Thai Journal of Clinical Psychology

Journal homepage: https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy

Original Article

ผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียน: กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก

The Effect of Existential Group Counseling Toward Self-Awareness and Life Goal Setting to Learn: A Case of First Year Students in Clinical Psychology Program

วิสมา ยูโซะ[1], เพ็ญประภา ปริญญาพล[2*], แสงสุรีย์ สำอางค์กูล[3]

[1] *ปริญญาตรี, จิตวิทยาคลินิก, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*

[2] *ผู้ช่วยศาสตราจารย์, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*

[3] *รองศาสตราจารย์, เกษียณอายุราชการ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*

Wisma Yusoh[1], Penprapa Prinyapol[2*], Sangsuree Samarnggoon[3]

[1] *Bachelor Degree, Clinical Psychology, Prince of Songkla University*

[2] *Assistant Professor, Prince of Songkla University*

[3] *A retired Associate Professor, Chiang Mai University*

[*] Corresponding author: e-mail. penprapa.p@psu.ac.th

Received: 14 April 2022 | **Revised:** 11 May 2022 | **Accepted:** 3 June 2022

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก ชั้นปีที่ 1 จำนวน 17 คน **วัสดุและวิธีการ** กลุ่มตัวอย่างถูกเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนดและมีความสมัครใจเข้าร่วม การวิจัยได้สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 9 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มพูดคุยสื่อสารสัมพันธภาพทั่วไป เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) โปรแกรมกลุ่มการปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม (2) แบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง และ (3) แบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในการเรียน ทั้ง 2 กลุ่ม ได้รับการประเมินก่อนทดลองและหลังทดลอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าส่วน

เบี่ยงเบนมาตรฐาน Wilcoxon matched-pairs signed rank test และ Mann-Whitney U test **ผลการศึกษา** พบว่า 1) นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และ 2) นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนแตกต่างกับคะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาที่ไม่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษาอัตถิภาวนิยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) **สรุป** โปรแกรมกลุ่มการปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมสามารถเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก ชั้นปีที่ 1 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: กลุ่มการปรึกษาอัตถิภาวนิยม, การตระหนักรู้ในตนเอง, การตั้งเป้าหมายในการเรียน

Abstract

Objectives: To study the effects of existential group counseling toward self-awareness and life goal setting to learn on first-year students in the clinical psychology program. **Materials and methods:** They were 17 voluntary students by criteria and randomized into 8 in the experimental and 9 in the control group. The experimental group participated in existential group counseling for 8 sessions. Each lasted one hour and 30 minutes. The control group received communication and general relationship for 8 sessions per one and a half hour. The research tools were (1) existential group counseling program, (2) self-awareness questionnaire, (3) life goal setting to learn questionnaire. The statistics used to analyze the data were mean, standard deviation, percentage, Wilcoxon matched-pairs signed rank test and Mann-Whitney U test. **Results:** 1) The average score of self-awareness and goal setting to learn among the students in the experimental group after the intervention was significantly higher than that before the experiment ($p < .05$) 2) The average score of self-awareness and goal setting to learn among the students in the experimental group was significant difference that of the control group after the intervention ($p < .05$). **Conclusion**: Existentialist counseling group program can effectively increase self-awareness and goal setting in the first year of clinical psychology students.

Keywords: Existential group counseling, Self-awareness, Life goal setting to learn

บทนำ

สภาพสังคมเกิดการเปลี่ยนอย่างมากและรวดเร็วในทุกด้านทั้งในด้านของการศึกษา เศรษฐกิจ เทคโนโลยี การดำเนินชีวิตประจำวัน ในแต่ละวันจะมีเหตุการณ์ต่าง ๆ ผ่านเข้ามา การเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยที่รวดเร็วนั้น ส่งผลกระทบต่อผู้คนให้ความสนใจกับสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น การเป็นอยู่ที่ดี การศึกษาที่ดี ครอบครัวคนรักที่อบอุ่น ความสะดวกสบายในการเดินทางหรือใช้บริการต่าง ๆ ความใฝ่ฝันอาชีพที่อยากจะเป็น หรือที่เป็นความต้องการบุคคลในสังคม การที่บุคคลต้องดำเนินชีวิตท่ามกลางการต่อสู้ดิ้นรนทำมาหากินหรือตามกระแสสังคม ส่งผลให้ไม่รู้ความต้องการที่แท้จริงของตน ตัวช่วยที่สามารถนำพาให้บุคคลได้กลับมาสำรวจความจริงแท้คือการตระหนักรู้ในตนเอง ถือเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตปัจจุบัน เพราะจะทำให้บุคคลได้แสดงออกเป็นพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมในสังคม หากบุคคลขาดการตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถรับรู้ความคิด อารมณ์ หรือการกระทำของตนเองก็จะบกพร่องไปด้วย ยังส่งผลไปถึงการอยู่ร่วมกับคนในสังคม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม (Boonyapraphan, 2020) บุคคลที่สำรวจตนเอง วิเคราะห์ตนเองอยู่เสมอจากประสบการณ์ที่ได้พบเจอ สังคมวัฒนธรรมที่อาศัย และสภาพแวดล้อมโดยรอบ เพื่อให้เข้าใจตนเองอย่างแท้จริงหรือยิ่งทำให้เข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น การที่บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับเอกลักษณ์หรือคุณลักษณะในสิ่งที่ตนเป็นอยู่จะส่งผลให้บุคคลรู้จักและเข้าใจความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง มีสติรู้คิด รับรู้ถึงจุดดี จุดด้อยของตนเอง ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงตนเอง สามารถตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้ ทำให้ชีวิตมีทิศทางหรือสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางชีวิตที่เหมาะสมกับตนเองได้และค้นพบตัวตนที่แท้จริงของตนเอง (Goleman, 1998 as cited in Khongkhao, 2016)

เป้าหมาย เป็นสิ่งที่คนกำหนดขึ้นเพื่อช่วยให้สามารถนำความคิดของตนสู่การกระทำ บางคนมีเป้าหมายระยะสั้น จากสัปดาห์หนึ่งไปสู่อีกสัปดาห์หนึ่ง บางคนมีเป้าหมายระยะยาว ครอบคลุมเวลาการดำเนินกิจกรรมเป็นปี ๆ หรืออาจจะตลอดชีวิตก็ได้เป้าหมายที่ตั้งขึ้นนั้นบางครั้งครอบคลุมหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านอาชีพ ด้านการเงิน ด้านครอบครัว ด้านสุขภาพ ด้านการศึกษา ด้านสังคม ด้านวัฒนธรรม ฯลฯ คนที่จะประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ ต้องตั้งเป้าหมายแน่ชัด กำหนดแผน ขั้นตอนปฏิบัติงานและปฏิบัติตามแผน มานะ ฝ่าฟัน จนสำเร็จผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ในที่นี้จึงกล่าวได้ว่าตั้งเป้าหมายของบุคคลนั้นก็ถือเป็นสิ่งที่สำคัญ (Soonsawat, 2015) เช่น ตนเองเข้ามาเรียนเพื่ออะไร มีหน้าที่อย่างไรและกำลังมุ่งไปในทิศทางใด เพราะการตั้งเป้าหมายเปรียบเสมือนเข็มทิศที่จะนำทางไปสู่อนาคต การตั้งเป้าหมายในชีวิตมีความเชื่อมโยงกันระหว่างเป้าหมายการเรียนกับพฤติกรรมการตอบสนองในบริบททางการศึกษา (Yoomimai & Thaithani, 2020) ส่งผลดีต่อบุคคลเมื่อรับรู้ถึงเป้าหมายที่ชัดเจนสามารถวางแผนการดำรงชีวิตให้อยู่ในแนวทางเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญในการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต เพราะสภาพการศึกษาภายในมหาวิทยาลัยมีความแตกต่างจากการศึกษาในโรงเรียนที่มีครู

คอยชี้แนะ ตักเตือน ให้คำแนะนำ ในส่วนของมหาวิทยาลัยนักศึกษาจะต้องรับผิดชอบต่อตนเอง รับรู้หน้าที่ของตนเอง จึงมีความจำเป็นสำหรับนักศึกษาเพราะการตระหนักรู้ในตนเองเป็นความสามารถในการรับรู้เข้าใจอารมณ์ตลอดจนจุดเด่นจุดด้อยและความต้องการของตนเองอย่างลึกซึ้ง (Akwarangkoon, 2019) ควบคู่ไปกับการตั้งเป้าหมายในชีวิตว่าจะมีทิศทางไปทางไหน ซึ่งอาจจะนำไปสู่การวางแผนอนาคตของตนเองที่ผ่านการสำรวจ วิเคราะห์ตนเองมาส่งผลให้นักศึกษารู้ว่ามีจุดเด่น จุดด้อยตรงไหนก็เรียนรู้ที่จะพัฒนาและแก้ไขให้เหมาะสม รู้ความชื่นชอบของตนเองนำไปสู่การเป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้น ๆ หรือเมื่อต้องพบเจอกับอุปสรรคใด ๆ ก็สามารถเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นและยอมรับมันได้นั่นคือความยืดหยุ่นทนทานของจิตใจ เป็นต้น

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาโดยใช้กลุ่มการปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม เนื่องจากการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมเป็นแนวทางการปรึกษาและการทำจิตบำบัดที่ตั้งอยู่บนความเข้าใจเชิงปรัชญา พยายามเข้าใจความหมายของการเป็นมนุษย์ว่าอะไรคือความหมายของการดำรงอยู่หรือการมีชีวิต ความเข้าใจนี้เป็นผลจากงานของนักปรัชญาหลายท่านรวมถึงนักจิตบำบัดเอง ดังนั้น จึงมีความแตกต่างกันในการให้ความสำคัญกับความหมายของชีวิต การให้การปรึกษาเชิงอัตถิภาวนิยม เป็นการปรึกษาที่ประกอบด้วยการเรียนรู้วิธีการคิดต่อการดำรงอยู่ การนำไปประยุกต์ใช้กับผู้รับการปรึกษาและการที่ผู้ให้การปรึกษามีความ ซึมซับกับปรัชญานี้โดยดำรงอยู่อย่างมีความหมาย (Chongrak, 2013) ซึ่งการปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมเหมาะสมกับทุกคนเพราะไม่มีใครที่ไม่พบเจอเงื่อนไขของชีวิต โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาจิตวิทยาคลินิกที่ได้สำรวจและมีการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนในระดับที่ต่ำและปานกลาง การได้มาศึกษาองค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ และต้องทำงานเกี่ยวกับชีวิตและจิตใจมนุษย์ที่มีความซับซ้อน หากได้เริ่มต้นตั้งคำถามกับตนเองว่าต้องการอะไรในชีวิต ค้นพบความหมายใหม่ของชีวิตแท้จริงแล้วไม่มีอะไรที่แน่นอน และทุกชีวิตต้องพบเจอกับความกังวล ย่อมเป็นประโยชน์ให้นักศึกษาได้รู้จักและเข้าใจตนเอง อันจะเป็นผลให้นักศึกษาสามารถพัฒนาตนเอง การปรับตัวที่ดี การแสดงออกที่เหมาะสม ทำให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะเลือกแนวทางการวางแผนเป้าหมายชีวิตที่ดีที่เหมาะสมกับตนเองให้ได้มากที่สุด (Khongkhao, 2016) เป็นแนวคิดที่เหมาะสมกับทุกคนที่พบเจอกับเงื่อนไขของการดำรงชีวิต โดยเอื้อประโยชน์ให้ผู้ที่สนใจประเมินชีวิตตนเองที่ผ่านมา หรือต้องการสำรวจการเลือกอื่นที่ยังเหลืออยู่ รวมถึงการตั้งคำถามกับตนเองถึงสิ่งที่ต้องการในชีวิต (Chongrak, 2013)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก ชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังการทดลอง

2. เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก ชั้นปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิกที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมมีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียน ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

2. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิกที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมและกลุ่มควบคุมมีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนในระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน

วัสดุและวิธีการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียน: กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (quasi- experimental design) มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ซึ่งมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (non-randomized control-group pretest posttest Design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มเป้าหมาย คือ นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ปีการศึกษา 2564 โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ได้จำนวนทั้งสิ้น 17 คน โดยพิจารณาจากเกณฑ์ในการคัดเลือกและคัดออก ดังนี้

เกณฑ์ในการคัดเลือก

1. นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปีการศึกษา 2564

2. มีการรับรู้ปกติ ทั้งภาวะสติ (consciousness) การมองเห็น และการได้ยิน

3. มีความสมัครใจและลงชื่อยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย

4. สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้โดยตลอดระยะเวลา โดยไม่ติดภารกิจอื่น ๆ

เกณฑ์ในการคัดออก

1. ผู้มีส่วนร่วมงานวิจัยที่ขอยุติการเข้ากลุ่ม

2. ผู้ร่วมวิจัยที่สภาพร่างกายและจิตใจไม่พร้อมในการเข้ากลุ่ม

3. ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้โดยตลอดระยะเวลา เนื่องจากติดภารกิจอื่น ๆ

ดำเนินการแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ประสานงานกับนักศึกษาจิตวิทยาคลินิก ชั้นปีที่ 1 เพื่อประชุมชี้แจงเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในชีวิต

1.2 นัดวันเวลาแบบออนไลน์เพื่อประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในชีวิต พร้อมทำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในชีวิต

1.3 แบ่งกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 8 คน จากคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนในระดับที่ต่ำและกลาง และกลุ่มควบคุม 9 คน

จากคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนในระดับที่สูง

1.4 จัดเตรียมแบบสอบถามทั้ง 2 ชุด เพื่อใช้ในการประเมินหลังการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 17 คน

2. ขั้นดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับนักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลองผู้วิจัยได้ให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษา จำนวน 8 ครั้ง อาทิตย์ละ 2 ครั้ง ระยะเวลา 60-90 นาทีแบบออนไลน์ผ่านระบบ ZOOM

2.2 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้นัดหมายเข้ากลุ่มสร้างสัมพันธภาพ แบบออนไลน์ผ่านระบบ ZOOM จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

3. ขั้นประเมินผล

เมื่อสิ้นสุดการทดลองตามแผนการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมดังกล่าว ให้นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนอีกครั้ง โดยใช้แบบสอบถามแบบเดียวกันกับครั้งแรกแล้วนำข้อมูลที่ได้ตรวจสอบความถูกต้องให้ครบถ้วนเพื่อเตรียมการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย 3 ชุด

1. โปรแกรมกลุ่มการปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีอัตถิภาวนิยมโดยพัฒนามาจากขั้นตอนการปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมของดวงมณี จงรักษ์ (Chongrak, 2013) มีการปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที

ครั้ง/ประเด็น	วัตถุประสงค์
1. “มองคน มองตน”	1. เพื่อทำความรู้จักระหว่างสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มกำหนดจุดมุ่งหมายและทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการปรึกษากลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้กติกาและวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่ม 4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความไว้วางใจ รู้สึกมั่งคงปลอดภัย กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง 5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับในความเป็นตัวตนของกันและกัน
2. “โลกของการเติบโต”	1. เพื่อเกิดการยอมรับ รับฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ มีความรู้สึกร่วมกับประสบการณ์ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองถึงสิ่งที่มีอิทธิพลตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความเข้าใจรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง 4. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นแนวทางในแก้ไขปัญหา และนำไปสู่การเสริมสร้างกำลังใจซึ่งกันและกัน
3. “สำรวจความต้องการ”	1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจความต้องการโดยคำนึงถึงความเป็นจริงและความเป็นไปได้ 2. เพื่อให้สมาชิกค้นพบความต้องการที่แท้จริง
4. “สมดุลชีวิต”	1. เพื่อให้สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ที่สามารถก้าวข้ามอุปสรรคต่าง ๆ ของชีวิต 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา รู้เท่าทันอารมณ์ตามที่เป็นจริง
5. “ความหมายชีวิต”	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นพบคุณค่าและความหมายของชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการมีสติความรู้สึกและการยอมรับของตนเองต่อการดำรงชีวิต

ครั้ง/ประเด็น	วัตถุประสงค์
6. “หน้าต่าง”	1. เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นมุมมองใหม่ ๆ ในการแก้ไขปัญหา 2. เพื่อให้สมาชิกได้ให้ความสำคัญในการกระทำที่ดีที่จะส่งเสริมพลังใจมาสู่ตน
7. “เป้าหมายใจ”	1. เพื่อให้สมาชิกมีเป้าหมายที่ชัดเจน 2. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางสู่ความสำเร็จอย่างชัดเจน
8. “ปลายทางชีวิต”	1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้การปรึกษากลุ่ม 2. เพื่อให้กำลังใจและแสดงความเชื่อมั่นในหนทางที่ที่สมาชิกได้เลือกไว้สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาต่อไปได้

2. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 5 ข้อ ประกอบด้วยเพศ อายุ ศาสนา สถานภาพของบิดามารดา ลักษณะการอยู่อาศัยของนักศึกษาในปัจจุบัน

3. แบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง โดยพัฒนาเครื่องมือการวิจัยมาจากนาถยา คงขาว (Khongkhao, 2016) ตามแนวคิดทฤษฎีของ Goleman (1998) โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .86 แบบสอบถามแบบมาตรประมาณค่า 4 ระดับ (rating scale) คือ จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และด้านการมีความมั่นใจในตนเอง

4. แบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในการเรียน โดยพัฒนาเครื่องมือการวิจัยมาจากรดารัตน์ ยุมิมัย ตามแนวคิดทฤษฎีของ Maehr (1984, as cited in Yoomimai & Thaithani, 2020) โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .89 แบบสอบถามแบบมาตรประมาณค่า 4 ระดับ (rating scale) คือ จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้าง ไม่จริง ไม่จริง จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้จักตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และด้านการตั้งเป้าหมาย

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

1. เพื่อเปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยผลของการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในชีวิต ตามระยะเวลาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง โดยใช้สถิติ Wilcoxon matched-pairs signed rank test

2. เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยผลของการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในชีวิตตามวิธีการหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เพศนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นหญิงร้อยละ 88.20 เป็นชายร้อยละ 11.80 ศาสนาส่วนใหญ่เป็นอิสลามร้อยละ 82.40 รองลงมาคือพุทธร้อยละ 17.60 สถานภาพของบิดามารดาส่วนใหญ่ คือบิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 64.7 รองลงมา คือบิดาเสียชีวิต ร้อยละ 17.60 และหย่าร้าง ร้อยละ 17.60 ลักษณะการอยู่อาศัยของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 64.70 รองลงมาอยู่กับมารดาร้อยละ 35.30

2. ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากตารางที่ 1 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง เป็น 3.10 และ 3.26 การตั้งเป้าหมายในการเรียนเป็น 2.92 และ 3.21 ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองเป็น 3.47 และ 3.48 การตั้งเป้าหมายในการเรียนเป็น 3.56 และ 3.64 ผลพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นเพียงเล็กน้อยในระยะหลังการทดลอง

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง				คนที่	กลุ่มควบคุม			
	การตระหนักรู้ในตนเอง		การตั้งเป้าหมายในการเรียน			การตระหนักรู้ในตนเอง		การตั้งเป้าหมายในการเรียน	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง		ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	3.06	3.20	3.40	3.20	1	3.51	3.54	3.50	3.60
2	3.06	3.26	2.60	3.25	2	3.17	3.17	3.50	3.35
3	3.00	3.49	2.85	3.25	3	3.77	3.86	3.75	4.00
4	3.06	3.31	2.85	3.35	4	3.34	3.34	3.35	3.35
5	2.94	2.91	2.80	3.05	5	3.66	3.37	3.85	3.70
6	3.23	3.31	3.05	3.40	6	3.60	3.57	3.65	3.85
7	3.23	3.23	2.55	2.85	7	3.37	3.49	3.70	3.75
8	3.23	3.37	3.25	3.35	8	3.29	3.57	3.40	3.70
					9	3.49	3.40	3.30	3.50
รวม	24.81	26.08	23.35	25.70		31.20	31.31	32.00	32.80
$\bar{X}$	3.10	3.26	2.92	3.21		3.47	3.48	3.56	3.64
S.D.	0.10	0.16	0.29	0.18		0.19	0.19	0.19	0.21

3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของกลุ่มทดลองระยะก่อนและหลังทดลอง

จากตารางที่ 2 พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกลุ่มมีการตระหนักรู้ในตนเอง การตั้งเป้าหมายในการเรียนในระยะหลังทดลองมากกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ขณะที่กลุ่มควบคุมคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนระยะก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

	ระยะการทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test	*p*-value
การตระหนักรู้ในตนเอง	ก่อน	8	3.08	0.10	-2.20	.028*
	หลัง	9	3.26	0.16		
การตั้งเป้าหมายในการเรียน	ก่อน	8	2.91	0.29	-2.24	.025*
	หลัง	9	3.6	0.18		

*$p < .05$

4. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะหลังทดลอง

จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษาได้รับการปรึกษากลุ่มอัตถิภาวนิยมและนักศึกษากลุ่มควบคุมที่เข้ากลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพ มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียน ในระยะหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่กลุ่มควบคุมคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

	กลุ่ม	N	$\bar{X}$	Mean Rank	The Mann-Whitney U Test	*p*-value
การตระหนักรู้ในตนเอง	กลุ่มทดลอง	8	3.26	6.00	12.00	.021*
	กลุ่มควบคุม	9	3.47	11.67		
การตั้งเป้าหมายในการเรียน	กลุ่มทดลอง	8	3.21	5.00	4.00	.002*
	กลุ่มควบคุม	9	3.64	12.56		

*$p < .05$

สรุปผลการศึกษา

1. นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มอัตถิภาวนิยมมีการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

2. นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มอัตถิภาวนิยมและกลุ่มควบคุมมีการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

วิจารณ์

สมมติฐานที่ 1 หลังจากนักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มอัตถิภาวนิยมมีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะ

ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมในระยะหลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 อภิปรายได้ว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนเพิ่มขึ้น เป็นผลมาจากเป็นสมาชิกการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมครั้งที่ 2-4 ซึ่งช่วยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนในปัจจุบัน มีโอกาสได้ระบายออก การมีผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มช่วยสนับสนุนความคิดและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยสะท้อนทำให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ในตนเองยิ่งขึ้น อีกทั้งได้มองย้อนกลับมาที่ตนเองและอาจเกิดการเปรียบเทียบคุณลักษณะบางประการจากคนอื่น สำหรับโปรแกรมกลุ่มครั้งที่ 5-7 ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกได้วางเป้าหมายของตนเองโดยเฉพาะด้านการเรียน กลุ่มตัวอย่างได้มีโอกาสได้พิจารณาถึงอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นและสิ่งขัดขวางไปยังเป้าหมาย นอกจากนี้การให้สมาชิกกลุ่มทดลองหาแนวทางแก้ไขปัญหาต่ออุปสรรค เพื่อทำให้เป้าหมายที่ตนตั้งไว้ชัดเจนและประสบความสำเร็จในท้ายที่สุด ประเด็นดังกล่าวช่วยส่งเสริมทำให้สมาชิกกลุ่มมีการตั้งเป้าหมายในการเรียนมากขึ้น

สมาชิกกลุ่มส่วนหนึ่งอาจจะยังไม่เข้าใจตนเอง ไม่ทราบว่าตนนั้นต้องการอะไร มีจุดเด่นจุดด้อยอย่างไร อารมณ์ที่เกิดขึ้นมาจากเหตุใดและเป้าหมายในการเรียนที่ยังไม่ชัดเจน ขณะที่บางคนมีเป้าหมายอยู่แล้ว เมื่อได้เข้ากลุ่มทำให้ได้ทบทวนและชัดเจนในเป้าหมายของตนเองมากขึ้น เมื่อได้เข้ากลุ่มทำให้ได้ทบทวนเป้าหมายใหม่อีกครั้ง มีแรงจูงใจที่จะกระทำต่อไป อย่างเช่น การเลือกเข้าเรียนจิตวิทยาคลินิกอยากที่จะช่วยเหลือผู้อื่น เข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่น โดยมีรายละเอียดของการวางแผนอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เมื่อเรียนจบก็อยากที่จะต่อใบประกอบวิชาชีพ ประสบความสำเร็จในสายงานนี้และคอยสนับสนุนครอบครัวและผู้อื่นจากความพยายามของตน สอดคล้องกับงานวิจัยของรดารัตน์ ยุมิมัย (Yoomimai & Thaithani, 2020) ศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับกระบวนการจัดการเรียนรู้ โดยมุ่งเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และทัศนคติ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบรรลุวัตถุประสงค์ตรงตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ การประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในกระบวนการจัดการเรียนรู้ เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การทวนซ้ำ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การตั้งคำถาม การสะท้อน การทำให้กระจ่าง การตีความ การให้ข้อมูล การให้กำลังใจ การให้ข้อเสนอแนะ และการสรุปประเด็น ส่งผลให้นักเรียนสามารถบอกกระบวนการตั้งเป้าหมายในการเรียนของตนเองได้ ตรงกับแนวคิดของ Goleman (1998) ที่มองว่าการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองตามสภาพจริง รวมทั้งรู้ผลของอารมณ์ที่จะเกิดขึ้น สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและเห็นคุณค่าของตนเอง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Yanasan (2007 as cited in Khongkhao, 2016) ที่พบว่าการตระหนักรู้ในตนเองมีจุดเริ่มต้นตั้งแต่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่ง

ก่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ทุกคนจะตระหนักรู้และเข้าใจในตนเองได้ดี โดยเฉพาะการรู้จักความคิด ความรู้สึก การกระทำและความต้องการของตนเอง รวมทั้งรับรู้บทบาทของตน รวมถึงมีความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างด้วย เช่น ครอบครัว สถานที่ทำงานและมหาวิทยาลัย

สรุปผลได้ว่า การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองสามารถช่วยนักศึกษาลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาให้ดีขึ้นในระยะหลังทดลองจึงสนับสนุนข้อสมมติฐานที่ 1

สมมติฐานที่ 2 นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มอัตถิภาวนิยมและกลุ่มควบคุมมีการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิจัยพบว่านักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มการปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง แต่ไม่ได้สูงกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องมาจากผู้วิจัยพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองและคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนระดับต่ำและปานกลางให้เข้ากลุ่มทดลอง โดยมีเจตนาเพื่อให้กลุ่มทดลองมีโอกาสพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ในตนและการตั้งเป้าหมายในการเรียน เพื่อให้กลุ่มทดลองลดความเสี่ยงต่อการไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนในอนาคต จึงทำให้กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งสองแบบวัดหลังการทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม สำหรับกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองและคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนระดับสูงตั้งแต่ต้น กลุ่มควบคุมจึงได้เข้ากลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพ เพื่อส่งเสริมทักษะด้านสังคมมากกว่าทักษะด้านการตระหนักรู้ในตนและการตั้งเป้าหมายในการเรียน

สรุปได้ว่า การตั้งเป้าหมายในการเรียนสามารถส่งเสริมให้มีการพัฒนาขึ้นได้ โดยเริ่มจากการรู้จักตนเอง การเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง โปรแกรมกลุ่มนี้จึงเหมาะสมที่จะช่วยส่งเสริมให้กับนักศึกษาที่อาจจะยังไม่ตระหนักรู้ในตนเองและยังไม่มีการตั้งเป้าหมายในการเรียนที่ชัดเจน เพื่อจะทำให้เกิดการเรียนรู้ ต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนได้ โดยใช้เทคนิคทางจิตวิทยาต่าง ๆ ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่านักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมมีการพัฒนาคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงขึ้น อาจเนื่องมาจากการได้เข้ากลุ่มการปรึกษา ที่ให้ความสำคัญกับการกระตุ้นและพัฒนาให้สมาชิกกลุ่มรู้จักและเข้าใจตนเอง โดยเฉพาะการรู้จักความคิด ความรู้สึกการกระทำ อารมณ์และความต้องการของตนเองรวมทั้งรับรู้บทบาทของตน รับรู้อารมณ์ที่จะเกิดขึ้นตามสภาพจริง สามารถประเมินตนเองได้ รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจ เห็นคุณค่าของตนและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

ข้อเสนอแนะ

1. บุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เมื่อจะนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมไปใช้จำเป็นต้องได้รับการฝึกอบรมและพัฒนาทักษะด้านการปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยมให้มีความเข้าใจก่อนโดยเฉพาะเทคนิคและวิธีการเพื่อที่จะสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

2. การทำกลุ่มการปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมควรเพิ่มจำนวนครั้งให้มากขึ้นกว่างานวิจัยนี้ จำนวนตามความเหมาะสมกับสมาชิกกลุ่ม กำหนดวันและเวลาที่สม่ำเสมอต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและคุณภาพของการปรึกษากลุ่มอัตถิภาวนิยมให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3. ควรมีการติดตามผลภายหลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาไปแล้วอย่างต่อเนื่อง เพื่อศึกษาการคงอยู่ของการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียน

4. กระบวนการให้การปรึกษากลุ่มในสถานการณ์การแพร่ระบาด COVID-19 การเข้าร่วมกลุ่มแบบออนไลน์อาจถูกนำมาใช้แบบเร่งด่วน ซึ่งอุปสรรคที่สามารถเกิดขึ้น ได้แก่ การเชื่อมต่อสัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่เสถียร การไม่มีสมาธิของสมาชิกกลุ่มขณะเข้ากลุ่มออนไลน์

เอกสารอ้างอิง (References)

Akwarangkoon, S. (2019). *Psychiatric and mental health nursing: Put science and art into practice 1*. Time Printing Factory, Walailak University. (in Thai).

Boonyapraphan, B. (2020). Development of manual for self-awareness of under-graduate students. *The Journal of Faculty of Applied Arts*, *13*(1), 74-85. (in Thai).

Chongrak, D. (2013). *Theories of counseling and preliminary psychotherapy*. Technology Promotion Association (Thai-Japanese). (in Thai).

Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books

Khongkhao, N. (2016). *The effects of existential group counseling toward self-awareness of secondary school students* [Master's thesis, Burapha University]. Burapha University Library. http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/54921001.pdf (in Thai).

Soonsawat, N. (2015). Setting goals for life and work setting goals of life and work. *Journal of Information*, *14*(2), 21-36. (in Thai).

Yoomimai, R. and Thaithani, P. (2020). The effects of psychological training on goal setting to learn of secondary education grade 3 students. *Ratchapruek Journal*, *18*(1), 74-82. (in Thai).