

การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงาม
ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพร
THE DEVELOPMENT OF GROUP COUNSELING PROGRAM AFFECTING
THE PROSPERITY OF STUDENTS THAILAND
NATIONAL SPORTS UNIVERSITY CHUMPHON CAMPUS

¹กฤษณะ เรืองสูงเนิน

¹ Kitsana Roengsungnoen

¹มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพร,ประเทศไทย

¹ Thailand National Sports University Chumphon Campus, Thailand.

¹Kitsana14559@gmail.com

Received : July 12,2022;

Revised : March 18, 2023;

Accepted : April 26, 2023;

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อสร้างและหาคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา 2) เพื่อเปรียบเทียบความเจริญงอกงามของนักศึกษาก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และ 3) เพื่อประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพร มีจำนวน 8 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา 2) แบบทดสอบความเจริญงอกงามของนักศึกษา และ 3) แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษามี 5 องค์ประกอบ คือ 1) การรู้จักธรรมชาติ 2) การรู้จักตนเองและผู้อื่น 3) การปรับตัว 4) การ

¹ อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพร

มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง และ 5) การรู้จักคิดและค้นหาปรัชญาในชีวิต จากการประเมินหาค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา พบว่ามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 มีความเหมาะสมมากที่สุด

2. นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเจริญงอกงามภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สูงกว่าคะแนนก่อนการทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนความเจริญงอกงามก่อนการทดลอง

3. นักศึกษามีความพึงพอใจในภาพรวมมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.75

คำสำคัญ : การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม; โปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม; ความเจริญงอกงาม; นักศึกษา

Abstract

The objectives of this study were 1) to establish and determine the quality of the group counseling program affecting the student's prosperity; and 2) to compare the student's prosperity before and after using the mentoring program. And 3) to assess student satisfaction after using a group counseling program that impacts student growth. The research sample consisted of first-year students from the Faculty of Education. Purposive sampling was used by 8 people at Thai National Sports University Chumphon Campus. The tools used in the research include: 1) the program Group counseling that affects student Prosperity 2) the student's prosperity test; and 3) the satisfaction questionnaire for participating in the mentoring group activity program. The statistics used in the data analysis were mean, standard deviation, and The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test. The results show that:

1. The group counseling program that affects the student's growth consisted of 5 components: 1) knowing nature 2) knowing oneself and others 3) adaptation 4) self-development motivation. And 5) knowing how to think and find a philosophy in life from t1. The evaluation of the content integrity index, it was found that the mean was 4.63 was the most appropriate.

2. The sample group of students had fertility scores after participating in the group counseling program. Higher than pre-trial scores for group mentoring

programs, it was statistically significant at.01 compared to the pre-experimental Prosperity score.

3. The students were satisfied with their overall satisfaction at the highest level. Which has a mean of 4.26 and a standard deviation of 0.75.

Keywords : Group Counseling; Group Counseling Program; Prosperity; Students

บทนำ

ในปัจจุบัน มีนักวิจัยหลายท่านให้ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่อง “ความเจริญงอกงาม (Prosperity)” เป็นจำนวนมาก (Huppert & So, 2013); (Keyes, 2002); (Seligman, 2013) ความเจริญงอกงามเป็นแนวคิดที่อธิบายถึง ความสุข ความพึงพอใจ และการตระหนักรู้ถึงตัวตนที่แท้จริงของตนเอง และเป็นตัวแปรที่สะท้อนถึงความสุขได้อย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น (ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน, 2564)

ความเจริญงอกงาม หมายถึง ความสุข และอารมณ์ทางบวกที่สามารถช่วยให้บุคคลผ่านพ้นจากปัญหาทางจิตใจได้เป็นอย่างดี ซึ่งผู้ที่มีอารมณ์บวกภายในจิตใจจะมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตด้านต่างๆ เช่น ด้านการทำงาน ด้านการแต่งงาน ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ด้านฐานะทางการเงิน และด้านสุขภาพที่ดีกว่าบุคคลอื่นทั่วไป อีกทั้งยังมีแรงจูงใจที่จะขจัดปัญหาอุปสรรคในชีวิตส่วนตัวและสังคมอย่างสร้างสรรค์ ผู้ที่ได้รับการพัฒนาตนเองจะมีความเจริญงอกงาม จึงเป็นผู้ที่สามารถนำตนเองไปสู่ความเจริญงอกงามเพื่อพึ่งตนเองได้และเป็นที่พักพิงของบุคคลอื่น และสามารถใช้ชีวิตภายในสังคมได้อย่างปกติสุข (ปิยะทิพย์ ประดุงพรม และคณะ, 2563)

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่สำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มีหลายรูปแบบ เช่น การพัฒนาตนเองทางพุทธศาสนา การพัฒนาตนเองทางการแพทย์ และการพัฒนาตนเองทางจิตวิทยา ซึ่งงานทางด้านจิตวิทยาเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง อีกทั้งมีบริการให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางด้านพฤติกรรมหรือทางด้านจิตใจ ตัวอย่างเช่น การประเมินทางจิตวิทยา การปรับพฤติกรรม การให้คำปรึกษารายบุคคล การให้คำปรึกษาครอบครัว รวมถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่ให้โอกาสคนหลายคนมาร่วมกันพูดคุย เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการเรียนรู้จากสมาชิกภายในกลุ่มเดียวกัน

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) คือ รูปแบบหนึ่งของการให้คำปรึกษากับกลุ่มเล็กๆ เพื่อที่จะนำเรื่องราวปัญหาพูดคุยกันและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยค้นหาสาเหตุหลักของสมาชิกระหว่างภายในกลุ่ม โดยที่ผู้เข้าร่วมจะได้สำรวจความคิด พฤติกรรม และที่มาที่ไปของสาเหตุปัญหา เพื่อจะได้รับการสนับสนุนซึ่งกันและกัน (กาญจนา ไชยพันธ์, 2549) ดังนั้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นเครื่องมือที่สามารถจะพัฒนาให้บุคคลนั้นนำไปสู่

ความเจริญงอกงามได้ และยิ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน, 2564) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทางจิตวิทยาของนิสิตจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สรุปผลได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาให้นิสิตมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์และมีความเจริญงอกงามเพิ่มขึ้น

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้น และทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงสนใจที่ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพร โดยการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อสร้างและหาคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา 2) เพื่อเปรียบเทียบความเจริญงอกงามของนักศึกษาก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และ 3) เพื่อประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา ซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้จะแนวทางให้กับผู้ที่มีความสนใจจะศึกษาเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความเจริญงอกงามที่มีผลต่อนักศึกษา เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่นักวิจัย คณาจารย์ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และผู้ที่สนใจที่จะพัฒนาในเป้าหมายกลุ่มอื่นๆต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสร้างและหาคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบความเจริญงอกงามของนักศึกษาก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. เพื่อประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งการทดลอง (Quasi Experimental Research) ซึ่งเป็นการศึกษากลุ่มเดียววัดสองครั้ง (The One-Group Pretest-Posttest Design) โดยมีรายละเอียดตามขั้นตอนของการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
ประชากร คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพร ประจำปีการศึกษา พ.ศ. 2564 จำนวน ทั้งหมด 120 คน
กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพร โดยให้ประชากรทั้งจำนวน 120 คน โดยผู้วิจัยให้ทำแบบทดสอบ

แล้วนำผลคะแนนที่ได้มาเรียงลำดับจากคะแนนต่ำสุดถึงมากที่สุด แล้วเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนต่ำสุด ซึ่งมีจำนวน 8 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมทั้งหมด 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 วัน ซึ่งผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดของงานวิจัยนี้ให้กับอาสาสมัครในการวิจัย พร้อมทั้งให้อาสาสมัครยินยอมในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยไม่มีการบังคับ และอาสาสมัครสามารถขอถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ พร้อมลงนามยินยอมในการวิจัย (Consent Form) ครั้งนี้

2. ขอบเขตตัวแปรที่ใช้ศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น (Independent Variable) คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ ความเจริญงอกงามประกอบด้วย การรู้จักธรรมชาติ การรู้จักตนเองและผู้อื่น การปรับตัว การมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง และการรู้จักคิดและค้นหาปรัชญาในชีวิต

2.3 ความพึงพอใจของนักศึกษา

3. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

3.1 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา สามารถแบ่งโปรแกรมการให้คำปรึกษา ออกเป็น 8 ครั้ง ได้แก่ 1) ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ 2) ครั้งที่ 2 การสำรวจตัวเอง 3) ครั้งที่ 3 การกำหนดประเด็นที่จะพัฒนาตนเอง 4) ครั้งที่ 4 การสร้างทางเลือกให้กับตนเอง 5) ครั้งที่ 5 การวางแผนให้ชัดเจนเพื่อลงมือปฏิบัติ 6) ครั้งที่ 6 การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ รอบที่ (1) 7) ครั้งที่ 7 การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ รอบที่ (2) และ 8) ครั้งที่ 8 การสรุปผลและยุติการให้คำปรึกษา ในเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มใช้เวลาครั้งละ 50 นาที

3.2 แบบทดสอบความเจริญงอกงามของนักศึกษา มีจำนวน 40 ข้อคำถาม เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย ซึ่งผลการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.86

3.3 แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษา มีจำนวน 10 ข้อคำถาม ซึ่งผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.50 - 1.00

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบความเจริญงอกงามของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้สถิติ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test

4.2 วิเคราะห์หาค่าความพึงพอใจของนักศึกษาหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงาม โดยใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล สามารถแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ผู้วิจัยให้ประชากรทั้งจำนวน 120 คน ทำแบบทดสอบความเจริญงอกงามของนักศึกษา แล้วนำผลคะแนนที่ได้มาเรียงลำดับจากคะแนนต่ำสุดถึงมากที่สุด แล้วเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนต่ำสุด ซึ่งมีจำนวน 8 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมทั้งหมด 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 วัน ซึ่งผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดของงานวิจัยนี้ให้กับอาสาสมัครในการวิจัย พร้อมทั้งให้อาสาสมัครยินยอมในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยไม่มีการบังคับ อีกทั้งอาสาสมัครสามารถขอถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ พร้อมลงนามยินยอมในการวิจัย (Consent Form) และผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มตัวอย่าง ณ ห้อง 121 ชั้นที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพร

ระยะที่ 2 ผู้วิจัยใช้การทดลองเป็นกลุ่มเดียวในการทดสอบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา แล้วมีการประเมินแบบทดสอบความเจริญงอกงามของนักศึกษา เมื่อครบกำหนดการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา 8 ครั้งแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำประเมินแบบทดสอบความเจริญงอกงามของนักศึกษา และแบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษา แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยขอสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. ผลการสร้างและหาคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา มีผลปรากฏดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงผลภาพรวมของการประเมินความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน เกี่ยวกับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	4.71	0.44	เหมาะสมมากที่สุด
ครั้งที่ 2 การสำรวจตัวเอง	4.62	0.47	เหมาะสมมากที่สุด
ครั้งที่ 3 การกำหนดประเด็นที่จะพัฒนาตนเอง	4.66	0.46	เหมาะสมมากที่สุด
ครั้งที่ 4 การสร้างทางเลือกให้กับตนเอง	4.72	0.44	เหมาะสมมากที่สุด

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล
ครั้งที่ 5 การวางแผนให้ชัดเจนเพื่อลงมือปฏิบัติ	4.49	0.45	เหมาะสมมากที่สุด
ครั้งที่ 6 การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ รอบที่ (1)	4.66	0.46	เหมาะสมมากที่สุด
ครั้งที่ 7 การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ รอบที่ (2)	4.48	0.43	เหมาะสมมากที่สุด
ครั้งที่ 8 การสรุปผลและยุติการให้คำปรึกษา	4.72	0.44	เหมาะสมมากที่สุด
รวมทั้งหมด	4.63	0.45	เหมาะสมมากที่สุด

จากตารางที่ 1 สามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด 5 ท่าน มีความคิดเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 ถือว่ามีความเหมาะสมมากที่สุด และสามารถนำโปรแกรมไปใช้ได้

2. ผลการเปรียบเทียบความเจริญงอกงามของนักศึกษาก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีผลปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบความเจริญงอกงามของนักศึกษาก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้สถิติ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test

กลุ่มตัวอย่าง	N	Mean	S.D.	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	P-value
ก่อนการทดลอง	8	100.25	4.62	.00	.00	-2.524	.01
หลังการทดลอง	8	134.88	5.05	4.50	36.00		

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลองนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของความเจริญงอกงามของเท่ากับ 100.25 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.62 และหลังการทดลองนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของความเจริญงอกงามเท่ากับ 134.88 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.05

สามารถสรุปได้ว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเจริญงอกงามภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สูงกว่าคะแนนก่อนการทดลองเข้าร่วม

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนความเจริญงอกงามก่อนการทดลอง

3. ผลการประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา มีผลปรากฏดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงผลการประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา

ประเด็นเนื้อหา	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผลระดับความพึงพอใจ
1. ผู้ให้การปรึกษามีความตั้งใจในการให้การปรึกษา	3.62	0.91	มาก
2. ผู้ให้การปรึกษามีความรู้ความสามารถในการให้การปรึกษา	4.25	0.70	มากที่สุด
3. ผู้ให้การปรึกษามีบุคลิกภาพเหมาะสม	4.13	0.64	มาก
4. ผู้ให้การปรึกษาให้คำแนะนำได้ชัดเจน	4.25	0.88	มากที่สุด
5. ผู้ให้การปรึกษามีความตรงต่อเวลา	4.25	0.70	มากที่สุด
6. กิจกรรมในการให้การปรึกษามีความเหมาะสม	4.62	0.51	มากที่สุด
7. กิจกรรมในการให้การปรึกษาเป็นประโยชน์	4.50	0.75	มากที่สุด
8. สถานที่ในการให้การปรึกษามีความเหมาะสม	4.13	0.83	มาก
9. ระยะเวลาในการให้การปรึกษามีความเหมาะสม	4.25	0.88	มากที่สุด
10. ท่านสามารถนำสิ่งที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.63	0.74	มากที่สุด
รวมทั้งหมด	4.26	0.75	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ได้แก่ ผู้ให้การปรึกษามีความรู้ความสามารถในการให้การปรึกษามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.70 ผู้ให้การปรึกษาให้คำแนะนำได้ชัดเจนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.88 ผู้ให้การปรึกษามีความตรงต่อเวลามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.70 กิจกรรมในการให้การปรึกษามีความเหมาะสมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.62 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 กิจกรรมในการให้การปรึกษาเป็นประโยชน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75 ระยะเวลาในการให้การปรึกษามีความเหมาะสม มีค่าเฉลี่ย

เท่ากับ 4.25 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.88 และท่านสามารถนำสิ่งที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.74 และนักศึกษาที่มีความพึงพอใจในระดับมาก ได้แก่ ผู้ให้การปรึกษามีความตั้งใจในการให้การปรึกษามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.91 ผู้ให้การปรึกษามีบุคลิกภาพเหมาะสมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64 และสถานที่ในการให้การปรึกษามีความเหมาะสมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.83 ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า นักศึกษามีความพึงพอใจในภาพรวมมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75

อภิปรายผล

ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผล เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพร ดังนี้

1. การสร้างและหาคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา

จากการวิจัยพบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา ในด้านเนื้อหา วัตถุประสงค์ และเทคนิคในแต่ละครั้ง ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ คือ 1) การรู้จักธรรมชาติ 2) การรู้จักตนเองและผู้อื่น 3) การปรับตัว 4) การมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง และ 5) การรู้จักคิดและค้นหาปรัชญาในชีวิต โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา สามารถแบ่งโปรแกรมการให้คำปรึกษาออกเป็น 8 ครั้ง ได้แก่ 1) ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ 2) ครั้งที่ 2 การสำรวจตัวเอง 3) ครั้งที่ 3 การกำหนดประเด็นที่จะพัฒนาตนเอง 4) ครั้งที่ 4 การสร้างทางเลือกให้กับตนเอง 5) ครั้งที่ 5 การวางแผนให้ชัดเจนเพื่อลงมือปฏิบัติ 6) ครั้งที่ 6 การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ รอบที่ (1) 7) ครั้งที่ 7 การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ รอบที่ (2) และ 8) ครั้งที่ 8 การสรุปผลและยุติการให้คำปรึกษา ในเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มใช้เวลาครั้งละ 50 นาที และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด 5 ท่าน มีความคิดเห็นว่ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 มีความเหมาะสมมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ (Corey, 2009) กล่าวถึง การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสามารถที่จะเข้าใจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งสมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะต้องกำหนดเป้าหมายของการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้อำนวยการความสะดวกในการให้สมาชิกแสดงความ

คิดเห็น และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการสำรวจประเด็นปัญหาพัฒนาทักษะต่าง ๆ ในการแก้ไขปัญหาการจัดการเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของตนเองได้ เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของกลุ่มที่กำหนดไว้ร่วมกัน และสอดคล้องกับแนวคิดของ (Corey, 2004) ได้อธิบายว่า ความถี่และระยะเวลาในการให้การปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับความเหมาะสม โดยระยะเวลาที่เหมาะสมนั้นคือ 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หากเป็นสมาชิกกลุ่มที่ไม่ค่อยมีเวลาอาจจะใช้เวลาประมาณ 50 - 90 นาที และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของอนุสรรา พึ่งงาม (2559) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามส่วนบุคคลของนักศึกษาปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มให้คำปรึกษาเพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามส่วนบุคคล มีค่าความตรง (Validity) อยู่ในระดับที่มากกว่า 0.05 2) การใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามของนักศึกษาส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อเปรียบเทียบผลระหว่างก่อนและหลังการใช้โปรแกรม พบว่า ความเจริญงอกงามส่วนบุคคลสูงกว่าก่อนโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และ 3) ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามส่วนบุคคล โดยภาพรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

2. การเปรียบเทียบความเจริญงอกงามของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

จากการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเจริญงอกงามภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สูงกว่าคะแนนก่อนการทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนความเจริญงอกงามก่อนการทดลอง อาจเป็นเพราะว่า ผู้ให้คำปรึกษามีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และมีความเข้าใจในการสร้างสัมพันธภาพให้กับผู้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จึงอาจทำให้มีความเชื่อใจ ไว้วางใจ อบอุ่นใจ สบายใจ กล้าที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) ได้ให้ความหมายของความเจริญงอกงาม เป็นการเพิ่มความเจริญงอกงามส่วนบุคคลให้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยต้องตระหนักในตนเองและเปิดเผยตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงประสบการณ์ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในการพัฒนาความเจริญงอกงามของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกฤตพล รังสิยานนท์ (2563) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติการยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายของนักกีฬาเยาวชนไทย ผลการศึกษาพบว่า 1) หลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติการยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ

ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน (2564) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทางจิตวิทยาของนิสิตจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทางจิตวิทยาของนิสิตจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่หลากหลาย 2) คุณลักษณะที่พึงประสงค์ทางจิตวิทยาโดยรวมและรายด้านของนิสิตกลุ่มทดลองหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) คุณลักษณะที่พึงประสงค์ทางจิตวิทยาโดยรวมและรายด้านของนิสิตกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลให้คุณลักษณะที่พึงประสงค์ทางจิตวิทยาของนิสิตจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

3. การประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา

จากการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ได้แก่ ผู้ให้การปรึกษามีความรู้ความสามารถในการให้การปรึกษามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.70 ผู้ให้การปรึกษาให้คำแนะนำได้ชัดเจนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.88 ผู้ให้การปรึกษามีความตรงต่อเวลามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.70 กิจกรรมในการให้การปรึกษามีความเหมาะสมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.62 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 กิจกรรมในการให้การปรึกษาเป็นประโยชน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75 ระยะเวลาในการให้การปรึกษามีความเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.88 และท่านสามารถนำสิ่งที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.74 และนักศึกษามีความพึงพอใจในระดับมาก ได้แก่ ผู้ให้การปรึกษามีความตั้งใจในการให้การปรึกษามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.91 ผู้ให้การปรึกษามีบุคลิกภาพเหมาะสมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64 และสถานที่ในการให้การปรึกษามีความเหมาะสมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.83 ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า นักศึกษามีความพึงพอใจในภาพรวมมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75 อาจเป็นเพราะว่า ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มร่วมได้แสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่ และได้เล่าถึงประสบการณ์ของตนเองให้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ได้ร่วมกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุปัญหา

รวมไปถึงการวางแผนร่วมกันในการที่จะพัฒนาความเจริญงอกงามของนักศึกษา จึงอาจทำให้นักศึกษามีความพึงพอใจในการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของวัชรี ทรัพย์มี (2550) ได้กล่าวถึงกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มี 3 ขั้นตอนดังนี้ 1) ขั้นการก่อตั้งกลุ่ม (The Involvement Stage) เป็นขั้นของการชี้แจงวัตถุประสงค์ การสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ภาพ ตลอดจนการเริ่มต้นอภิปรายถึงความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่สามารถจะบอกได้ว่าวิธีใดที่ดีที่สุดสำหรับการเริ่มต้นอภิปรายถึงความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่สามารถจะบอกได้ว่าวิธีใดที่ดีที่สุดสำหรับการเริ่มดำเนินการกลุ่ม หรือให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกลุ่ม ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถและประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษา โดยมากในระยะก่อตั้งกลุ่มนี้สมาชิกในกลุ่มมักมีความรู้สึกว่าผู้ให้คำปรึกษา ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และมีแนวโน้มจะคิดตามผู้ให้คำปรึกษา ในระยะเริ่มแรกสมาชิกอาจไม่แน่ใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของเขาแต่กลุ่มสัมพันธ์ภาพยังอยู่ในขั้นผิวเผิน ต้องอาศัยเวลาที่จะไว้วางใจในหมู่สมาชิก 2) ขั้นการเปลี่ยนลักษณะของกลุ่ม (The Transition Stage) ขั้นนี้เป็นขั้นที่เปลี่ยนจากสังคมธรรมดาเป็นกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อบำบัดการช่วยเหลือ สมาชิกอาจเกิดการต่อต้าน และวิตกกังวลขึ้นได้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องชี้แจงให้สมาชิกเข้าใจลักษณะของกลุ่มประเภทนี้ ขั้นนี้จะสมบูรณ์แบบก็ต่อเมื่อสมาชิกเต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองในกลุ่ม และ 3) ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) ในขั้นนี้ขึ้นอยู่กับสมาชิกจะทำหน้าที่พิจารณากันเอง การยุติสัมพันธ์ภาพอันใกล้ชิดนี้เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกแต่อย่างไรก็ตามกลุ่มจะต้องมีการสิ้นสุดในเวลาใดเวลาหนึ่ง และสมาชิกควรเป็นตัวของตัวเอง พอที่จะแยกออกจากกลุ่มได้ ถ้าสมาชิกกลายเป็นคนที่ต้องพึ่งพาคนอื่นมากเกินไป การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มก็จะไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Mason, 2021) ได้ทำการศึกษาเรื่องความคิดแรกเริ่มในเจริญงอกงาม: ความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแอฟริกาใต้ ผลการศึกษาพบว่า ในภาพรวมความสุขทางพันธุกรรมและความสุขทางเพศของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยในแอฟริกาใต้ (N = 235; อายุเฉลี่ย = 20.38, SD = 1.55; เพศหญิง = 61.70) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Turcu & Minulescu, 2019) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาและความเจริญงอกงาม: วิธีการวิเคราะห์เชิงจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วม 69 คนพบการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของพลวัตประเภททางจิตวิทยาซึ่งสะท้อนถึงการเสริมสร้างกระบวนการภายในส่วนบุคคลและระหว่างบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

จากการดำเนินการวิจัยพบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษา มีจำนวน 8 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2 การสำรวจตัวเอง ครั้งที่ 3 การกำหนดประเด็นที่จะพัฒนาตนเอง ครั้งที่ 4 การสร้างทางเลือกให้กับตนเอง ครั้งที่ 5 การวางแผนให้ชัดเจนเพื่อลงมือปฏิบัติ ครั้งที่ 6 การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ รอบที่ (1) ครั้งที่ 7 การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ รอบที่ (2) และครั้งที่ 8 การสรุปผลและยุติการให้คำปรึกษา สามารถนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเจริญงอกงามของนักศึกษาไปเป็นแนวทางในการพัฒนาให้นักศึกษามีความเจริญงอกงามในด้านต่างๆ เช่น การรู้จักธรรมชาติ การรู้จักตนเองและผู้อื่น การปรับตัว การมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง และการรู้จักคิดและค้นหาปัญหาในชีวิต เพื่อให้ นักศึกษามีความสุขในการดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ

เอกสารอ้างอิง

- กฤตพล รังสิยานนท์. (2563). ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติการยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายของนักกีฬาเยาวชนไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กาญจนา ไชยพันธ์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน. (2564). การพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทางจิตวิทยาของนิสิตจิตวิทยามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ 47(1), 75 - 98.
- ปิยะทิพย์ ประดู่จพรหม และคณะ. (2563). การพัฒนามาตรวัดความเจริญงอกงามแบบออนไลน์สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วารสารเกษมบัณฑิต 21(2), 137 - 158.
- วัชร ทรัพย์มี. (2550). กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนุสรรา พันธ์งาม. (2559). การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามส่วนบุคคลของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- Corey, G. (2004). *Theory and Practice of Group Counseling* (Vol. 6). Brooks/Cole.

- Corey, G. (2009). *Theories and practices of counseling and psychotherapy*. Thomson Brooks: Cole.
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Martin E. P. Seligman. (2013). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* . United States.
- Mason, H. D. (2021). Grit and its relation to well-being among first-year South African university students. *Journal of Psychology in Africa*, 31(3), 226–231. <https://doi.org/10.1080/14330237.2021.1903157>
- Turcu, C., & Minulescu, M. (2019). Development and personal growthgroup - Apsychodynamic-analytical approach. *Transylvanian Journal of Psychology*, 20(1), 51–81. <https://doi.org/10.24193/TJP.XX.1.3>