

ผลของการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต*

**The Effects of Life Skills Training on Adjustment and Self-Esteem
of Rangsit University Students**

ปราณี บุญญา, พยม. (Pranee Boonya, MSN.)**

วงพักตร์ ภูพันธ์ศรี, Ph.D. (Vongphak Poopunsri, Ph.D.)***

บุญเลิศ ไพรินทร์, Ph.D. (Boonlert Pairindra, Ph.D.)***

สุวิมล อังควานิช, Ph.D. (Suwimol Angkavanich, Ph.D.)***

Abstract

Termination and students' resignation indicated that problems which they could not adjust themselves and depreciate their own value. This problem should be prevented and solved since it extremely had affected their expenditure as well as mental health. This quasi-experimental pre-posttest with control group design was used. The purposes of the study were: (1) to examine the effects of life skills training on the adjustment and self-esteem of the students both prior to and after the life skills training, (2) to validate the effects of life skills training on the adjustment and self-esteem of the students between an experimental group and a control group, and (3) to evaluate the students' opinions about behaviors' changes after participating life skills training. A sample

of 24 subjects, the second year students, were randomly assigned into an experimental group and a control group, equally. The experimental group continuously received 1 hour-10 sessions life skills training for four weeks, three times a week. The instruments of data collection were the questionnaires of adjustments and self-care scale. Data were analyzed by descriptive statistics and t-test.

Results were: (1) the students who participated in the life skills training had statistically significant adjustment better than those before ($p < .05$), (2) the students who participated in the life skills training had statistically significant adjustment better than the students who did not participate in the life skills training ($p < .05$), (3) the students who participated in the life skills training had

* วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

** Corresponding author นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต จังหวัดปทุมธานี

E-mail : pranee.b@rsu.ac.th

*** อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

statistically significant self-esteem better than those before ($p < .05$), and (4) the students who participated in the life skills training had statistically significant self-esteem better than the students who did not participate in the life skills training ($p < .05$).

Key word: Life skill training, Adjustment, Self - esteem, college students

บทคัดย่อ

การฟื้นฟูสภาพและการลาออกของนักศึกษาสะท้อนให้เห็นปัญหาที่สำคัญ คือ การไม่สามารถปรับตัวและการไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งควรได้รับการป้องกันและจัดการแก้ไข เพราะมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจส่วนบุคคลและสุขภาพจิตของนักศึกษาเป็นอย่างมาก การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบทดสอบก่อน-หลัง และมีกลุ่มควบคุม วัตถุประสงค์ของการวิจัย (1) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง (2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (3) เพื่อประเมินความคิดเห็นของนักศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายหลังเข้ารับการฝึกทักษะชีวิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 จำนวน 24 คน ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยรังสิต กลุ่มตัวอย่างได้รับการสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกทักษะชีวิตเป็นเวลาต่อเนื่องกัน

4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง จำนวน 10 ครั้ง เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามการปรับตัวและแบบทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติทดสอบที

ผลการวิจัย พบว่า (1) นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกทักษะชีวิต มีการปรับตัวดีกว่าก่อนเข้ารับการฝึกทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกทักษะชีวิต มีการปรับตัวดีกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกทักษะชีวิต มีการเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่าก่อนเข้ารับการฝึกทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (4) นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกทักษะชีวิต มีการเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การฝึกทักษะชีวิต, การปรับตัว, การเห็นคุณค่าในตนเอง, นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย

ความสำคัญของปัญหา

มหาวิทยาลัยรังสิตเป็นมหาวิทยาลัยเอกชน การฟื้นฟูสภาพและการลาออกของนักศึกษาของมหาวิทยาลัย ค่อนข้างโดดเด่นและมีจำนวนค่อนข้างสูง และมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละปีการศึกษา ดังจะเห็นได้จากสถิติการฟื้นฟูสภาพของนักศึกษา 3 ปีซ้อนหลัง ตั้งแต่ปีการศึกษา 2551 ถึงปีการศึกษา 2553 มีจำนวน 1,947 คน 1,978 คน และ 1,999 คน (ข้อมูลจากฝ่ายทะเบียนและวัดผล มหาวิทยาลัยรังสิต) จากข้อมูลข้างต้น

ชี้ให้เห็นว่า การฟื้นฟูสภาพและการลาออกของ นักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต อาจเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงสถานศึกษา ระบบการเรียนการสอน และปัญหาอื่นๆ ได้แก่ ความรู้สึกวิตกกังวล เบื่อตัวเอง มีความเครียดในการเรียน อารมณ์อ่อนไหวง่าย ไม่สบายขอเลื่อนสอบ และปัญหาทางเพศ เป็นต้น โดยเฉพาะนักศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 17-22 ปี เป็นวัยที่อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของวัยรุ่นตอนปลายสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ประกอบกับเป็นนักศึกษาที่เปลี่ยนสภาพจากนักเรียนในระดับมัธยมตอนปลายมาเป็นนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ปัญหาเหล่านี้อาจเกิดจากสาเหตุหลายประการ ได้แก่ การขาดความสามารถในการปรับตัว การขาดแรงจูงใจ การไม่รู้จักรักษาเวลา การไม่รู้จักรั้งวัดดูประสงค์ และเป้าหมายในชีวิต ไม่รู้จักการทำให้เป้าหมายในชีวิตประสบผลสำเร็จ ขาดทักษะทางการเรียน และสังคม มีทัศนคติทางลบต่อการเรียน มีความเครียดและวิตกกังวลสูง ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง หรือมองไม่เห็นคุณค่าของตนเอง มองตนเองในแง่ลบตลอดเวลา คิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ เป็นต้น (กัลยา เฟื่องเพียร, 2534) ซึ่งสมควรได้รับการป้องกันจัดการแก้ไข และได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างยิ่ง เพราะมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจส่วนบุคคลและสุขภาพจิตของนักศึกษาเป็นอย่างมาก และควรทำการศึกษาว่ามีวิธีการใดบ้าง ที่จะช่วยนักศึกษากลุ่มนี้ให้มีการพัฒนาตนเองในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาของนักศึกษาที่ประสบปัญหาด้านการปรับตัว และปัญหาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้มีผู้วิจัย

ไว้หลายคน เช่น จุฬาลักษณ์ รุ่งวิริยะพงษ์ (2542) ศึกษาเรื่องการศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542 จำนวน 767 คน พบว่า นิสิตมีความสามารถในการปรับตัวในระดับปานกลาง ส่วนปัจจัยต่อไปนี้ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร อายุ กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา รายได้ของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดามารดา และสภาพที่อยู่อาศัย เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับผลงานวิจัยของวาสนา ใจคำแปง (2543) ศึกษาเรื่องปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาปีที่ 1 คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 72 คน พบว่า ปัญหาของนักศึกษาโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง คือปัญหาด้านการเรียน ปัญหาโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และปัญหาด้านบุคลิกภาพ และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของสมศักดิ์ กิจชนวัฒน์ (2547) ศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรม 21 วันสู่การเห็นคุณค่าในตัวเอง สำหรับวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นในจังหวัดอุดรธานี จำนวน 60 คน ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรม และสุ่มตัวอย่างแบบจับคู่เหมือนโดยยึดคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่ทดสอบก่อนการทดลองเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรม 21 วันสู่การเห็นคุณค่าในตัวเอง พบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตัวเองระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ กัลยา เพ็ญเพียร (2534) ศึกษาเรื่องการฝึกอบรมทักษะ การดำเนินชีวิตเพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา ระดับมหาวิทยาลัยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 จำนวน 70 คน ทุกคน มีคะแนนเฉลี่ยสะสมน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.00 และมีคะแนนเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 35 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมทักษะการ ดำเนินชีวิตเป็นเวลาต่อเนื่องกัน 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนรู้ และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .001

ผลการวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น ชี้ให้เห็นว่า การฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิตด้วยการจัด ประสบการณ์กลุ่มในรูปแบบต่างๆ ช่วยเพิ่ม ความสามารถในการปรับตัวและการเห็นคุณค่า ในตนเองในบุคคลได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจ ในเรื่องดังกล่าวและแนวความคิดนี้ น่าจะวิจัย และทดลองใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต ซึ่งเป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีปัญหา เนื่องจากผู้วิจัย ต้องการทราบว่า “การฝึกทักษะชีวิต” ที่ผู้วิจัย ได้จัดทำโปรแกรมขึ้นนั้น มีส่วนช่วยเพิ่มการ ปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา ได้หรือไม่ หากวิธีการฝึกทักษะชีวิตนี้สามารถ ช่วยได้ จะให้เป็นแนวทางสำหรับหน่วยงานที่ รับผิดชอบในการพัฒนานักศึกษา จะนำไปเป็น หลักสูตรเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยรังสิตต่อไป นอกจากนี้จะเกิด ประโยชน์ต่อตนเองแล้ว ยังส่งผลดีต่อสังคมและ

ประเทศชาติโดยรวมอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึก ทักษะชีวิตที่มีต่อการปรับตัวและการเห็นคุณค่า ในตนเองของนักศึกษาระหว่างก่อนทดลองและ หลังทดลอง
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึก ทักษะชีวิตที่มีต่อการปรับตัวและการเห็นคุณค่า ในตนเองของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม
3. เพื่อประเมินความคิดเห็นของนักศึกษา ถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองหลังเข้ารับการฝึก ทักษะชีวิตแล้ว

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกทักษะชีวิต มี การปรับตัวดีกว่าก่อนเข้ารับการฝึกทักษะชีวิต
2. นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกทักษะชีวิต มี การปรับตัวดีกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้ารับการฝึก ทักษะชีวิต
3. นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกทักษะชีวิต มี การเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่าก่อนเข้ารับการฝึก ทักษะชีวิต
4. นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกทักษะชีวิต มี การเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่านักศึกษาที่ไม่ได้ เข้ารับการฝึกทักษะชีวิต

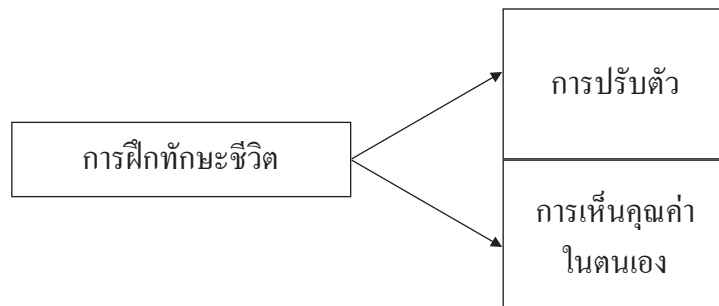
กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่ เกี่ยวข้องกับการฝึกทักษะชีวิต สรุปได้ว่า การฝึก ทักษะชีวิตส่งผลให้นักศึกษามีทักษะชีวิตด้าน

ต่าง ๆ ในการปรับตัว เช่น ด้านสัมพันธภาพ ด้านการเรียน ด้านการวางแผนเป้าหมาย การบริหารเวลา และการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว และแนวคิดทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองต่างๆ ได้แก่ ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเผชิญความเป็นจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษา

เชิงจิตวิทยาแบบอัตถวนิยมทฤษฎีเกี่ยวกับทฤษฎีการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตของนักศึกษา เพื่อศึกษาผลการใช้โดยคาดว่าจะทำให้การปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาดีขึ้น โดยมีกรอบแนวคิดการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) โดยมีรูปแบบการวิจัย คือเป็นแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (pretest – posttest control group design) กลุ่มทดลองได้รับการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกอบรมทักษะชีวิต

กลุ่มประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรังสิต ชั้นปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2554 ที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะบริหารธุรกิจ คณะอุตสาหกรรม การท่องเที่ยวและบริการ คณะนิเทศศาสตร์ คณะ

ศิลปศาสตร์ คณะบัญชี คณะนิติศาสตร์ คณะนวัตกรรมสังคม และคณะเศรษฐศาสตร์

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต ชั้นปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2554 ที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA) ในปีการศึกษา 2553 อยู่ระหว่าง 1.50 -2.00 และคะแนนการทดสอบเกี่ยวกับการปรับตัวอยู่ในระดับปรับตัวไม่ได้เลย (ค่าเฉลี่ย 0.00-0.49) ถึงปรับตัวได้น้อย (ค่าเฉลี่ย 0.50 – 1.49) และได้คะแนนการทดสอบทางจิตวิทยาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ (คะแนน 62-94) จำนวน 24 คน และสุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 12 คน

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างได้รับหนังสือเชิญเข้าร่วมโครงการฝึกทักษะชีวิตโดยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการฝึก ระยะเวลาดำเนินการวิจัย รายละเอียดต่าง ๆ ของโครงการ รวมทั้งประโยชน์ที่จะได้รับ โดยกลุ่มตัวอย่างเขียนใบสมัครเข้าร่วมโครงการและยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วยเครื่องมือ 3 ส่วนคือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต (life skills training) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยพัฒนามาจากโปรแกรมการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตเพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกัลยา เฟื่องเพียร (2534) โดยมีจุดมุ่งหมายในการเพิ่มความสามารถในการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ประกอบด้วยเนื้อหา คือ การสร้างสัมพันธภาพ การบริหารเวลา การตั้งเป้าหมายในชีวิต และการทำให้เป้าหมายในชีวิตประสบความสำเร็จ ทักษะทางการเรียน การผ่อนคลาย การปรับเปลี่ยนนิสัย การเห็นคุณค่าในตนเอง การมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดีดำเนินกิจกรรม 12 กิจกรรม เครื่องมือชุดนี้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความถูกต้องชัดเจน และความเหมาะสมของรูปแบบและเนื้อหากิจกรรมจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และภายหลังได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันกับกลุ่มตัวอย่างจนครบ

12 กิจกรรม แล้วปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องและนำไปใช้จริงในการทดลอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง เช่น เพศ อายุ กลุ่มคณะ สาขาวิชา และเกรดเฉลี่ย (GPA) 2) แบบสอบถามเกี่ยวกับความสามารถในการปรับตัว มีทั้งหมด 32 ข้อ เป็นแบบสอบถามปลายปิด มีทั้งคำถามเชิงบวกและคำถามเชิงลบ ประกอบด้วยข้อคำถามการปรับตัวด้านสัมพันธภาพ ด้านการเรียน ด้านการบริหารเวลา ด้านการวางแผนเป้าหมายในชีวิต นำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความชัดเจนของภาษา ความยากง่าย ครอบคลุมเนื้อหาของแบบสอบถามปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่บกพร่อง และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างการวิเคราะห์ความเชื่อมั่น ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น มาหาความเชื่อมั่น โดยใช้สูตร Cronbach's Alpha Coefficient ได้ผลวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .844 3) แบบทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) เป็นแบบทดสอบ Roger Rubin's Self-Esteem Scale (อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2547) ประกอบด้วยข้อความ 62 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ตอน เป็นข้อความเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (self concept) จำนวน 30 ข้อ เป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem scale) จำนวน 10 ข้อ เป็นการประเมินอัตมโนทัศน์ (self concept rating) จำนวน 22 ข้อ ในการวิจัยครั้งนี้ได้หาความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบทดสอบ Rubin's Self-Esteem Scale อีกครั้งหนึ่งกับตัวอย่างนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1

จำนวน 70 คน โดยหาความเชื่อมั่น แบบ Split-Half Method ได้ค่า Reliability Coefficient เท่ากับ .90

3. เครื่องมือกำกับการศึกษา ได้แก่ แบบประเมินความคิดเห็นของนักศึกษาหลังได้รับการฝึกทักษะชีวิต นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองหลังเข้ารับการฝึกทักษะชีวิตแล้ว ซึ่งจำแนกความเปลี่ยนแปลงด้านการปรับตัว 4 ด้าน คือ การเรียน การบริหารเวลา การวางแผนเป้าหมายในชีวิต การสร้างสัมพันธภาพความเปลี่ยนแปลงด้าน การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านอารมณ์ ความรู้สึก และทัศนคติ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลเพิ่มเติมในการอภิปรายผลการทดลองตามสมมติฐาน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1) **ขั้นเตรียมการทดลอง** ในการเตรียมสถานที่ทำการทดลอง ผู้วิจัยทำหนังสือ เพื่อขออนุญาตใช้ห้องเรียน ในการฝึกทักษะชีวิต ห้องเรียนที่ใช้เป็นห้องมีอากาศถ่ายเทสะดวก สงบเงียบ และสามารถเคลื่อนย้ายเก้าอี้ได้ตามความสะดวกในการจัดกิจกรรม โดยขอใช้ห้องในช่วงเวลา 16.00-18.00 น. ของทุกวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ซึ่งเป็นเวลาที่นักศึกษาไม่มีการเรียนในวิชาใด ใช้เป็นสถานที่ฝึกทักษะชีวิตจนสิ้นสุดตามกำหนดการที่ได้วางแผนไว้

2) **ขั้นดำเนินการทดลอง** นักศึกษากลุ่มทดลอง ได้รับการนัดหมายมาเข้ารับการฝึกทักษะชีวิตตามกำหนดโปรแกรมเป็นระยะเวลาประมาณ 4 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละประมาณ

1 ชั่วโมง ถึง 1 ½ ชั่วโมงโดยเริ่มฝึกทักษะชีวิตในเดือนสิงหาคม 2554

3) **ขั้นสิ้นสุดการฝึกทักษะชีวิต** หลังจากสิ้นสุดการฝึกทักษะชีวิตครบตามโปรแกรมแล้ว เก็บข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการทำวิจัยดังต่อไปนี้

1. ให้นักศึกษากลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองและแบบประเมินความคิดเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงตนเองหลังการเข้ารับการฝึกทักษะชีวิตแล้ว

2. นัดนักศึกษากลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน มาพบปะเพื่อตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังจากนั้นร่วมทำกิจกรรมและรับประทานอาหารว่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติคอมพิวเตอร์ มีดังนี้

1. การหาค่าร้อยละในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เช่น เพศ คณะ

2. การหาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ในการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับอายุ คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA) การปรับตัว และการเห็นคุณค่าในตนเอง

3. ใช้สถิติทดสอบค่า t แบบ Independent Sample t-test และ Paired Sample t-test ในการทดสอบสมมติฐาน

4. การหาค่าร้อยละในการวิเคราะห์ข้อมูลแบบประเมินความคิดเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองหลังการเข้ารับการฝึกทักษะ

ชีวิตแล้วความเปลี่ยนแปลงด้านการปรับตัว 4 ด้านความเปลี่ยนแปลงด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านอารมณ์ ความรู้สึก และทัศนคติ

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยดังต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษารุ่นนี้ เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 58.33 และร้อยละ 41.66 และศึกษาอยู่ในคณะบริหารธุรกิจ คิดเป็นร้อยละ 28 รองลงมาคณะอุตสาหกรรม การท่องเที่ยวและบริการ คิดเป็นร้อยละ 20 คณะ นิเทศศาสตร์ 16.66 คณะศิลปศาสตร์ คณะบัญชี คณะนิติศาสตร์ คณะนวัตกรรมสังคม และคณะ เศรษฐศาสตร์ คิดเป็นร้อยละตามลำดับ 12, 8, 4, 4 และ มีอายุเฉลี่ย 20 ปี มีเกรดเฉลี่ย เท่ากับ 1.93

2. นักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมมีการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการฝึกทักษะชีวิต ไม่แตกต่างกัน

3. นักศึกษากลุ่มทดลองหลังจากเข้ารับการฝึกทักษะชีวิตแล้ว มีการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่าก่อนเข้ารับการฝึกทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักศึกษากลุ่มทดลองหลังจากเข้ารับการฝึกทักษะชีวิตแล้วมีการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักศึกษากลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลัง การทดลอง มีการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่าง

6. ความรู้สึกและข้อคิดเห็นของนักศึกษา หลังเข้ารับการฝึกทักษะชีวิตแล้ว ได้แสดงความ

คิดเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งจำแนกดังนี้

6.1 ความเปลี่ยนแปลงด้านการปรับตัว 4 ด้าน คือ การเรียน การบริหารเวลา การวางแผนเป้าหมายในชีวิต การสร้างสัมพันธภาพ

6.1.1 การปรับตัวด้านการเรียน เอาใจใส่การเรียนมากขึ้น ตั้งใจเรียน รู้วิธีผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากการเรียน รู้จักวางแผนในการเรียน เช่น ทำรายงาน การอ่านหนังสือการจดโน้ตย่อวางแผนปรับปรุงการเรียนให้บรรลุจุดมุ่งหมายได้ ได้ประโยชน์ในการพัฒนาทางด้านการเรียนมาก กระตุ้นให้อยากเรียนมากขึ้น

6.1.2 การปรับตัวด้านการบริหารเวลา รู้จักการทำตารางเวลา ทำให้รู้จักการจัดระเบียบในตนเองรู้จักการแบ่งเวลาได้ถูกต้องและเหมาะสม รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เห็นความสำคัญของการบริหารเวลา ทำให้ใช้เวลาในการอ่านหนังสือน้อยลง แต่มีประสิทธิภาพมากขึ้น รู้จักแบ่งเวลา ว่าควรทำอะไร ตั้งใจจะทำอะไร

6.1.3 การปรับตัวด้านการวางแผนเป้าหมายในชีวิต รู้จักการวางแผนและการตั้งเป้าหมายในชีวิต ตั้งใจทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ รู้ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง และรู้จักจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเองมีแนวทางหลักการในการวางแผนเป้าหมายในชีวิตทำให้รู้สึกในชีวิตมีความหมายมากขึ้น

6.1.4 การปรับตัวด้านการสร้างสัมพันธภาพทำให้รู้จักเพื่อนใหม่เพิ่มมากขึ้นเห็นมุมมองของเพื่อน ทำให้เกิดความไว้วางใจ รู้สึกดีใจและปลื้มใจ ทำให้เกิดความรักความผูกพันกัน ทำให้รู้จักกันมากขึ้นและสนิทสนมมากขึ้น

การมีเพื่อนมากขึ้นทำให้รู้สึกมีหลายมุมมองหลายความคิด

6.2 ความเปลี่ยนแปลงด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านอารมณ์ ความรู้สึก และทัศนคติ ทำให้เกิดความภูมิใจตนเอง มีความรู้สึกที่ดีให้แก่กันและกัน สามารถให้คำแนะนำ ปรึกษาได้ ทุกคนพร้อมจะก้าวต่อไปกับเรา ทำให้มีความรู้สึกที่ดีขึ้นเห็นความสำคัญของตนเอง และการเรียนมากขึ้นเข้าใจเพื่อน เกิดความสามัคคีกันจริงใจต่อกัน ปัญหาเกิดขึ้นได้กับทุกคน มีกำลังใจ มีความหมาย เป็นตัวของตัวเองทำให้เข้าใจตัวเอง และผู้อื่น

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการฝึกทักษะชีวิต ซึ่งผู้วิจัยจะนำมาอภิปรายผลตามสมมติฐาน ดังนี้

1. จากผลของการศึกษา พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองหลังจากเข้ากลุ่มฝึกทักษะชีวิตแล้วมีคะแนนการปรับตัวดีกว่ากลุ่มควบคุมและดีขึ้นกว่าก่อนเข้ากลุ่มฝึกทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 และ 2 ซึ่งแสดงว่าการฝึกทักษะชีวิตมีส่วนช่วยเพิ่มความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษา ด้านการเรียน การบริหารเวลา การวางแผนเป้าหมายในชีวิต การสร้างสัมพันธภาพ อาจเนื่องมาจากสมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้จากกลุ่มไปปฏิบัติจริง ซึ่งทำให้สมาชิกได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเรียนรู้ ดังจะเห็นได้จากแบบประเมินความคิดเห็นที่สมาชิกมีต่อความเปลี่ยนแปลงด้านการปรับตัว ส่วนใหญ่คิดว่าตนเองได้พัฒนาตนเองมากขึ้น ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผล

การวิจัยของชรินทร์ ว่องวีระยุทธ (2542) ศึกษาเรื่อง ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร นักศึกษาที่ได้เข้าร่วมการทดลองการใช้กิจกรรมกลุ่มมีความสามารถในการปรับตัวดีกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมการทดลอง และนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการทดลองการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความสามารถในการปรับตัวได้ดีกว่าก่อนการทดลอง

2. จากผลของการศึกษา พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองหลังจากเข้ากลุ่มฝึกทักษะชีวิตแล้วมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่ากลุ่มควบคุมและดีกว่าก่อนเข้ากลุ่มฝึกทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 และ 4 ซึ่งแสดงว่าการฝึกทักษะชีวิตมีส่วนช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา อาจเนื่องมาจากเหตุปัจจัยหลายประการ เช่น บรรยากาศภายในกลุ่ม ลักษณะของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตเป็นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ได้เสริมสร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งช่วยให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และได้แสดงออกแล้ว สมาชิกอื่นภายในกลุ่มรับฟังอย่างตั้งใจและยอมรับ ทำให้สมาชิกมีความไว้วางใจกัน ยอมรับและเข้าใจซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกมองชีวิตอย่างมีคุณค่า และมีความหมายมากขึ้นซึ่งสอดคล้องกับความรู้สึกส่วนใหญ่ของสมาชิกที่ได้แสดงความรู้สึกหลังเข้ากลุ่มว่า “รู้สึกภาคภูมิใจและมีความหมายมากขึ้น” เพราะได้รับการยอมรับความคิดเห็นจากกลุ่ม ข้อสังเกตนี้สอดคล้องกับแนวคิดของนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียง เช่น Maslow (1970) ซึ่ง

ให้ความคิดเห็นว่า กลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานขั้นต่ำกว่าไปสู่ความต้องการขั้นสูงกว่าตามลำดับ เริ่มจากการที่สมาชิกกลุ่มได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านความปลอดภัย ทำให้เกิดความไว้วางใจกัน และเชื่อมั่นในตนเองเมื่อได้รับการตอบสนองความต้องการด้านความรัก สมาชิกในกลุ่มได้เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความรัก ทำให้เกิดการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นมากขึ้นนอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับคำกล่าวของ Rogers (1970, p. 15) ที่กล่าวว่า “กลุ่มที่มีบรรยากาศอิสระ เป็นกันเอง กฎเกณฑ์จะช่วยให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัยในการเปิดเผยตนเองลดกลไกป้องกันตนเอง เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น สมาชิกสามารถสร้างสายสัมพันธ์ต่อกัน มีความไวในการรับรู้ความรู้สึกลึกซึ้งนึกคิดของกันและกัน ทำให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นใจที่มีคนเข้าใจและยอมรับตน”ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ กัลยา เฟื่องเพียร (2534) ศึกษาเรื่องการฝึกรวมทักษะการดำเนินชีวิต เพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยซึ่งช่วยทำให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สมศักดิ์ กิจธนะวัฒน์ (2547) ศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรม 21 วันสู่การเห็นคุณค่าในตัวเองสำหรับวัยรุ่นผลการวิจัยพบว่าจะแนะนำการเห็นคุณค่าในตัวเองระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และ Warner (1979) ศึกษาเรื่อง The Effects of Human Potential Laboratory Groups on Self-Actualization, Self-Esteem and Anxiety พบว่า

นักศึกษาที่เป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 กล่าวคือ นักศึกษากลุ่มทดลองพัฒนาดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 ในเรื่องการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

ดังนั้นผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า “การฝึกทักษะชีวิต” สามารถใช้เป็นสื่อกลางในการพัฒนาการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยได้ ความสำเร็จของการฝึกทักษะชีวิตอาจเป็นผลจากแรงจูงใจและความสมัครใจของสมาชิกกลุ่ม เป็นสิ่งที่สำคัญส่วนหนึ่งที่ทำให้การฝึกทักษะชีวิตประสบความสำเร็จ กล่าวคือ การวิจัยครั้งนี้ไม่ได้บังคับให้นักศึกษามาเข้ากลุ่มฝึกทักษะชีวิต แต่นักศึกษาสมัครใจมาเองนักศึกษามีความพร้อมที่จะเข้ารับการฝึกทักษะชีวิต และมีความต้องการที่จะเรียนรู้จากกลุ่มอย่างแท้จริง ซึ่งพิจารณาได้จากแบบประเมินความคิดเห็นที่สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่วัดว่าได้รับประโยชน์จากการเข้ากลุ่มเป็นอย่างมากซึ่ง สอดคล้องกับแนวความคิดของ Ohlsen (1970) ที่กล่าวว่า สมาชิกที่สมัครใจมักจะได้รับประโยชน์จากการเข้ากลุ่มมากกว่าสมาชิกที่ไม่สนใจ

ข้อเสนอแนะในการพิจารณานำผลวิจัยไปประยุกต์ใช้

ผลการวิจัยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ดังต่อไปนี้

1. “การฝึกทักษะชีวิต” สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในระดับมัธยมศึกษา และระดับอุดมศึกษา โดยปรับปรุงลักษณะของกิจกรรมในคู่มือฝึกทักษะชีวิตให้เหมาะสมกับธรรมชาติ

และความพร้อมของสมาชิกและควรจัด “การฝึกทักษะชีวิต” ให้แก่นักเรียน นักศึกษาตั้งแต่เริ่มแรกเข้ามาศึกษา เพราะเป็นช่วงเปลี่ยนแปลงและปรับตัวสูงซึ่งอาจมีผลต่อการเรียน หรือนักเรียน นักศึกษาชั้นปีอื่นๆ ที่มีปัญหาทางการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะเป็นการป้องกันเบื้องต้นไม่ให้นักศึกษาประสบปัญหาต่าง ๆ ใน การเรียนและปรับตัว

2. ครู อาจารย์ ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องด้านการจัดการศึกษาควรจะนำวิธีการจัดกิจกรรมกลุ่มฝึกอบรมไปใช้ในการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวให้กับนักศึกษา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงผลระยะยาวของการเข้ากลุ่มฝึกทักษะชีวิต ที่มีการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิกกลุ่มว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่หลังจากที่เข้ากลุ่มฝึกทักษะชีวิต แล้ว 3 เดือน 6 เดือน 1 ปี และ 2 ปี เพื่อพิจารณาความเปลี่ยนแปลง และความคงทนของผลของ “การฝึกทักษะชีวิต” และควรเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมด้วย

2. ควรศึกษาลักษณะของสมาชิกกลุ่มที่แตกต่างกันออกไป คือกลุ่มที่มีลักษณะเหมือนกัน หรือเป็นหนึ่งเดียวกัน (homogeneous group) กับกลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกัน (heterogeneous group) เช่น แตกต่างกันด้านอายุ เพศ ระดับการศึกษา สถาบันการศึกษา เป็นต้น ว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านการปรับตัวและการเห็น

คุณค่าในตนเองหรือไม่ อย่างไร ภายหลังจากที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิต

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วงพัทธ์ ภูพันธ์ศรี ประธานกรรมการวิทยานิพนธ์ ดร. บุญเลิศ ไพรินทร์และ ดร. สุวิมล อังควาณิช กรรมการวิทยานิพนธ์ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำและตรวจแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและตระหนักในคุณค่าที่ท่านอาจารย์ทั้งสามท่านมอบให้ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. ศรีสมร สุริยาศิน ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษาและคำแนะนำเพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2547). *คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ” (สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น)* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กัลยา เฟื่องเพียร. (2534). *การฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิตเพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*

- กาญจนา ชุ่มรุ่งเรือง. (2543). *ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.*
- จุฬาลักษณ์ รุ่งวิริยะพงษ์. (2542). *การศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ชนิดา ราธิ. (2543). *การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.*
- ชรินทร์ ว่องวีระยุทธ์. (2542). *ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนเรศวร.*
- นาดยา วงศ์หลีกภัย. (2532). *ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ภัคพิชา แก่นเพชร. (2544). *การศึกษาปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.*
- มหาวิทยาลัยรังสิต. (2553). *ข้อมูลจำนวนนักศึกษาพันสภาพ. ปทุมธานี: ผู้แต่ง.*
- วาสนา ใจคำแปง. (2543). *ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาปีที่ 1 คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ. (2535). *โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- สมศักดิ์ กิจชนวัฒน์. (2547). *การพัฒนาโปรแกรม 21 วันสู่การเห็นคุณค่าในตัวเองสำหรับวัยรุ่น. อดุรธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี, สำนักวิจัยและพัฒนา.*
- สุกัญญา ตันตระกูล. (2548). *การศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ศูนย์กลางสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- Botvin, G. J. (1980). *Life skills training: Promoting health and personal development.* Princeton, NJ: Princeton Health.
- Bruno, F. J. (1983). *Adjustment and personal growth: Seven pathways* (2nd ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Coopersmith, S. (1984). *Self-esteem inventories.* Palo Alto, CA: Consulting Psychologist.
- Elizabeth, T. T. (2001). *The impact of the going for the goal program on life skills*

- development in adolescence*. Retrieved September 15, 2008, from <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit>
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Ohlsen, M. M. (1970). *Group counseling*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Rogers, C. R. (1970). *On encounter groups*. New York: Harper & Row.
- Rogers, C. R. (1974). *Psychotherapy and personality change*. Chicago: University of Chicago.
- Tuckman, B. W. (1978). *Conducting educational research* (2nd ed). New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Warner, S. G. (1979). *The effects of human potential laboratory groups on self-actualization, self-esteem and anxiety*. Unpublished master's thesis, University of Iowa, Iowa City, Iowa.
- World Health Organization. (1993). *Life skills education in schools*. Retrieved July 17, 2012, from http://www.asksource.info/pdf/31181_lifeskillsed_1994.pdf
- Wylie, R. C