน ผู้เรียนที่มีระดับสติปัญญาที่ดีและมีความเฉลียวฉลาด แต่หากผู้เรียนนั้นไม่เห็นคุณค่าในตนเองแล้ว ก็มีโอกาที่จะไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน เนื่องจากผู้เรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ก็จะไม่พึงพอใจในสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่โรงเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของตน ผู้เรียนจะไม่มีแรงจูงใจ หมดความสนใจทางการเรียน หากแต่จะให้ความคิดและการกระทำส่วนใหญ่ ในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความกลัว และความวิตกกังวล (สมิทธิ เจือจินดาและวรรณภา โพธิ์ผล, 2561) นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำไม่เพียงจะกระทบต่อมุมมอง ความคิดที่มีต่อตนเอง ยังบั่นทอนความหมายของสิ่งที่บุคคลยึดติดหรือยึดถือด้วย ถ้ามีอะไรบางอย่างที่ไม่ได้เป็นไปด้วยดี บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะใช้สิ่งนั้นเป็นบรรทัดฐานในการตัดสินตนเอง ในระดับที่เกินความเป็นจริง เนื่องจากบุคคลเหล่านี้มีความเชื่อพื้นฐานและมุมมองความคิดต่อตนเองในแง่ลบ และคาดการณ์ว่าสิ่งต่างๆ จะต้องออกมาแย่ ซึ่งความเชื่อเกี่ยวกับตนเองในแง่ลบ เป็นแค่มุมมอง ความคิดเห็น ไม่ใช่ความเป็นจริง คนส่วนมากมักจะมียุติภาพของตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในวัยเด็ก นำไปสู่การพัฒนากฎของการดำเนินชีวิต (Fennell, 2016)

ซึ่งที่ผ่านมาได้มีการศึกษาพัฒนาโปรแกรมในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เช่น การจัดการศึกษานอกระบบ

ด้วยแนวคิดในการเรียนรู้ ด้วยวิธีใช้เกมเป็นฐานเพื่อเพิ่มมุมมองการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ออกกลางคัน กลุ่มที่ศึกษา คือ กลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-19 ปีที่ออกกลางคัน จำนวน 12 คน โดยเลือกแบบเจาะจง พบว่า ผลคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ออกกลางคันหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงขึ้น 8.92 คะแนน ผลการแสดงออกทางพฤติกรรมและการบันทึกอนุทินการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับดีมาก และผู้ร่วมทดลองสมัครเข้าศึกษาต่อร้อยละ 91.74 (นิรมล สิริภักคันธ์ และคณะ, 2563) เป็นต้น

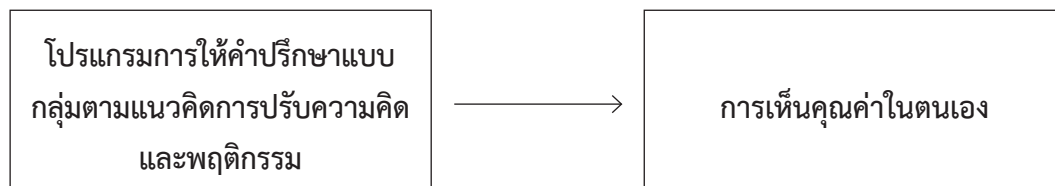
นอกเหนือจากโปรแกรมดังกล่าวแล้ว การให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมถือเป็นอีกหนึ่งวิธีที่สามารถใช้สำหรับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เพราะจะเน้นไปที่ความคิด ความเชื่อทัศนคติ มุมมองความคิด ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นพื้นฐานที่สะท้อนการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเป็นวิธีการที่เกี่ยวข้องกับสามัญสำนึก การปฏิบัติบนพื้นฐานความเป็นจริงเพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ โดยทำให้เกิดพลังในการเป็นผู้บำบัดตนเอง ผ่านการพัฒนาข้อมูลการรับรู้ การวางแผน การปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง และจะมีการประเมินตนเองภายหลังการใช้วิธีดังกล่าว ซึ่งทักษะใหม่ๆ ที่บุคคลได้ปฏิบัติและพัฒนาให้เกิดขึ้นจะดำเนินต่อไปและผลลัพธ์ที่ออกมา นั้น บุคคลนั้นๆสามารถนำไปเป็นประโยชน์ได้ต่อไปตลอดชีวิต (Fennell, 2016) การวิจัยนี้เป็นการศึกษา ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้จะได้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักศึกษา ทำให้นักศึกษามีมุมมองต่อตนเองที่สมดุลขึ้น นอกจากนี้ยังให้ประโยชน์ต่อผู้ที่ปฏิบัติงานด้านการพัฒนานักศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องที่ผ่านการอบรมทักษะพื้นฐานจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่จะใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา โดยการเปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม และคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา

กรอบแนวคิดการวิจัย



สมมติฐานของการวิจัย

1. นักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม
2. นักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา กลุ่มทดลอง ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า กลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ซึ่งมีอายุระหว่าง 18-21 ปี จำนวน 251 คน (กศน. แห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา, 2566)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลาที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเฉลี่ยช่วง 1.00 – 2.00 คะแนน หรืออยู่ในระดับต่ำ จำนวน 36 คน ที่มีความสนใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมจำนวน 8 ครั้ง โดยใช้ในการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลาก เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 18 คน โดยมีการคัดเข้า คัดออกดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion Criteria)

1. สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรม

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

- กำลังรักษาตัว หรืออยู่ในระหว่างการรักษาตัวกับแพทย์เกี่ยวกับโรคทางสมองและโรคทางจิตเวชในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา
- มีปัญหาหรือความบกพร่องด้านการสื่อสาร ไม่สามารถสื่อสารให้เกิดความเข้าใจได้
- ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรมครบทั้ง 8 ครั้งได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

1. แบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Rosenberg self-esteem scale) ผู้วิจัยเลือกใช้แบบประเมินฉบับแปลเป็นภาษาไทยและดัดแปลงโดย ทินกร วงศ์ปการันย์ และณัททัย วงศ์ปการันย์ ซึ่งมีองค์ประกอบเดียว โดยให้คะแนนออกมาเป็นภาพรวมของระดับความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเที่ยง ของแบบประเมินโดยวิธี Cronbach's coefficient alpha เท่ากับ 0.84 ผู้วิจัยนำแบบประเมินไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง (Try Out) จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ของแบบประเมินมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.842 แบบประเมินประกอบด้วยข้อความจำนวน 10 ข้อ ซึ่งเป็นข้อความที่มีความหมายทางบวก จำนวน 5 ข้อคือ ข้อ 1, 3, 4, 7, 10 และข้อความที่มีความหมายทางลบ จำนวน 5 ข้อคือ ข้อ 2, 5, 6, 8, 9 โดยลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) 4 ระดับ ประกอบด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง, เห็นด้วย, ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (ทินกร วงศ์ปการันย์ และณัททัย วงศ์ปการันย์, 2554)

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรม ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มาจากหนังสือพัฒนาตนเอง (Self-help) เรื่องการเอาชนะการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Overcoming Low Self-Esteem) ของเฟนเนล (Fennell, 2016) โดยมีเป้าหมายเพื่อให้นักศึกษามีมุมมองต่อตนเองที่สมมุติมากขึ้น ประกอบด้วย

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา

ด้วยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับกลุ่มทดลองจำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาในการดำเนินการกลุ่ม ครั้งละ 60-90 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดโปรแกรมดังนี้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ ตั้งเป้าหมาย และให้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรมและการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและเกิดความไว้วางใจระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนและกระบวนการของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองรูปแบบและวิธีการต่างๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับในการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2 ให้ความรู้เกี่ยวกับความเชื่อมโยงของความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการตอบสนองทางร่างกาย มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ ความคิด และรูปแบบพฤติกรรมที่ตนเองใช้ในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 3 ตรวจสอบการคาดการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล (Checking Out Anxious Predictions) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ถึงทัศนคติเชิงลบที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ และเพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวก ผ่านการมองหามุมมองทางเลือกต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับสมาชิก การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4 ตั้งคำถามกับความคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (Enhancing Self-Critical Thoughts) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ถึงทัศนคติเชิงลบที่มีต่อตนเองและเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวก และมุมมองต่อตนเองที่สมดุลขึ้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 5 เสริมสร้างการยอมรับในตนเอง (Enhancing Self-Acceptance) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สามารถยอมรับตนเองในแบบที่เป็น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 6 เปลี่ยนกฎใหม่ในการดำเนินชีวิต (Changing the Rule) มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกเกิดมุมมองที่สมดุลในการดำเนินชีวิต และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 7 สร้างความเชื่อใหม่เกี่ยวกับตนเอง (Creating a New Bottom Line) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกเกิดมุมมองที่สมดุลในการดำเนินชีวิต และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 8 การวางแผนอนาคต (Planning For The Future) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกเตรียมตัวในการนำสิ่งต่างๆ ที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ของชีวิตโดยไม่มีผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิก

โดยมีผลคะแนนการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างรายการกับวัตถุประสงค์ (Index of item Objective Congruence: IOC) ตามสูตร IOC อยู่ที่ 0.7 คะแนน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบสองกลุ่ม วัดก่อนการทดลองและหลังสิ้นสุดการทดลอง (The pretest-posttest control group design) โดยได้รับหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G-076/2565 และก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล ทางผู้วิจัยมีการประสานงานกับทางข้าราชการครูผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ดูแลการจัดโปรแกรมนี้ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเช่นลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Consent form) ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ตามมาตรฐานจริยธรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อใช้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป
2. สถิติเพื่อการทดสอบสมมติฐาน

2.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากรสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent t-test)

2.2 เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากรสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (independent t-test)

ผลการวิจัย

1. การศึกษาจำนวนร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 36 คน ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาแจกแจงจำนวน และหาค่าร้อยละเป็นรายชื่อ ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตาราง 1

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศและระดับการศึกษา (N=36)

		กลุ่มทดลอง (N=18)		กลุ่มควบคุม (N=18)	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	10	55.6	8	44.4
	หญิง	8	44.4	10	55.6
	รวม	18	100.0	18	100.0
ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	3	16.7	0	0
	มัธยมต้น	5	27.8	10	55.6
	มัธยมปลาย	10	55.6	8	44.4
	รวม	18	100.0	18	100.0

จากตาราง 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ในกลุ่มทดลองเป็นเพศชาย ส่วนในกลุ่มควบคุมเป็นเพศหญิง มีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 55.6 กลุ่มตัวในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมปลาย ส่วนในกลุ่มควบคุมศึกษาอยู่ในระดับมัธยมต้น มีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 55.6

2. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา

ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า T-Test ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 2

ตาราง 2 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา (N=36)

การเห็นคุณค่าในตนเอง (N=36)						
การเห็นคุณค่าในตนเอง	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม		หลังเข้าร่วมโปรแกรม		t	p-value
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
กลุ่มทดลอง	1.91	0.22	2.83	0.20	-13.39	<0.00*
กลุ่มควบคุม	1.92	0.09	1.98	0.10	-2.09	<.044

P<0.01

จากตารางที่ 2 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมโปรแกรม สูงวก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ในระดับต่ำ ($\bar{x} = 1.91$) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.83$) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า $t = -13.39$ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

3. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา

ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า T-Test ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 3

ตาราง 3 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะหลังการเข้า (N=36)

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา

การเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่มทดลอง (N=18)		กลุ่มควบคุม (N=18)		t	p-value
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
รวม	2.83	0.20	1.98	0.10	16.18	<0.000

$P < 0.01$

จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลาของกลุ่มทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.83$) ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่อยู่ระดับต่ำ ($\bar{x} = 1.98$) เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า $t = 16.18$ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สรุปผลการวิจัย

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลตามสมมติฐานของการวิจัยได้ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 นักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีค่าคะแนน การเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากสมมติฐานข้อที่ 1 อธิบายได้ว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ แต่หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง ซึ่งมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นนี้ มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง เนื่องจากแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเป็นวิธีการที่เกี่ยวข้องกับสามัญสำนึก การปฏิบัติบนพื้นฐานความเป็นจริงเพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ โดยทำให้เกิดพลังในการเป็นผู้บำบัดตนเอง ผ่านการพัฒนาข้อมูลการรับรู้ การวางแผน การลงมือทำเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง รวม

ถึงได้ประเมินตนเองภายหลังการใช้วิธีดังกล่าว ซึ่งทักษะใหม่ๆ ที่บุคคลได้ปฏิบัติและพัฒนาให้เกิดขึ้น จะดำเนินต่อไปและผลลัพธ์ที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อบุคคลนั้นๆ ไปตลอดชีวิต (Fennell, 2016) นอกเหนือจากนี้ วัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนจากความคิดที่เป็นรูปธรรมไปเป็นความคิดแบบนามธรรมทำให้พวกเขาสามารถเข้าใจและต่อสู้กับความคิดที่เป็นนามธรรม คิดเกี่ยวกับความเป็นไปได้ คิดล่วงหน้า และ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” มากขึ้น โดยทั่วไปแล้ว สิ่งนี้จะเปลี่ยนความสามารถในการคิดเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และโลกรอบตัวพวกเขา กระบวนการแบบค่อยเป็นค่อยไปนี้จะครอบคลุมช่วงวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม สามารถคิดแบบนามธรรมและสร้างสมมติฐานได้ สามารถแยกแยะหลักการพื้นฐานและนำไปใช้กับสถานการณ์ใหม่ได้และสามารถคิดเกี่ยวกับอนาคต โดยพิจารณาถึงความเป็นไปได้และผลลัพธ์เชิงตรรกะของเหตุการณ์ที่เป็นไปได้ต่างๆ สามารถจัดการกลุ่มความคิดเชิงนามธรรมและสร้างระบบสำหรับการจัดระเบียบความคิดเชิงนามธรรมได้ มีความสามารถที่มากขึ้นในการพิจารณามุมมองที่แตกต่างกันในเวลาเดียวกันอาจส่งผลให้มีความเห็นอกเห็นใจและความห่วงใยผู้อื่นมากขึ้น และมีความสนใจใหม่ในประเด็นทางสังคมต่างๆ นอกจากนี้ ยังช่วยให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าของความหลากหลายของผู้คน (และมุมมองของพวกเขา) ได้ดีขึ้นและยอมรับว่าอาจมีคำตอบที่ถูกต้องมากมายสำหรับปัญหา (The State Adolescent Health Resource Center, 2013) และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเหมาะสำหรับวัยรุ่นเพราะจะทำให้วัยรุ่นมีโอกาสดูแลความรู้สึกขัดแย้งเพื่อสำรวจข้อสงสัยในตนเองและเกิดความตระหนักว่าตนเองมีลักษณะคล้ายกันกับกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน วัยรุ่นอาจเปิดเผยข้อสงสัยในค่านิยมของตนและปรับเปลี่ยนค่านิยมที่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยน ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะสื่อสารกับเพื่อนร่วมวัย ได้ประโยชน์จากต้นแบบของผู้นำและนำไปทดลองใช้ในสถานการณ์จริงได้อย่างปลอดภัย รวมทั้งการทดสอบข้อจำกัดของตนเอง เนื่องจากมีโอกาสได้ปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์แบบกลุ่ม ผู้ร่วมกลุ่มอาจแสดงความกังวลของตนให้สมาชิกกลุ่มได้รับฟังและช่วยเหลือกันเพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองรวมทั้งการยอมรับในตนเองด้วย (Corey, 2014)

สมมติฐานข้อที่ 2 นักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา

จากสมมติฐานข้อที่ 2 อธิบายได้ว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกันมากนัก โดยมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ แต่ในหลังการทดลอง กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีเป้าหมายเพื่อให้นักศึกษามีมุมมองต่อตนเองที่สมคูลมากขึ้น สามารถยอมรับตนเองและทุกอย่างในชีวิตของตนเองตามสภาพความเป็นจริง ทั้งข้อดี ข้อเสีย จุดแข็ง จุดอ่อน ประสบการณ์ที่ล้มเหลว ความสำเร็จต่างๆ และสามารถจัดการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างราบรื่นเหมาะสม มาปรับใช้ในการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยปรับมุมมอง วิธีคิดของนักศึกษาได้ ดังเช่น นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมท่านหนึ่ง กล่าวว่า “หนูอยากขอบคุณพี่ฟ้ามากคะตอนนี้หนูคุยกับพ่อแม่แล้วคะ คลายปมในใจหนูหมดแล้วตอนนี้ พ่อกับแม่ไม่ได้คิดอะไรเลย มีแต่หนูคนเดียวที่คิดไปเองว่าพ่อแม่จะเสียใจ พ่อแม่บอกว่าแค่หนูกลับมาตั้งใจเรียนก็ดีใจแล้ว ตอนนี้หนูเลิกโกรธตัวเองแล้วคะ ขอขอบคุณพี่ฟ้ามากๆ นะคะ” ในขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับเพียงเอกสารบทความเกี่ยวกับการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อศึกษาด้วยตนเองสัปดาห์ละ 1 บทความ ในระยะเวลา 4 สัปดาห์ ทำให้กลุ่มทดลอง มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษางานวิจัยของเพอนาร์มา และคณะ (Pernama et al., 2019) ที่ได้ศึกษาประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 7 คน ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มโดยใช้เทคนิคด้วยเทคนิคการสอนตนเอง สามารถช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้ และลีและลี (Lee & Lee, 2020) ได้ทำการศึกษาถึงผลกระทบของโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้า (depression) การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) โดยใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg Self-Esteem Scale) และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal relations) ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา ระดับปริญญาตรีจำนวน 37 ราย ผลวิจัยพบว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพที่ช่วยลดภาวะซึมเศร้าและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้ดีขึ้นได้

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การใช้โปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองกับนักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ผู้ใช้จำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและทำให้นักศึกษาเกิดความไว้วางใจ เพื่อให้ นักศึกษารู้สึกปลอดภัยและกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และควรเข้าไปทำความรู้จักกับพื้นที่และบริบท ชุมชนก่อนเข้าทำโปรแกรม

2. ผู้นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อ ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองนี้ไปใช้ ต้องผ่านการอบรมทักษะพื้นฐานจิตบำบัดความคิดและ พฤติกรรมก่อนการนำไปใช้

3. ในการนำโปรแกรมนี้ไปใช้ ผู้ใช้ควรปรับภาษาและการยกตัวอย่างให้เหมาะสมกับกลุ่ม ตัวอย่าง โดยเฉพาะในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 และ 7 ควรปรับเนื้อหาให้มีความเข้าใจง่าย มากขึ้น เนื่องจากรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 2 ครั้งนี้ยังมีเนื้อหาและการใช้ถ้อยคำและ ตัวอย่างที่เป็นวิชาการเกินไป อาจยากต่อการเข้าใจและเข้าถึง

4. เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำให้การกระจายตัวของข้อมูล (S.D.) ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่เท่าเทียมกัน ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจเปลี่ยนไปใช้วิธีการจับคู่ (Matching) เพื่อให้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างมีการกระจายตัวของข้อมูล (S.D.) ที่เท่าเทียมกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลการการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง ในระยะเวลา 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน เพื่อเป็นการติดตามผลลัพธ์จากการให้โปรแกรมในระยะยาว

2. ควรเพิ่มรูปแบบการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบราย บุคคล เพราะนักศึกษาบางคนอาจรู้สึกโดดเดี่ยวกับปัญหาของตน การที่ได้รับความเอาใจใส่จาก ผู้เชี่ยวชาญที่ให้คำปรึกษาจะเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายสิ่งที่เป็นปัญหารบกวนของตนเองได้ อย่างเต็มที่

3. อาจปรับใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดและ พฤติกรรมร่วมกับโปรแกรมการให้คำปรึกษาอื่นๆ เช่น โปรแกรมการส่งเสริมการเมตตากรุณาต่อ ตนเอง โปรแกรมให้คำปรึกษาเชิงสมรรถนะแห่งตน เป็นต้น เพื่อช่วยเสริมสร้างและรักษาระดับ การเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่ศูนย์การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา

รายการอ้างอิง

- กองบรรณาธิการ TCJ. (2563). จัปตา: 'การเลิกเรียนกลางคัน' ความเสี่ยงของอนาคตเยาวชนไทย. <https://www.tcijthai.com/news/2020/03/watch/10418>
- ทินกร วงศ์ปการันย์ และ ณัททัย วงศ์ปการันย์. (2554). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของโรเซนเบิร์ก: การศึกษาในนักศึกษาไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 56(1), 59-71.
- นิรมล สิริภักคันท. (2563). การจัดการศึกษานอกระบบด้วยแนวทางการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานเพื่อ เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ออกกลางคัน. วารสารศรีปทุมปริทัศน์ ฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 20(2), 174-186.
- สมิทธิ เจือจินดาและวรรณภา โพธิ์ผล. (2562). การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเอง สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรีกรุงเทพมหานคร. Dhonburi Rajabhat University Intellectual Repository. <https://cms.dru.ac.th/jspui/handle/123456789/1505>
- สำนักข่าวไทยแลนด์พลัส ออนไลน์. (2562). กศน. ชายแดนใต้ ขับเคลื่อนแก้ปัญหาประชากรวัยเรียนที่อยู่ นอกระบบการศึกษา ให้กลับมาเรียนได้ 85%. <https://www.thailandplus.tv/archives/38274>
- Corey, G. (2014). *Theory and Practice of Group Counseling (9th ed)*. MA: Cengage Learning.
- Fennell, M. J. V. (2016). *Overcoming low self-esteem (2nd ed)*. Robinson.
- Lee, Soojung & Lee, Eunjoo. (2020). Effects of Cognitive Behavioral Group Program for Mental health Promotion of University Students. *International Journal of Environmental Research and Pubic Health*, 17(10), 3500.
- Pernama, A., Wibowo, M. E., & Mulawarman. (2019). Efficacy of Counseling Cognitive Behavior Groups to Enhance Students Self-Esteem Social Media User. *Jurnal of Bimbingan Konseling*, 8(1), 37-43.

The State Adolescent Health Resource Center. (2013). **Understanding Adolescence Seeing Through A Developmental Lens**. [http://www.amchp.org/programsandtopics/AdolescentHealth/projects/Documents/SAHRC%20AYA Development%20LateAdolescentYoungAdulthood.pdf](http://www.amchp.org/programsandtopics/AdolescentHealth/projects/Documents/SAHRC%20AYA%20Development%20LateAdolescentYoungAdulthood.pdf)