

การพัฒนาความแข็งแกร่งภายในตนเองของวัยรุ่น โดยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ

แสงดาว วัฒนาสกุลเกียรติ¹

นัฐพร โอภาสานนท์²

สุรเดช ประยูรศักดิ์³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎี (Integrative group counseling model) เพื่อพัฒนาความแข็งแกร่งภายในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร อายุ 19–25 ปี ที่ได้ประเมินตนเองด้วยแบบวัดความแข็งแกร่งภายในตนเอง จำนวน 20 คน ที่เข้าร่วมในการศึกษานี้ นักศึกษาถูกเลือกเข้ากลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) (กลุ่มละ 10 คน) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดความแข็งแกร่งภายในตนเองของนักศึกษา และ 2) รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการต่อความแข็งแกร่งภายในตนเองของนักศึกษา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความแตกต่างของความแข็งแกร่งภายในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมถูกเปรียบเทียบด้วยสถิติ T-test independent ขณะที่ความแตกต่างของความแข็งแกร่งภายในตนเองในระยะหลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองถูกวิเคราะห์ด้วยสถิติ Paired Samples T-test ผลการวิจัยพบว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความแข็งแกร่งภายในตนเองที่ดีขึ้น ทั้งในช่วงหลังการทดลองและช่วงติดตาม

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร <Email: sangdaow.nu.ac.th>

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร <Email: nattaporno.nu.ac.th>

³ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร <Email: suradatep.nu.ac.th>

ผลเมื่อเปรียบกับช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่พบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความแข็งแรงภายในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งสามระยะ

คำสำคัญ: ความแข็งแรงภายในตนเอง วัชรุน การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ

The Development of Adolescent's Inner Strength through Integrative Group Counseling Model

Sangdao Wattanaskulkiat⁴

Nattaporn Opasanon⁵

Suradate Prayoonsak⁶

ABSTRACT

This study aims to investigate and evaluate the effectiveness of the integrative group counselling model in developing university students' inner strength. Twenty undergraduate students from Naresuan University aged 19–25 years old who completed the inner strength questionnaire participated in the study. The students were assigned to either control or experimental groups using the simple random sampling method (10 students in each group). This study was divided into three phases which were pre- and post-experimental phases, and the follow-up phase. The research instruments were 1) an inner strength scale and 2) the integrative group counselling model for loneliness. Data were analyzed using percentage, mean, and standard deviation. The difference in the inner strength between the experimental and control groups was compared using Paired Samples T-test while T-test independent was used to analyze the difference between the before, after and follow-up phases. The study indicated

⁴ Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Naresuan University <Email: sangdaow.nu.ac.th>

⁵ Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Naresuan University <Email: nattaporno.nu.ac.th>

⁶ Lecturer, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Naresuan University <Email: suradatep.nu.ac.th>

that students in the experimental group had better inner strength scores in the post and follow-up phases than the pre-experimental phases at a .05 statistically significant level, while the inner strength score in the control group showed no statistically significant difference in three phases.

Keywords: Inner Strength, Adolescent, Integrative Group Counseling Model

บทนำ

วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นถือเป็นช่วงเวลาที่เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงมากมายหลายประการ เช่น การเปลี่ยนโรงเรียน การต้องใช้ชีวิตนอกบ้าน เริ่มเรียนมหาวิทยาลัย หรือมีงานใหม่ ซึ่งช่วงเวลาดังกล่าวนี้นี้เป็นช่วงที่สร้างความตื่นเต้นในชีวิตพอสมควร อย่างไรก็ตามมีบางคนสามารถรับมือและยอมรับความเปลี่ยนแปลงนี้ได้ แต่บางรายไม่สามารถบริหารจัดการชีวิตได้อันเป็นหนทางนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตและการเจ็บป่วยทางจิตเวช (Department of Mental Health, 2018) ในขณะเดียวกัน การเข้ามาของเทคโนโลยี ซึ่งได้นำความสะดวกสบายหลายอย่างมาสู่ผู้คน สร้างการติดต่อสื่อสารเสมือนจริงได้ตลอดวันตลอดคืน เหล่านี้เป็นตัวกระตุ้นที่จะทำให้เกิดการดำเนินชีวิตที่มีความทุกข์ทรมาน เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น ดังนั้นการป้องกันที่มีประสิทธิภาพและสามารถทำได้ ในการป้องกันความเจ็บป่วยทางจิตเวช คือ การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับบุคคลตั้งแต่อายุยังน้อย ซึ่งจะช่วยป้องกันความทุกข์ทรมานจิตใจและความเจ็บป่วยในหมู่วัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว การป้องกันจะเริ่มต้นด้วยการสร้างความตระหนักและเข้าใจสัญญาณเตือนภัยแต่เนิ่นๆ ก่อนที่จะมีอาการของความเจ็บป่วยทางจิต ทั้งพ่อ แม่ และครู สามารถช่วยสร้างทักษะชีวิตของเด็กและวัยรุ่น เพื่อช่วยให้พวกเขารับมือกับความท้าทายในชีวิตประจำวัน ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน (Department of Mental Health, 2018) ยิ่งไปกว่านั้น ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่า จากผลการศึกษาสถานการณ์ของภาวะซึมเศร้าของนิสิตนักศึกษาในประเทศไทย พ.ศ.2559-2562 พบว่านิสิตนักศึกษาที่อยู่ในชั้นปีที่สูงขึ้นจะมีภาวะซึมเศร้ามากขึ้นจากความท้าทายของการเรียนมากขึ้น โดยปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในนิสิตนักศึกษา ได้แก่ ภาวะสุขภาพ โรคประจำตัว ความเครียด ความสัมพันธ์ไม่ดีกับพ่อแม่ ความทุกข์ทางใจ ความคิดอัตโนมัติลบ ครุ่นคิด เหตุการณ์เชิงลบ บุคลิกภาพของพ่อแม่ ปัจจัยทางลบหลู่นรายได้ที่เพียงพอพื้นหลัง บรรยากาศครอบครัวที่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเอง และยังพบว่ามีนิสิตในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งพยายามฆ่าตัวตายร้อยละ 6.4 ของนิสิตทั้งหมด สำหรับสาเหตุฆ่าตัวตายอันดับแรก ได้แก่ การทะเลาะกับคนใกล้ชิด รองลงมาคือ ปัญหาการเรียน และปัญหาความรัก (Department of Mental Health, 2019)

ความแข็งแกร่งภายในตนเอง (inner strength) เป็นพลังที่ก่อให้เกิดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอดทนต่อความยากลำบากในชีวิต และส่งเสริมให้มีภาวะสุขภาพดี (Lundman et al., 2010) เป็นศักยภาพภายในตัวบุคคลที่ช่วยให้บุคคล

สามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเองโดยไม่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ชีวิต เชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความมั่นใจในแนวทางที่ตนเองตัดสินใจ รวมทั้งพร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้ (Lundman et al., 2011) บุคคลที่มีความแข็งแกร่งภายในตนเองจะสร้างศักยภาพในการจัดการกับสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต เยียวยาจิตใจและฟื้นฟูอุปสรรคในชีวิตไปได้ (Knapp & Karabenick, 1985; Rose, 1990; Chester, 1992; Roux, Dingley, & Bush, 2002; Dingley, Roux, & Bush, 2000; Lewis, 2004) พื้นฟูสภาพจิตใจที่บอบช้ำและสนับสนุนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ อีกทั้งมีพลังทางจิตใจที่แข็งแกร่ง มีคุณภาพของอารมณ์ที่คงที่และไม่หวั่นไหว (Dingley, Roux, & Bush, 2000) สอดคล้องกับ Knapp and Karabenick (1985) ที่ได้ศึกษาความเชื่อของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยพบว่าความแข็งแกร่งภายในตนเอง คือปัจจัยที่ช่วยให้ฟื้นฟูอุปสรรคของนักศึกษาได้ และจากการศึกษานี้ แสดงให้เห็นว่าความแข็งแกร่งภายในตนเองเป็นแหล่งทรัพยากรภายในตัวบุคคลที่ถูกใช้เพื่อการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคทฤษฎีการปรึกษาเพื่อพัฒนาความแข็งแกร่งภายในตนเองของนักศึกษา โดยใช้รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ (integrative group counseling model) ซึ่งเป็นแบบแผนการบูรณาการแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการปรึกษาที่มีลักษณะคล้ายกันหรือมีความสอดคล้องกับปัญหามาใช้ร่วมกันในการปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเชื่อมโยงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจในเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเอง รวมทั้งกระจ่างในความคิด ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแก้ไขปัญหา รวมทั้งพัฒนาตนเองได้ (Lapworth, Sills, & Fish, 2001) และบูรณาการช่วยให้การปรึกษามีประสิทธิภาพและผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ไปในทิศทางที่ผู้รับการปรึกษาพึงประสงค์มากที่สุด Corey (2012) ซึ่งสอดคล้องกับ Narcross, Karpiak, & Lister (2005) ที่กล่าวว่า การปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค ซึ่งเป็นรูปแบบการปรึกษาที่ประกอบด้วยหนึ่งทฤษฎีหลักแล้วบูรณาการเข้าด้วยกันกับเทคนิคที่โดดเด่น ผู้วิจัยจึงสร้างรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการต่อการสร้างเสริมความแข็งแกร่งภายในตนเองของนักศึกษา โดยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (assimilative integrative) ที่มีการใช้แนวคิดทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นทฤษฎีหลักโดยบูรณาการทฤษฎีร่วมกับเทคนิคการปรึกษาต่าง ๆ อาทิ เทคนิคการใช้แบบฝึกหัด เทคนิคการโต้แย้งความคิด เทคนิคการลงมือทำ เทคนิค

การจินตนาการ เทคนิคทำในสิ่งที่ไม่ได้คาดหวัง เทคนิคเสกติดทางบวก เทคนิคการฝึกการกล้าแสดงออก เทคนิคการผ่อนคลาย เทคนิคการหาความหมายของชีวิต เทคนิคการตั้งคำถาม เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก เทคนิคการสร้างคำถามสมมติ เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิดใหม่ เทคนิคการมองมุมใหม่ เทคนิคทำที่ในการสื่อสาร เทคนิคการนำปัญหาสู่ภายนอก เทคนิคคำถามบอกระดับ เป็นต้น เนื่องจากทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่ว่า เมื่อมนุษย์มีพฤติกรรมด้านการยอมรับ ไม่พึงประสงค์ หรือลดค่าตนเอง การตระหนักรู้ และการสังเกต จะช่วยด้านการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เกิดการเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้สมเหตุสมผล มีผลต่อการเปลี่ยนความรู้สึกที่ไม่ดี และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หลังจากที่ถูกคลลผสมผสานระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม (Corey, 2012) ซึ่งการให้การปรึกษาแบบทฤษฎีการปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความตระหนักว่าความคิดที่ไร้เหตุผล การกล่าวโทษตนเองเป็นสาเหตุของอารมณ์ทางลบ ฉะนั้นถ้าจะแก้ไขอารมณ์ทางลบที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยการเรียนรู้วิธีคิดอย่างเหมาะสม คือคิดอย่างมีเหตุผลช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงตัวว่าเป็นผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกได้ดี โดยไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสถานการณ์เรียนรู้ที่จะคิดและรู้สึกในแบบใหม่ เน้นให้ผู้รับการปรึกษาช่วยตัวเองอย่างเต็มที่ จากการนำหลักการและประสบการณ์ที่เรียนรู้ในสภาพการณ์ให้การปรึกษาไปฝึกปฏิบัติในสภาพความเป็นจริง เมื่อผู้วิจัยใช้บูรณาการทฤษฎีร่วมกับเทคนิคการปรึกษาของทฤษฎีต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น รวมถึงเทคนิคของทฤษฎีเล้าเรื่องเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งภายในตนเอง เนื่องจากการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพในทฤษฎีเล้าเรื่องนั้น สามารถแก้ไขปัญหาและความล้มเหลวเกิดจากความเชื่อข้ออ้างต่าง ๆ รวมทั้งความไม่มั่นใจของบุคคล ที่ทำให้แสดงออกมาด้วยความรู้สึกพ่ายแพ้ พร่ำพรณนาถึงสิ่งที่เกิดขึ้นไปในทางลบ (Goldenberg & Goldenberg, 2008) เห็นได้ว่า การเสริมสร้างความแข็งแกร่งภายในตนเองของนักศึกษาในครั้งนี้ สอดคล้องกับองค์ความรู้วิชาการความแข็งแกร่งภายในตนเองที่มีแนวทางพัฒนาความแข็งแกร่งภายในตนเองไว้ 2 ลักษณะที่ประกอบกัน คือ การปรับการคิด ความรู้สึก และการปรับพฤติกรรม (Cacioppo & Patrick, 2008; Baron & Byrne, 1997; Hope, Holt, & Heimberg, 1995)

จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความแข็งแกร่งภายในตนเองของนักศึกษา เพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความแข็งแกร่งภายในตนเองให้กับนักศึกษา และเครื่องมือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความแข็งแกร่งภายในตนเองให้กับนักศึกษาได้ ผู้วิจัยเลือกใช้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ เป็นเครื่องมือในการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความแข็งแกร่งภายในตนเองให้กับนักศึกษา สามารถจัดการกับความเปลี่ยนแปลงของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี รวมไปถึงการลดปัญหาที่จะเกิดกับครอบครัว สังคม และประเทศชาติในระยะยาวอีกด้วย

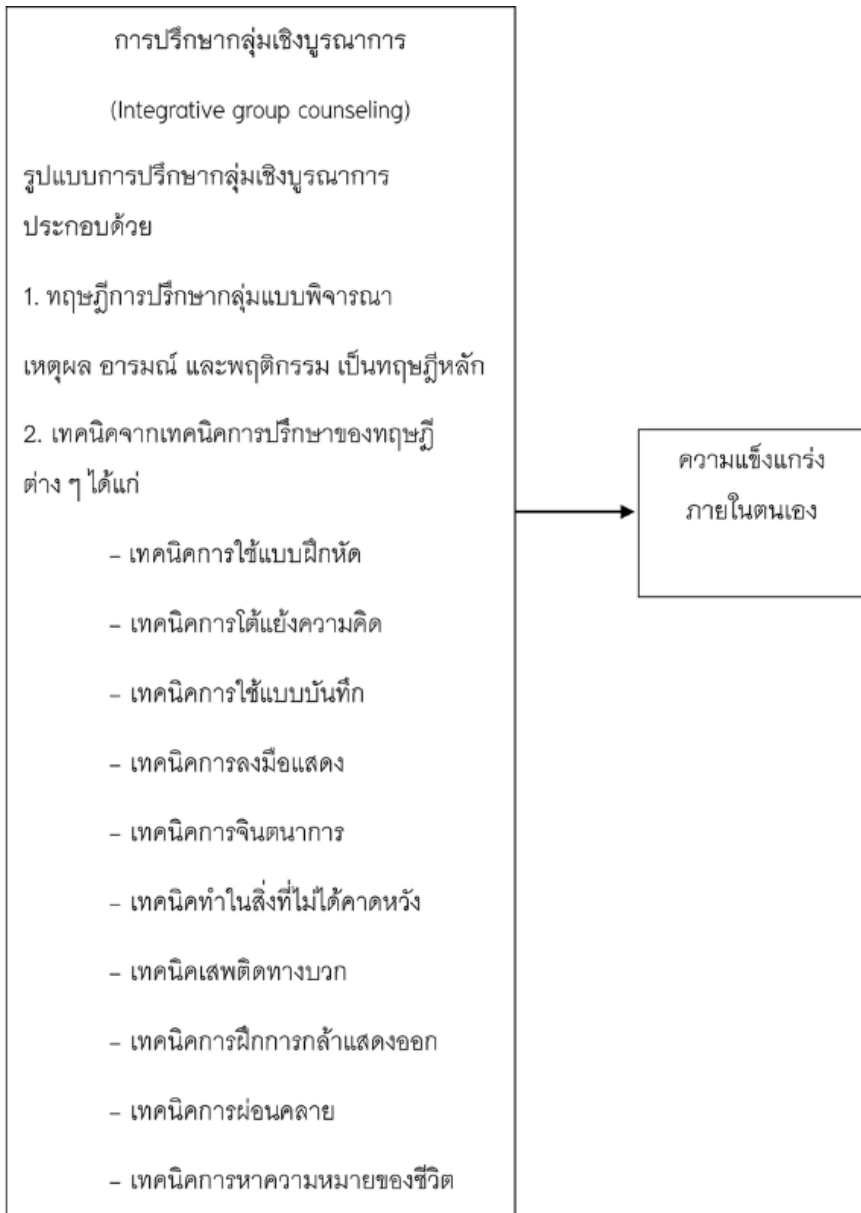
โจทย์วิจัย/ปัญหาการวิจัย

นักศึกษาที่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ จะมีความแข็งแกร่งภายในตนเองเพิ่มขึ้นหรือไม่ และสามารถพัฒนาความแข็งแกร่งภายในตนเองของนักศึกษาได้มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาความแข็งแกร่งภายในตนเองของนักศึกษากลุ่มที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ทั้งก่อน หลัง และติดตามผล

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาผลของการใช้รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ เพื่อพัฒนาความแข็งแรงภายในตนเองของนักศึกษา ดังนี้

1. ตัวแปรต้น คือ การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ
2. ตัวแปรตาม คือ ความแข็งแรงภายในตนเองของนักศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความแข็งแรงภายในตนเองของนักศึกษา มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม อยู่ระหว่าง 0.401–0.692 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.926

2. รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ โดยมีค่าความสอดคล้องระหว่าง 0.8–1

2.1 ผู้วิจัยจัดทำรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ โดยกำหนดลักษณะของรูปแบบการให้การปรึกษามี ดังนี้

2.1.1 เป็นรูปแบบที่มุ่งนำไปใช้กับการปรึกษามุ่งบูรณาการเพื่อพัฒนาความแข็งแรงภายในตนเองของนักศึกษา

2.1.2 เป็นรูปแบบที่ดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการจำนวน 12 ครั้ง และดำเนินการครั้งละ 90 นาที

2.1.3 ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (content validity) ของรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ โดยคณะกรรมการผู้ควบคุมคุณภาพนิพนธ์และส่งตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญภายนอก จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความถูกต้องของภาษาในรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ รวมทั้งข้อเสนอแนะในการปรับปรุง แก้ไข แล้วผู้วิจัยนำผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไข

2.1.4 นำรูปแบบที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองกับกลุ่มนักศึกษาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาข้อบกพร่องในประเด็นความเหมาะสมของขั้นตอน ภาษาที่ใช้ และระยะเวลา ที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง และทำปรับแก้รูปแบบก่อนนำไปใช้จริง

2.1.5 จัดทำเป็นรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการต่อความโดดเดี่ยวของนักศึกษา

วิธีดำเนินการทดลอง

1. นำแบบวัดความแข็งแรงในตนเองของนักศึกษา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปใช้วัดความแข็งแรงในตนเองของนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมการพัฒนาความแข็งแรงร่างกายในตนเองของนักศึกษาโดยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ

2. นำข้อมูลที่ได้จากการวัดความแข็งแรงร่างกายในตนเองของนักศึกษา ไปตรวจสอบความเที่ยงตรงโครงสร้างโดยรูปแบบสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS for Windows แล้วสร้างแบบวัดฉบับสมบูรณ์

3. แบบแผนการทดลองในการศึกษาผลของการใช้รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาความแข็งแรงร่างกายในตนเองของนักศึกษา ผู้วิจัยใช้รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ แบบแผนการทดลอง ผู้วิจัยใช้รูปแบบ true experimental research เพื่อศึกษาผลและความคงทนของการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ โดยการสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้ากลุ่มการทดลองจากนักศึกษาที่มีคะแนนความแข็งแรงร่างกายในตนเองต่ำ ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.50–2.49 (Wright & Masters, 1982; Wright & Stone, 1979) จำนวน 20 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน มีการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล ทำการวิจัยโดยใช้แบบแผนวิจัยแบบทดลองแบบสององค์ประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งองค์ประกอบ (two-factor experimental with repeated measures on one factor) (Winer, Brown, & Michels, 1991)

3.1 วิธีการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบวัดความแข็งแรงในตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมา มาทำการวัดความแข็งแรงในตนเอง ในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยนเรศวรที่มีความสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาความแข็งแรงร่างกายในตนเองของนักศึกษาโดยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ

3.2.1 นำข้อมูลคะแนนความแข็งแรงร่างกายในตนเอง จัดลำดับคะแนนที่มีค่าคะแนนความแข็งแรงในตนเองต่ำที่มีค่าคะแนนเฉลี่ย 1.50–2.49 (Wright & Masters, 1982; Wright & Stone, 1979) นักศึกษาที่มีคะแนนความแข็งแรงร่างกายในตนเองต่ำ จำนวน 20 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่ม จำนวน 20 คน ได้จากการสุ่มเข้ากลุ่มมีเกณฑ์คุณสมบัติดังนี้ เป็นนักศึกษาที่มีความแข็งแรงร่างกายในตนเองต่ำที่มีค่าคะแนนเฉลี่ย 1.50–2.49 (Wright & Masters, 1982; Wright & Stone, 1979) มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการใช้รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาความแข็งแรงร่างกายในตนเอง

3.3 ดำเนินการศึกษาค้นคว้าของการใช้รูปแบบการฝึกหัดกลุ่มเชิงบูรณาการ เพื่อพัฒนาความแข็งแรงภายในตนเองของนักศึกษา ดำเนินการฝึกหัดกลุ่มเชิงบูรณาการที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยกลุ่มทดลองจะเป็นนักศึกษาที่ได้รับการฝึกหัดกลุ่มเชิงบูรณาการและกลุ่มควบคุมจะเป็นนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกหัดกลุ่มเชิงบูรณาการดังนี้

ก่อนการทดลอง ค่ะแนก่อนการทดลอง ผู้วิจัยนำคะแนในชั้นตอน การศึกษาความแข็งแรงภายในตนเองของนักศึกษาเป็นคะแนก่อนการทดลอง (pre-test)

ระยะการทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้วิจัยดำเนินการฝึกหัดกลุ่มเชิงบูรณาการ กับกลุ่มทดลอง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที จำนวน 12 ครั้ง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 6 เดือนเมษายน จนถึงวันที่ 13 เดือนกรกฎาคม 2566 ณ ชั้น 4 คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

หลังการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการวัดความแข็งแรงภายในตนเองของ นักศึกษา กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ภายหลังกดำเนินการฝึกหัดกลุ่มเชิงบูรณาการ เสร็จสิ้น และใช้คะแนการวัดดังกล่าวเป็นคะแนภายหลังกการทดลอง (Post-test)

ติดตามผล ผู้วิจัยดำเนินการวัดความแข็งแรงภายในตนเองของนักศึกษา กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ภายหลังกการได้รับการฝึกหัดกลุ่มเชิงบูรณาการ ผ่านไปแล้ว 4 สัปดาห์ แล้วใช้คะแนการวัดดังกล่าวเป็นคะแนหลังกการทดลอง (follow up)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และแบบสอบถาม ออนไลน์ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยยื่นเรื่องต่อคณะกรรมการการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

2. เมื่อได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมในการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร โครงการวิจัยที่ได้รับการรับรอง COA No. 324/2021 IRB No. P2-0027/2564 ได้รับการรับรองวันที่ 21 กันยายน 2565 เพื่อให้ดำเนินการ วิจัยแล้ว ผู้วิจัยจึงทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลไปยังคณะต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยนเรศวร

3. เมื่อผู้วิจัยได้รับการอนุญาตจากคณะในมหาวิทยาลัยนเรศวรที่ติดต่อ เพื่อเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจึงจะได้ติดต่ออาจารย์ประจำหลักสูตร เพื่อขอความอนุเคราะห์ ในการติดต่อนักศึกษาผู้ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัย

4. หากกลุ่มตัวอย่างแจ้งความจำนงค์ว่าสนใจเข้าร่วมงานวิจัยด้วยการตอบชุดแบบสอบถาม ผู้วิจัยสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า เมื่อพบว่าผู้สนใจมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ในการเก็บข้อมูลแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเองตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการ 2 ช่องทาง คือ ช่องทางที่ 1 การเก็บแบบกระดาษ หรือช่องทางที่ 2 เป็นการเก็บข้อมูลแบบผ่านช่องทางออนไลน์ (Google form) โดยผู้วิจัยขอให้ผู้สนใจตอบชุดแบบสอบถาม ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2) แบบวัดความแข็งแรงร่างกายในตนเอง จำนวน 20 ข้อ ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดของการวิจัยและแจ้งสิทธิของผู้ให้ข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างทราบ ซึ่งมีการขอความยินยอมในการตอบชุดแบบสอบถามแบบเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการเก็บแบบกระดาษ มีการลงนามยินยอมในหนังสือยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย และตอบด้วยช่องทางออนไลน์ ผู้วิจัยจัดทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเลือกกดยินยอมเข้าร่วมการวิจัยในหน้าแรกของแบบสอบถามออนไลน์ ก่อนที่จะเริ่มทำชุดแบบสอบถามซึ่งหากกลุ่มตัวอย่างกดไม่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ ก็จะไม่เข้าสู่การตอบชุดแบบสอบถามและสิ้นสุดการตอบทางออนไลน์โดยทันที หลังจากที่ได้เก็บข้อมูลได้ครบจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามที่กำหนด ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามที่ตอบครบถ้วนสมบูรณ์จากทั้ง 2 ช่องทางข้างต้นเพื่อนำไปใช้วิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติข้อมูลวิเคราะห์เชิงพรรณนา (descriptive statistics) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) และวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความแข็งแรงร่างกายในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติ T-test independent

3. ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความแข็งแรงร่างกายในตนเองในระยะหลังการทดลอง และติดตามผล ของกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ Paired Samples T-test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีดังนี้
ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง	จำนวน	ร้อยละ	กลุ่มควบคุม	จำนวน	ร้อยละ
เพศ			เพศ		
ชาย	3	30	ชาย	2	20
หญิง	7	70	หญิง	8	80
ข้อมูลด้านครอบครัว			ข้อมูลด้านครอบครัว		
1. สถานภาพของพ่อแม่			1. สถานภาพของพ่อแม่		
อยู่ด้วยกัน	4	40	อยู่ด้วยกัน	10	100
แยกกันอยู่	1	10	แยกกันอยู่	-	
หย่าร้าง	3	30	หย่าร้าง	-	
เสียชีวิต	1	10	เสียชีวิต	-	
อื่น ๆ	1	10	อื่น ๆ	-	
2. ในขณะที่อาศัยอยู่กับ			2. ในขณะที่อาศัยอยู่กับ		
พ่อแม่และแม่	4	40	พ่อแม่และแม่	10	100
พ่อคนเดียว	4	40	พ่อคนเดียว	-	
แม่คนเดียว	1	10	แม่คนเดียว	-	
ญาติ	1	10	ญาติ	-	
อื่น ๆ	-	-	อื่น ๆ	-	
3. จำนวนพี่น้อง			3.จำนวนพี่น้อง		
ลูกคนเดียว	3	30	ลูกคนเดียว	3	30
มีพี่น้อง	7	70	มีพี่น้อง	7	70
รวม	10	100	รวม	10	100

ที่มา: ผู้วิจัย

จากตาราง 1 พบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นหญิง ร้อยละ 70 ด้านครอบครัวพบว่าส่วนใหญ่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 40 รองลงมา มีสถานภาพหย่าร้าง ร้อยละ 30 และส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ร้อยละ 40 หรือมารดาคนเดียว ร้อยละ 40 และมีพี่น้อง ร้อยละ 70 ในส่วนของกลุ่มควบคุมพบว่าส่วนใหญ่เป็นหญิง ร้อยละ 80 ด้านครอบครัวพบว่าสถานภาพของบิดามารดาทั้งหมดอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 100 และทั้งหมดอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ร้อยละ 100 และมีพี่น้อง ร้อยละ 70

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความแข็งแรงภายในตนเอง ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ดังนี้

ตาราง 2 การเปรียบเทียบคะแนนความแข็งแรงภายในตนเองก่อนการเข้าร่วม กิจกรรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	t	P-value
ทดลอง	10	67.5	12.057	-2.706	.014*
ควบคุม	10	80	8.246		

*p > .05

ที่มา: ผู้วิจัย

จากตาราง 2 พบว่ากลุ่มทดลอง ($\bar{X}$ =67.5, S.D.=12.057) และกลุ่มควบคุม ($\bar{X}$ =80, S.D.=8.246) มีคะแนนความแข็งแรงภายในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เปรียบเทียบคะแนนความแข็งแรงภายในตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมการศึกษากลุ่มเชิงบูรณาการของกลุ่มควบคุม ดังนี้
ตาราง 3 การเปรียบเทียบคะแนนความแข็งแรงภายในตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมการศึกษากลุ่มเชิงบูรณาการของกลุ่มควบคุม

กลุ่มควบคุม	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	t	P-value
ก่อนทดลอง	10	80	8.246	1.905	.089
หลังทดลอง	10	75.9	10.115		

ที่มา: ผู้วิจัย

จากตาราง 3 พบว่าคะแนนความแข็งแรงภายในตนเองก่อนทดลอง ($\bar{x}=67.5$, S.D.=12.057) และหลังทดลอง ($\bar{x}=80$, S.D.=8.246) ของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. การเปรียบเทียบคะแนนความแข็งแรงภายในตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมการศึกษากลุ่มเชิงบูรณาการของกลุ่มทดลอง ดังนี้
ตาราง 4 การเปรียบเทียบคะแนนความแข็งแรงภายในตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมการศึกษากลุ่มเชิงบูรณาการของกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	t	P-value
ก่อนทดลอง	10	67.5	12.057	-3.940	.003*
หลังทดลอง	10	76.9	9.904		

*p > .05

ที่มา: ผู้วิจัย

จากตาราง 4 พบว่าคะแนนความแข็งแรงภายในตนเองก่อนทดลอง ($\bar{x}=67.5$, S.D.=12.057) และหลังทดลอง ($\bar{x}=76.9$, S.D.=9.904) ของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. การเปรียบเทียบคะแนนความแข็งแรงภายในตนเองหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้
ตาราง 5 การเปรียบเทียบคะแนนความแข็งแรงภายในตนเองหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	t	P-value
					.826
ทดลอง	10	76.9	9.904	223	
ควบคุม	10	75.9	10.115		

ที่มา: ผู้วิจัย

จากตาราง 5 พบว่าคะแนนความแข็งแรงภายในตนเองของกลุ่มทดลอง ($\bar{x}=76.9$, S.D.=9.904) และกลุ่มควบคุม ($\bar{x}=75.9$, S.D.=10.115) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ

6. การเปรียบเทียบคะแนนความแข็งแรงภายในตนเองของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ และระยะติดตามผล ดังนี้
ตาราง 6 การเปรียบเทียบคะแนนความแข็งแรงภายในตนเองของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ และระยะติดตามผล

กลุ่มทดลอง	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	t	P-value
หลังการทดลอง	10	76.9	9.904	-.912	.386
ระยะติดตามผล	10	78.8	10.464		

ที่มา: ผู้วิจัย

จากตาราง 6 พบว่าคะแนนความแข็งแรงภายในตนเองหลังการทดลอง ($\bar{x}=76.9$, $S.D.=9.904$) และในระยะติดตามผล ($\bar{x}=78.8$, $S.D.=10.464$) ของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปและอภิปรายผล

งานวิจัยเรื่องการพัฒนาความแข็งแรงภายในตนเองของนักศึกษาโดยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ นักศึกษามีคะแนนความแข็งแรงภายในตนเองก่อนและหลังการของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง ($\bar{x}=67.5$, $S.D.=12.057$) และกลุ่มควบคุม ($\bar{x}=80$, $S.D.=8.246$) ที่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาร่วมกับคะแนนความแข็งแรงภายในตนเองที่ไม่แตกต่างระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ตรงข้ามกับคะแนนของกลุ่มทดลองที่มีความแข็งแรงภายในจิตใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ยิ่งไปกว่านั้นการศึกษานี้ยังแสดงให้เห็นว่าเมื่อผ่านไป 4 สัปดาห์ นักศึกษาในกลุ่มทดลองยังคงมีคะแนนความแข็งแรงภายในตนเองที่ไม่เปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเหล่านี้แสดงถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมที่ถูกพัฒนาขึ้นในการศึกษานี้ โดยโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการถูกพัฒนาขึ้นมาจากทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และเทคนิคที่มาจากหลายทฤษฎี เน้นการใช้กระบวนการบริหารจัดการ 3 ปัจจัย คือ ความคิด (thinking) ความรู้สึก (feeling) และการกระทำ (doing) ในแต่ละขั้นตอนการศึกษา จะผสมผสานแนวทางการช่วยเหลือของแต่ละทฤษฎีจัดการกับ 3 ปัจจัย ที่กล่าวข้างต้น (Corey, 2012) เป้าหมายหลักของทฤษฎีการปรึกษากลุ่มในลักษณะนี้ คือ การช่วยให้บุคคลลดการถูกรบกวนทางอารมณ์ ลดพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง เข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง เพื่อที่จะได้มีความสุขมากขึ้น (Sharf, 2016 as cited in Suraseth, 2022) ดังนั้นการให้คำปรึกษาที่กระตุ้นให้บุคคลได้รู้จักวิธีคิดอย่างมีเหตุผล โดยพยายามควบคุมและเอาชนะอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม ย่อมส่งผลให้เกิดความยืดหยุ่นทางความคิด (Ghosh & Halder, 2020) โดยใช้การสอนให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงความคิดความเชื่อ แทนที่ความเชื่อที่ไร้เหตุผลซึ่งเข้มงวด ไม่สอดคล้องกับความจริงและไร้เหตุผล ด้วยความเชื่อชุดใหม่ที่มีเหตุผล ยืดหยุ่น และไม่สุดโต่ง ซึ่งการคิดอย่างมีเหตุผลจะเป็นรากฐานสำคัญที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ช่วยให้ผู้

มีอารมณ์ที่เหมาะสม และมีพฤติกรรมการแสดงออกที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น (Suraseth, 2022)

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้บูรณาการเทคนิคของทฤษฎีเล่าเรื่องร่วมด้วย เมื่อพิจารณากระบวนการปรึกษาตามโครงสร้างหลักของทฤษฎีเล่าเรื่องกระบวนการดังกล่าวอาจช่วยให้นักศึกษาเข้าถึงแก่นของเรื่องราวของตัวเองได้เป็นอย่างดี การลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ ทำให้รู้ถึงสาเหตุของปัญหาว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร โดยผ่านการเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิต เป็นประสบการณ์ในชีวิตของบุคคลนั้น (Maree, 2019) ซึ่งเค้าโครงเรื่องของบุคคลย่อมแตกต่างกันตามการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล การเล่าเรื่องของตนเองผ่านกระบวนการปรึกษา ทำให้นักศึกษามองเห็นแนวทางใหม่สำหรับนำไปปรับปรุงปัญหาที่เกิดขึ้นได้ต่อไป การมองเห็นแนวทางใหม่ในการดำเนินชีวิตแบบใหม่นั้น มีความเกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งภายในตนเองในองค์ประกอบด้านความสร้างสรรค์ เนื่องจากทำให้นักศึกษาในกลุ่มทดลองสามารถสร้างสรรค์ชีวิตของตนเองในรูปแบบใหม่ โดยไม่ยึดติดกับสถานการณ์เดิม ดังเช่นที่ผ่านมา สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่าเทคนิคการนำปัญหาสู่ภายนอก (externalization the problem) เป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพที่ช่วยให้นักศึกษารู้สึกมีอำนาจเหนือปัญหา และสามารถจัดการปัญหาได้ด้วยตัวเอง ซึ่ง White, 2007 as cited in Ruenruay, 2018 ได้อธิบายไว้ว่า บุคคลมักรู้สึกไร้พลังอำนาจเมื่อประสบกับปัญหา การที่บุคคลไม่อาจจำแนกแยกแยะปัญหาได้อย่างชัดเจน อาจนำไปสู่ความรู้สึกล้มเหลวได้ จุดมุ่งหมายของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง จึงช่วยให้บุคคลสามารถกลับมาควบคุมชีวิตของตนได้ หรืออย่างน้อยที่สุด การปรึกษาต้องช่วยให้บุคคลลดความรู้สึกที่ลงโทษตนเองจากการมองไม่เห็นความเป็นไปได้ที่จะควบคุมชีวิตของตนได้เลย ดังนั้น การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องจึงต้องมีทักษะในการเชื้อเชิญ ให้ผู้รับการศึกษาได้ตั้งชื่อให้กับปัญหาของตน การที่บุคคลสามารถตั้งชื่อให้กับปัญหาได้แสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นมีความสามารถควบคุมสถานการณ์ชีวิตของตนได้ในระดับหนึ่ง การกำหนดชื่อปัญหาก็เป็นการเริ่มต้นแสดงการคัดกรองอะไรบางอย่างหรือใครบางคนให้ได้ เมื่อบุคคลกำหนดชื่อให้กับปัญหาได้ เหมือนเป็นการปลุกขวัญกำลังใจให้กลับมาสู้ปัญหาได้ การตั้งชื่อให้กับปัญหาจึงเป็นมากกว่าสัญลักษณ์ของการก้าวไปควบคุมสถานการณ์ชีวิตให้ได้

ในขั้นตอนการทดลองผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการให้การปรึกษาที่ครอบคลุม 3 ขั้นตอน คือ การสร้างสัมพันธภาพในการปรึกษา ขั้นตอนการ และขั้นตอนยุติการปรึกษา (Jacobs, Masson, & Harvill, 2006) ทั้งนี้วัตถุประสงค์การให้การปรึกษากลุ่ม

เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาล้ายคลึงกัน ได้เกิดการตระหนักรู้ ทุกคนได้รับการกระตุ้น ส่งเสริม และมีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลง เกิดการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง มีแนวทางการดำเนินชีวิตของตนเองที่เพิ่มขึ้น เกิดความกระตือรือร้นในคุณค่า การตัดสินใจ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคม และดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ (Wongkumsin, 2020) โดยการศึกษากลุ่มวัยรุ่นควรมีการศึกษาจำนวน 10-12 ครั้ง ขนาดของกลุ่ม 8-10 คน จะเอื้อต่อประสิทธิภาพในการศึกษา (Jocobb, Masson and Harvill, 2006) สำหรับกลุ่มวัยรุ่นมีการให้การศึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง (Corey, 2012) โดยเฉพาะการศึกษากลุ่มในนักศึกษาที่บางครั้งเป็นวัยที่ต้องเผชิญชีวิตลำพังหันหน้าพึ่งใครไม่ได้หรือบางครั้งต้องตัดสินใจสิ่งสำคัญในชีวิต การศึกษากลุ่มจึงเหมาะสมและให้ประโยชน์กับนักศึกษาที่กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นได้มาก สอดคล้องกับแนวคิด Corey (2012) ที่ระบุว่ากลุ่มจะเป็นสถานที่ที่ให้วัยรุ่นได้แสดงออกถึงความรู้สึกกลับสน มีเวลาสำรวจสิ่งที่สงสัยเกี่ยวกับตนเอง และเป็นโอกาสแลกเปลี่ยนเรื่องราวกับเพื่อนและมีเพื่อนพร้อมที่จะรับฟัง กลุ่มจะช่วยให้วัยรุ่นเปิดเผยค่านิยม ความเชื่อ และเริ่มปรับเปลี่ยนค่านิยมบางอย่างที่ขัดขวางจิตใจ วัยรุ่นมีการสื่อสารกับเพื่อนวัยเดียวกันหรือต่างวัย ได้เรียนรู้แบบอย่างจากผู้นำกลุ่มได้อยู่ในบรรยากาศที่ปลอดภัย โดยมีเพื่อนและผู้นำกลุ่มให้การสนับสนุนให้กำลังใจพร้อมที่จะเข้าใจในสิ่งที่วัยรุ่นประสบ

เห็นได้ว่าความแข็งแกร่งภายในตนเองนี้ สอดคล้องกับแนวคิดของ Lundman et al. (2010) ที่ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับความแข็งแกร่งภายในตนเอง และสรุปองค์ประกอบของความแข็งแกร่งภายในตนเองไว้ ดังนี้ ความสัมพันธ์ (connectedness) ที่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ติดต่อสื่อสารกับครอบครัว เพื่อน สังคม ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้ ความสร้างสรรค์ (creativity) ในการจัดการกับปัญหา มีกระบวนการและปฏิบัติด้วยวิธีการที่หลากหลาย สามารถวางแผนในการเผชิญอุปสรรค และจัดการกับความล้มเหลวได้ และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ความแน่วแน่ (firmness) เป็นความมั่นใจในความสามารถของตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง และบุคคลผู้อื่น มีวินัยในตนเอง ภูมิใจในตนเอง ตระหนักถึงขอบเขตของบุคคลและยอมรับบุคคลอื่น สามารถวางแผนและจัดการชีวิตได้อย่างเหมาะสม ความยืดหยุ่น (flexibility) เพื่อปรับเปลี่ยนตนเอง วิธีคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อสถานการณ์ให้เป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าและมีความหมาย ไม่ติดอยู่ภายใต้อิทธิพลของโลกภายนอก สามารถดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับสถานการณ์ของชีวิตได้ ดังนั้นผลจากการใช้รูปแบบการศึกษาเชิงบูรณาการในการพัฒนา

ความแข็งแกร่งภายในตนเองของศึกษาที่ครอบคลุมองค์ประกอบของความแข็งแกร่งภายในตนเองจึงเพิ่มขึ้นนั่นเอง

ข้อเสนอแนะ

1. แบบวัดความแข็งแกร่งภายในตนเองของนักศึกษา สามารถนำไปเป็นเครื่องมือในการประเมินความแข็งแกร่งภายในตนเองของประชาชนทั่วไปที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ได้ แต่เนื่องจากมีลักษณะเด่นในเรื่องการวัดความแข็งแกร่งภายในของวัยรุ่นเป็นแบบเฉพาะเจาะจง ก่อนนำไปใช้ควรศึกษารายละเอียดของแบบวัด วิธีการใช้ และการแปลความหมายของแบบวัดให้เข้าใจก่อนนำไปใช้

2. รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาลักษณะต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะกับวัยรุ่น เช่น กลุ่มนักเรียนระดับมัธยมที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว กลุ่มที่วัยรุ่นที่มีความภาคภูมิใจตัวเองต่ำ หรือกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างอื่นที่อยู่ในภาวะการเผชิญหน้ากับอารมณ์เศร้า ผิดหวัง หรือล้มเหลวในชีวิต เป็นต้น และเนื่องจากรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทั้ง 12 ครั้ง มีจุดเน้นในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงมีความเหมาะสมในการนำไปใช้จริง แต่ผู้ที่จะนำไปประกอบการศึกษานี้ไปใช้ ควรเป็นผู้มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการให้การปรึกษากลุ่ม ได้รับการฝึกปฏิบัติ ฝึกการใช้เทคนิคต่าง ๆ จากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ในการให้การปรึกษากลุ่ม ก่อนที่จะนำไปใช้และในการนำไปใช้ควรพิจารณาให้เหมาะสมกับกลุ่มแต่ละวัย ควรมีการคำนึงถึงบริบทกลุ่มตัวอย่าง พัฒนาการตามวัย ภาษาถ้อยคำให้เหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาครอบครัวกับความแข็งแกร่งภายในตนเองของนักศึกษา เพื่อให้บรรลุผลในการจัดการปัญหา และปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะครอบครัวมีบทบาทสำคัญ และเกี่ยวข้องกับนักศึกษา โดยมุ่งเน้นที่อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน พิจารณาสัมพันธภาพของสมาชิกแต่ละคนภายในครอบครัว

ควรใช้เครื่องมือในการศึกษาความแข็งแกร่งภายในตนเองของวัยรุ่น ร่วมกับการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ เช่น การทำกรณีศึกษา การสัมภาษณ์ จะช่วยให้วัดความแข็งแกร่งภายในตนเองของนักศึกษา ได้ตรง และครอบคลุมมากขึ้น

เนื่องจากในยุคนี้นักศึกษาอยู่กับเทคโนโลยีมาก เพื่อสะดวกต่อการเข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มควรมีการใช้รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการแบบออนไลน์

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย เรื่องการพัฒนาความแข็งแกร่งภายในตนเองของวัยรุ่นโดยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ซึ่งการวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เลขที่สัญญา SOCPSY25640001

References

- Baron, R.A. & Byrne, D. (1997). *Social psychology*. Boston: Allyn and Bacon.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York: W.W. Norton & Co.
- Chester, B. (1992). Women and political torture: Work with refugee survivors in Exile. *Women & Theory*, 13(3), 209–220. https://doi.org/10.1300/J015V13N03_03
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Department of Mental Health. (2018, October 3). *10 tulakhom 2018 wan sukkhaphapchit lok* (in Thai). [10 October 2018 word mental health day]. Retrieved August, 30 2022, from <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=1237>
- Department of Mental Health. (2019, March 15). *Tiphae panha rok suem sao nai wairun phoei mi mahawitthayalai haeng nueng mi dek khit khatuatai 6% sahet lak khriat kan rian mo chittawet yan raksa dai muean rok wat* (in Thai). [Depression among teenagers is spreading, with one university reporting that 6% of its students have had suicidal thoughts the main cause is academic stress. A psychiatrist confirms that depression is treatable, just like the common cold.]. Retrieved August, 30 2022, from <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29585>

- Dingley, C. E., Roux, G., & Bush, H. A. (2000). Inner strength: A concept analysis. *The Journal of Theory Construction & Testing*, 4(2), 30–35.
- Ghosh, S., & Halder, S. (2020). Emotional regulation and cognitive flexibility in young adults. *Journal of Psychosocial Research*, 15(2), 609–617. <https://doi.org/10.32381/jpr.2020.15.02.22>
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2008). *Family therapy: An overview* (7th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Hope, D. A., Holt, C. S., & Heimberg, R. G. (1995). Social phobia. In T. R. Giles (Ed.), *Handbook of effective psychotherapy* (pp. 227–251). New York: Plenum.
- Jacobs, E., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (2006). *Group counseling: Strategies and skills* (6th ed.) Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Knapp, J. R., & Karabenick, S. A. (1985). Overcoming problems: The perceived importance of willpower and other contributors. *Cognitive Theory and Research*, 9(3), 343–354. <https://doi.org/10.1007/BF01183853>
- Lapworth, P., Sills, C., & Fish, S. (2001). *Integration in counseling and psychotherapy: Developing a personal approach*. London: SAGE.
- Lewis, K. L. (2004). *The psychometric properties of the inner strength questionnaire for women with chronic health conditions* (Doctoral dissertation). Richmond, VA: Virginia Commonwealth University.
- Lundman, B., Aléx, L., Jonsén, E., Norberg, A., Nygren, B., Santamäki Fischer, R., & Strandberg, G. (2010). Inner strength—A theoretical analysis of salutogenic concepts. *International Journal of Nursing Studies*, 47(2), 251–260. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2009.05.020>
- Lundman, B., Viglund, K., Aléx, L., Jonsén, E., Norberg, A., Fischer, R. S.,.... Nygren, B. (2011). Development and psychometric properties of the inner strength scale. *International Journal of Nursing Studies*, 48(10), 1266–1274. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2011.03.006>
- Maree, J. G. (2019). Career construction counselling aimed at enhancing the narratability and career resilience of a young girl with a poor sense of self-worth. *Early Child Development and Care*, 190(16), 2646–2662. <https://doi.org/10.1080/03004430.2019.1622536>

- Narcross, J. C., Karpiak, C. P., & Lister, K. M. (2005). What's an integrationist. A study of self-identified integrative and (occasionally) eclectic psychologists. *Journal of Clinical Psychology*, 61(12), 1587–1594. <https://doi.org/10.1002/jclp.20203>
- Rose, J. F. (1990). Psychologic health of women: A phenomenologic study of women's inner strength. *Advances in Nursing Science*, 12(2), 56–70. <http://dx.doi.org/10.1097/00012272-199001000-00009>
- Roux, G. M., Dingley, C. E., & Bush, H. A. (2002). Inner strength in women: Metasynthesis of qualitative findings in theory development. *Journal of Theory Construction and Testing*, 6(1), 87–92.
- Ruenruay, P. (2018). *Kanphatthana rupbaep kan saemsang khwamkhemkhaeng phainai chai khong maeliang dieo doi chai thritsadi kan pruksa lao ruang pen than* (in Thai). [The development of single mothers' inner strength enhancement models based on narrative counseling theory] (Doctoral dissertation). Chonburi: Burapha University.
- Suraseth, C. (2022). *Ekkasan kan son chut wicha naeokhit lae naeo patibat nuai thi 4* (in Thai). [Concepts and theories related to curriculum and instruction]. Nonthaburi: Sukhothai Thammathirat Open University.
- Winer, B. J., Brown, D. R., & Michels, K. M. (1991). *Statistical principles in experimental design* (3rd ed.). New York: McGraw–Hill.
- Wongkumsin, T. (2020). *Chittawitthaya kan hai khamprueksa nai chumchon: naeokhit su kan patibat* (in Thai). [Psychology of counseling in community: Concepts to practice]. Bangkok: n.p.
- Wright, B. D., & Masters, G. N. (1982). *Rating scale analysis*. Chicago: MESA Press.
- Wright, B. D., & Stone, M. H. (1979). *Best test design*. Chicago: MESA Press.