

การพัฒนาโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไพ่ทาโรต์เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต
สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

Development of Personal Growth Group Program by Applying Tarot Card
on Improving Resilience Quotient of Students at Faculty of Education,
Kanchanaburi Rajabhat University

รุ่งรอง งามศิริ¹ กรรณิการ์ พันทอง^{2*} มลฤดี โอปมาวุฒิกุล³ และ สายชล เทียนงาม⁴

Rungrong Ngamsiri¹ Kannika Phantong^{2*} Monluedee Opamawutthikul³ and Saichon Thienngam⁴

^{1,2}หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

³หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

⁴หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

^{1,2}Bachelor of Education, Faculty of Education, Kanchanaburi Rajabhat University

³Bachelor of Education, Program in General Science, Faculty of Education,
Kanchanaburi Rajabhat University

⁴Bachelor of Education, Program in Elementary Education, Faculty of Education,
Kanchanaburi Rajabhat University

*Corresponding author's email: aor_kannika@kru.ac.th

วันที่รับบทความ (Received)

22 เมษายน 2568

วันที่แก้ไขบทความ (Revised)

21 มิถุนายน 2568

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted)

21 มิถุนายน 2568

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไพ่ทาโรต์เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี 2) เพื่อศึกษาประสิทธิภาพและประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไพ่ทาโรต์เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี จำนวน 10 คน มีเกณฑ์การคัดเลือก คือ มีอายุ 18 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่หอพักหรือบ้านในละแวกใกล้เคียงกับมหาวิทยาลัย และเป็นผู้ที่มีภาวะสุขภาพจิตปกติโดยเป็นบุคคลที่ไม่มีประวัติการรักษาหรือกำลังอยู่ในระหว่างการรักษาโรคทางจิตเวช ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยและพัฒนา (R&D) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินพลังสุขภาพจิตที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต แบบประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตน และโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไพ่ทาโรต์ เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่ผู้วิจัยพัฒนาจาก 3 องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต ประกอบด้วย ความสามารถในการทนต่อภาวะกดดันได้ ความสามารถในการยอมรับการช่วยเหลือและความสามารถในการจัดการกับปัญหา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ค่าเฉลี่ยเลขคณิต

ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบวิลคอกซอล ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตน ดำเนินกิจกรรม จำนวน 5 กิจกรรม ซึ่งจากการวิพากษ์ของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ค่า IOC ของแต่ละกิจกรรมอยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00 และประสิทธิภาพของโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไพ่ทาโรต์เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต มีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 3.61 จากคะแนนเต็ม 4.00 และประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไพ่ทาโรต์เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตมีประสิทธิภาพในการเพิ่มพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี โดยค่าเฉลี่ยของพลังสุขภาพจิต ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

คำสำคัญ: โปรแกรมกลุ่ม, พลังสุขภาพจิต, ไพ่ทาโรต์

ABSTRACT

This research aimed to 1) develop a self-development group program applying Tarot cards to enhance mental resilience for students in the Faculty of Education at Kanchanaburi Rajabhat University, and 2) assess the efficiency and effectiveness of this program. The participants in this study were ten students from the Faculty of Education at Kanchanaburi Rajabhat University. The selection criteria required that participants be at least 18 years old, reside in dormitories or homes near the university, and have normal mental health status. Individuals with a history of psychiatric treatment or those currently undergoing psychiatric care were excluded from the study. The study employed a research and development (R&D) methodology. The instruments used included the mental health strength assessment developed by the Department of Mental Health, Thailand, the evaluation form for the effectiveness of the self-development group program and a self-development group program utilizing Tarot cards, designed by the researchers based on three key components of mental resilience: stress tolerance, openness to assistance, and problem-solving skills. The data were analyzed using arithmetic mean, standard deviation, and the Wilcoxon signed-rank test. The findings revealed that a self-development group program was developed, consisting of five structured activities. Based on expert validation, the Index of Item-Objective Congruence (IOC) for each activity ranged from 0.80 to 1.00, indicating a high level of content validity and the program achieved an efficiency score of 3.61 out of 4.00. Additionally, the program effectively enhanced the mental resilience of students in the Faculty of Education

at Kanchanaburi Rajabhat University, with post-experimental mental resilience scores significantly higher than pre-experimental scores at the 0.01 level.

Keywords: Group Program, Resilience Quotient, Tarot Card

บทนำ

สถานการณ์ปัจจุบันกลุ่มนักศึกษามีแนวโน้มที่จะเผชิญกับความเครียด วิตกกังวล มีผลมาจากหลายสาเหตุ ภาวะของความกดดันจากการแข่งขัน การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวมากกว่าส่วนรวม ไม่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ขาดการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ภาวะดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาเป็นอย่างมาก ซึ่งก็อาจจะส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานของร่างกายทำให้เกิดความผิดปกติตามมาได้เช่นกัน (Hillary, 1997) ซึ่งผู้วิจัยได้ปฏิบัติหน้าที่สอนนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรีพบข้อเท็จจริงว่านักศึกษาต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคหลายด้าน เนื่องจากนักศึกษารับการให้คำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ประจำวิชา รวมถึงการขอรับบริการให้คำปรึกษาจากอาจารย์กลุ่มวิชาจิตวิทยา พบว่า ปัญหาและอุปสรรคของนักศึกษาทั้งการเรียน ครอบครัว หรือเรื่องส่วนตัว จะทำให้เกิดภาวะอารมณ์ขาดสมดุลทางจิตใจ เหนื่อยล้าทางอารมณ์ ทั้งนี้ปัญหาที่เกิดขึ้นแต่ละคนอาจมีระดับของการรับมือแตกต่างกันออกไป เป็นเหตุให้เกิดความเสียใจอย่างรุนแรงจนมีอาการซึมเศร้า นอนไม่หลับ หดหู่ใจ หงุดหงิด โกรธง่าย รู้สึกท้อแท้และเบื่อชีวิต ซึ่งถ้าหากนักศึกษาต้องเผชิญปัญหาภาวะวิกฤตอย่างต่อเนื่องย่อมส่งผลกระทบต่อความเสี่ยงที่จะนำไปสู่ภาวะที่ผิดปกติ ในทางตรงข้ามสำหรับนักศึกษาบางรายเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาภาวะวิกฤตอย่างต่อเนื่องก็ยังสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข ดังที่กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) กล่าวว่า การที่บุคคลนั้นมี “พลังสุขภาพจิต” ถือว่าเป็นความสามารถในการพาตัวเองกลับสู่ความสมดุลของชีวิต เป็นความสามารถในการจัดการทางอารมณ์ และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติได้

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี โดยการประยุกต์ใช้ไพ่ทาโรต์ร่วมกับกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มมาพัฒนาเป็นโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตน ซึ่งนำไพ่ทาโรต์มาเป็นเครื่องมือสื่อกลางรูปแบบหนึ่งที่นำมาผสมผสานให้กับผู้รับการปรึกษาให้เกิดความสนใจมีส่วนร่วม แลกเปลี่ยนประเด็น เนื้อหาที่จะพูดคุยในกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อให้เกิดการเข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่นผ่านการแปลความหมายจากไพ่ทาโรต์ ทั้งการแปลความหมายจากมุมมองด้านใน (Insight out) เป็นการแปลความหมายตามอารมณ์ความรู้สึก (Sense) ของผู้อ่านไพ่ และการแปลความหมายจากมุมมองด้านนอก (Outsight in) เป็นการแปลความหมายตามเจตนาของผู้วาดไพ่ ซึ่งการนำไพ่ทาโรต์มาผนวกเข้ากับการให้การปรึกษาและการบำบัดทางจิตวิทยา ดังที่ Semetsky (2005) ได้ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 15 คน ทำการอ่านความหมายไพ่ในแต่ละตำแหน่งในขั้นตอนนี้เสมือนเป็นการสร้างสัมพันธภาพ (Therapeutic Relationship) หลังการฟังและร่วมอภิปรายความหมายของไพ่ทั้งหมดแล้ว กลุ่มตัวอย่างสะท้อนความเห็นที่มีต่อการใช้ไพ่ทาโรต์ในการบำบัดนี้ว่า

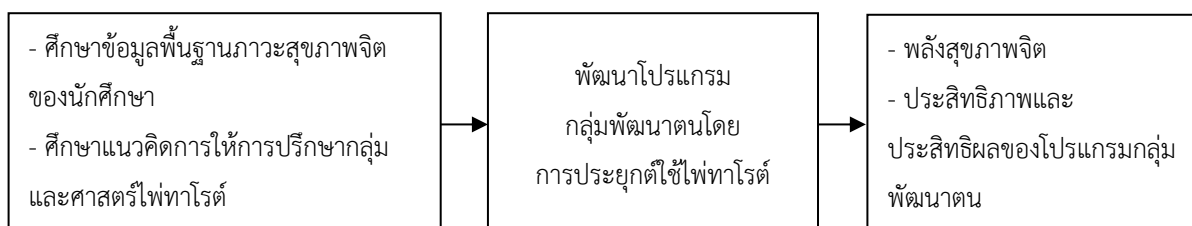
ร้อยละ 80 ของกลุ่มตัวอย่างเห็นว่าผลการอ่านความหมายตอบจุดประสงค์ที่ต้องการ ร้อยละ 93 ของกลุ่มตัวอย่างยอมรับว่าผลการอ่านมีความสำคัญต่อการทำนายความรู้สึกนึกคิดของบุคคล ทั้งนี้ การนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษา ในการค้นพบแนวทางในการลดปัญหาที่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอาการทางสุขภาพจิตของนักศึกษา กระตุ้นให้นักศึกษามีความหวัง มีการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นภูมิคุ้มกันให้สามารถพาตัวเองผ่านพ้นวิกฤติ เผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ (Luthans and Youssef, 2004) และเกิดความต้องการในการเปลี่ยนแปลงตนเองส่งผลต่อการเรียน การดำเนินชีวิตที่สมดุลต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไฟท์การ์ดเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี
2. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพและประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไฟท์การ์ดเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไฟท์การ์ด เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี เป็นการนำเอาแนวคิดเกี่ยวกับศาสตร์ไฟท์การ์ดและกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนที่นักศึกษาเกิดกระบวนการภายในตนเองที่มีความสามารถในการกลับคืนสู่สภาพเดิมได้ กระบวนการดังกล่าว คือ การเกิดพลังสุขภาพจิต หรือ RQ (Resilience Quotient) โดยแสดงกรอบแนวคิดการวิจัยไว้ในภาพประกอบ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี หมายเลข SCP006/2566 ใช้ระเบียบวิธีวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย 4 ขั้นตอน คือ การวิจัย1 (R1) การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน, การพัฒนา1 (D1) การพัฒนาโปรแกรม, การวิจัย2 (R2) การทดลองใช้นำร่อง (Pilot Study),

และการพัฒนา2 (D2) การปรับปรุงโปรแกรมการศึกษาประสิทธิภาพและประสิทธิผล โดยมีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

R1 : การศึกษาข้อมูลพื้นฐานจากเอกสารและนำผลการศึกษามาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไฟฟ้าโรตเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

D1 : การพัฒนาโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไฟฟ้าโรตเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ซึ่งมีการวิพากษ์ร่างโปรแกรม โดยกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้เกี่ยวกับศาสตร์ไฟฟ้าโรต จำนวน 12 คน มีเกณฑ์การคัดเลือก คือ เคยมีประสบการณ์เป็นวิทยากรกระบวนการที่ใช้ไฟฟ้าโรตเป็นเครื่องมือในการจัดกระบวนการเพื่อการพัฒนาตน หรือมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมการอบรม ในลักษณะที่เป็นการใช้ไฟฟ้าโรตในการพัฒนาตน คือ หลักสูตร “การค้นพบตนเองผ่านไฟฟ้าโรต” จากสถาบันธรรมวรรณศิลป์ ครบตลอดหลักสูตรจำนวน 6 วัน และสอบผ่านตามเกณฑ์การประเมินของหลักสูตร และกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อประเมินความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์กับโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตน โดยการประยุกต์ใช้ ไฟฟ้าโรตเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต จำนวน 5 คน มีเกณฑ์การคัดเลือก คือ มีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการให้การปรึกษาหรือสาขาจิตวิทยาคลินิก

R2 : การทดลองนำร่อง (Try Out) แบบประเมินพลังสุขภาพจิต และทดลองใช้นำร่อง (Pilot Study) โปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไฟฟ้าโรตเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลการทดลองใช้แบบประเมินพลังสุขภาพจิต คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี จำนวน 100 คน มีเกณฑ์การคัดเลือก คือ เป็นนักศึกษาสังกัดคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี และมีอายุ 18 ปี ขึ้นไป และกลุ่มตัวอย่างใช้ในการศึกษาผลการทดลองใช้นำร่องโปรแกรม คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี จำนวน 10 คน มีเกณฑ์การคัดเลือก คือ เป็นนักศึกษาสังกัดคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี และมีอายุ 18 ปี ขึ้นไป ที่พักอาศัยอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย หรือพักอยู่หอพักหรือบ้านในละแวกใกล้เคียงกับมหาวิทยาลัย เนื่องจากกิจกรรมเป็นกลุ่มแบบมาราธอน ซึ่งหลังจากกิจกรรมเสร็จสิ้นจะเป็นช่วงเวลาหลัง 20.00 น. และเป็นผู้ที่มีภาวะสุขภาพจิตปกติโดยเป็นบุคคลที่ไม่มีประวัติการรักษาหรือกำลังอยู่ในระหว่างการรักษาโรคทางจิตเวช

D2 : การศึกษาประสิทธิภาพและการหาประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตน โดยการประยุกต์ใช้ไฟฟ้าโรต เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี กลุ่มเป้าหมายที่ใช้สำหรับการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมกลุ่ม คือ ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยมีคุณสมบัติเป็นผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการให้การปรึกษา และกลุ่มเป้าหมายที่ใช้สำหรับหาประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนฯ ฉบับสมบูรณ์ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน เกณฑ์การคัดเลือกเช่นเดียว กลุ่มตัวอย่างใช้ทดลองนำร่อง (Pilot Study)

เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูล

1. แบบประเมินพลังสุขภาพจิต ซึ่งผู้วิจัยนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบประเมินพลังสุขภาพจิตที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตน ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ ไม่จริง จริงบางครั้งค่อนข้างจริง จริงมาก และมีจำนวน 20 ข้อคำถาม แบ่งเนื้อหาเป็น 3 ด้าน คือ ด้านที่ 1 ด้านความสามารถในการทนต่อภาวะกดดัน จำนวน 10 ข้อคำถาม ด้านที่ 2 ด้านความสามารถในการยอมรับการช่วยเหลือ จำนวน 5 ข้อคำถาม และด้านที่ 3 ด้านความสามารถในการจัดการกับปัญหา จำนวน 5 ข้อคำถาม

2. โปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไฟทาโรต์เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี พัฒนาจากแนวคิดหลัก 2 แนวคิด คือ การให้การปรึกษากลุ่ม และศาสตร์ไฟทาโรต์ ซึ่งมีหัวข้อ ดังนี้ หลักการ วัตถุประสงค์ โครงสร้าง ระยะเวลา บทบาทของผู้นำกลุ่ม บทบาทของสมาชิกกลุ่ม การจัดสภาพแวดล้อม สื่อและอุปกรณ์ และแนวทางการสนทนากิจกรรมทั้งหมด 5 กิจกรรมๆ ละ 2 ชั่วโมง เนื่องจากเป็นการให้การปรึกษาแบบมาราธอน จึงจัดกิจกรรมจำนวน 10 ชั่วโมงต่อเนื่องกัน

3. แบบประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไฟทาโรต์เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี โดยมีประเด็นการประเมินตามมาตรฐาน 5 เกณฑ์ คือ ความถูกต้อง ความเป็นประโยชน์ ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความเป็นนัยทั่วไป รวมจำนวนทั้งสิ้น 15 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. แบบประเมินพลังสุขภาพจิตที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ (Cronbach Alpha Coefficient) พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ $r = 0.79$

2. โปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไฟทาโรต์เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี เสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อประเมินความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์กับเนื้อหา และหาค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยใช้สูตร IOC พบว่ามีค่า IOC เท่ากับ 1.00 จำนวน 3 กิจกรรม และค่า IOC เท่ากับ 0.80 จำนวน 2 กิจกรรม ซึ่งทุกกิจกรรมมีค่าดัชนีความสอดคล้องผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด

3. แบบประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไฟทาโรต์เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี เสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบระดับประสิทธิภาพเป็นรายได้ตามเกณฑ์การประเมิน พบว่าแต่ละรายด้านมีค่าประสิทธิภาพ 3.53 – 3.67 ซึ่งมีค่าประสิทธิภาพทุกรายด้านอยู่ในระดับมากที่สุด

วิธีรวบรวมข้อมูล

กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนดำเนินการกับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 10 คน ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนโดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน จำนวน 5 กิจกรรม รวม 10 ชั่วโมง โดยดำเนินการต่อเนื่องกัน และนำคะแนนพลังสุขภาพจิตในระยะก่อนและหลังการใช้โปรแกรมมาเปรียบเทียบกัน เพื่อให้ผลการศึกษาประสิทธิผล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตน โดยการเปรียบเทียบคะแนนพลังสุขภาพจิตในระยะก่อนการกับระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มใช้การทดสอบด้วยสถิติวิลคอกซัน (Wilcoxon's Matched-pairs Signed-ranks Test)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยขั้นที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานการพัฒนาโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไฟทาโรต์เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ไฟทาโรต์ร่วมกับกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มมาใช้ในการจัดกิจกรรมซึ่งดำเนินการตาม 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการให้การปรึกษา โดยกิจกรรมที่ 1 เป็นกิจกรรมปฐมนิเทศ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เป็นการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ข้อปฏิบัติกรเข้าร่วมกิจกรรม และเป็นการสร้างความเข้าใจหลักการแปลความหมายของไฟทาโรต์ กิจกรรมที่ 2 ถึงกิจกรรม 4 เป็นกิจกรรมที่เป็นการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต 3 ด้าน สอดคล้องกับคำนิยามของพลังสุขภาพจิตที่ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ โดยที่ กิจกรรมที่ 2 เป็นการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตด้านความสามารถในการทนต่อภาวะกดดัน กิจกรรมที่ 3 เป็นการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตด้านความสามารถในการยอมรับการช่วยเหลือ กิจกรรมที่ 4 เป็นการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตด้านความสามารถในการจัดการกับปัญหา และกิจกรรมที่ 5 เป็นกิจกรรมสรุป ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เป็นการเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญและวิธีการดำเนินชีวิตเพื่อเสริมสร้างพลังชีวิต

ตารางที่ 1 กิจกรรมของโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไฟทาโรต์เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

กิจกรรม	จุดประสงค์
1. การปฐมนิเทศ	1.1 เพื่อสร้างความเข้าใจวัตถุประสงค์และข้อปฏิบัติกรเข้าร่วมกิจกรรม 1.2 เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจหลักการแปลความหมายของไฟทาโรต์ 1.3 เพื่อเสริมสร้างทักษะการแปลความหมายของไฟทาโรต์

ตารางที่ 1 (ต่อ)

กิจกรรม	จุดประสงค์
2. การเสริมสร้าง ความสามารถใน การทนต่อภาวะกดดัน	2.1 เพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมกับสภาวะปัจจุบัน 2.2 เพื่อให้เสริมสร้างพลังสุขภาพจิตด้านความสามารถในการทนต่อภาวะกดดัน
3. การเสริมสร้าง ความสามารถใน การยอมรับ การช่วยเหลือ	3.1 เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างความตึงเครียดและความผ่อนคลาย 3.2 เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการระบุบุคคลที่คอยให้ความสนับสนุนและสามารถช่วยเหลือในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาในชีวิต 3.3 เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตด้านความสามารถในการยอมรับการช่วยเหลือ
4. การเสริมสร้าง ความสามารถใน การจัดการกับปัญหา	4.1 เพื่อเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับแนวทางการจัดการกับปัญหาด้วยวิธีการที่ใช้ในการเผชิญกับ ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 4.2 เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตด้านความสามารถในการจัดการกับปัญหา
5. สรุปบทเรียน	5.1 เพื่อให้เสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญและวิธีการดำเนินชีวิตเพื่อเสริมสร้างพลังชีวิต

ผลการวิจัยขั้นที่ 2 ผลการพัฒนาโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตน ซึ่งประกอบด้วย คำนำ สารบัญ หลักการ วัตถุประสงค์ โครงสร้าง ระยะเวลา บทบาทของผู้นำกลุ่ม บทบาทของผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม บทบาทของสมาชิกกลุ่ม การจัดสภาพแวดล้อม สื่อหรืออุปกรณ์ และแนวการสอนทางจิตกิจกรรม 5 กิจกรรม จากการวิพากษ์ของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ค่า IOC ของแต่ละกิจกรรมอยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00 และพบข้อเสนอแนะให้ปรับปรุง ได้แก่ “ควรมีการสาธิตหรืออธิบายหรือนำการฝึกตีความจากไฟท์การ์ดในเรื่องใกล้ตัว เพื่อปูพื้นทักษะในการเชื่อมโยงจากไฟท์การ์ดกิจกรรมนี้ด้วย และเน้นย้ำว่าคำตอบที่ถูกต้องไม่จำเป็นต้องมีเพียงข้อเดียว” และ “ควรมีกิจกรรมนันทนาการโดยใช้ไฟท์การ์ดเป็นส่วนร่วม หรือกิจกรรมที่ได้ฝึกเชื่อมโยงคำสำคัญ (Key Word) และความหมายของไฟท์การ์ดให้มีประสบการณ์ในการตีความไฟท์การ์ดขึ้น”

ผลการวิจัยขั้นที่ 3 ผลการทดลองใช้นำร่อง โดยทดลองใช้แบบประเมินพลังสุขภาพจิตกับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี จำนวน 30 คน แล้วนำผลการทดลองใช้มาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง พบว่าแบบประเมินพลังสุขภาพจิต มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Method) เท่ากับ 0.79 ส่วนผลการทดลองใช้โปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไฟท์การ์ดเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ในระยะก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของพลังสุขภาพจิต เท่ากับ 58.60 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.69 และในระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของพลังสุขภาพจิต เท่ากับ 66.20 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.26

ผลการวิจัยขั้นที่ 4 ผลการศึกษาประสิทธิภาพและประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไฟท์การ์ด เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี โดยผลการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมได้ให้ผู้เชี่ยวชาญประเมิน จากแบบประเมินที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจำนวน 15 ข้อ

ตารางที่ 2 ผลการประเมินประสิทธิภาพรายด้าน และระดับประสิทธิภาพของโปรแกรม

การประเมิน ประสิทธิภาพด้าน	ค่าประสิทธิภาพ (คะแนนเต็ม 4)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ ประสิทธิภาพ
ความถูกต้อง	3.60	0.45	มากที่สุด
ความเป็นประโยชน์	3.67	0.47	มากที่สุด
ความเหมาะสม	3.60	0.43	มากที่สุด
ความเป็นไปได้	3.53	0.45	มากที่สุด
ความเป็นนัยทั่วไป	3.60	0.43	มากที่สุด
รวม	3.60	0.37	มากที่สุด

จากตาราง โดยภาพรวมของการประเมินประสิทธิภาพโปรแกรมมีค่าประสิทธิภาพ เท่ากับ 3.60 ระดับมากที่สุด และผลการประเมินประสิทธิภาพรายด้าน เรียงลำดับจากน้อยไปมาก มีค่าอยู่ระหว่าง 3.53, 3.60, และ 3.67 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าค่าประสิทธิภาพรายด้าน ทั้ง 5 ด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไฟทาโรต์เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรีมีประสิทธิภาพอยู่ในระดับมากที่สุด

ส่วนผลการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม เป็นการนำคะแนนพลังสุขภาพจิตมาเปรียบเทียบกับระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง

ตารางที่ 3 ผลการประเมินการเปรียบเทียบคะแนนพลังสุขภาพจิตระยะก่อน และระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไฟทาโรต์เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

การประเมิน (คะแนนรวม 80 คะแนน)	Min.	Max.	$\bar{X}$	SD	Mean Rank	Asymp.Sig (2-tailed)
ก่อนการทดลอง	48	69	59.50	5.82	5.50	0.005
หลังการทดลอง	53	76	66.20	7.24		

จากตาราง พบว่าระยะก่อนการใช้โปรแกรมมีค่าเฉลี่ย 59.50 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.82 และระยะหลังการใช้โปรแกรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 66.20 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 7.24 และผลการทดสอบความแตกต่างโดยการทดสอบวิลคอกซัน (Wilcoxon) พบว่า คะแนนพลังสุขภาพจิตในระยะหลังการใช้โปรแกรม สูงกว่าคะแนนพลังสุขภาพจิตในระยะก่อนการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไฟทาโรต์เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตมีประสิทธิภาพในการเพิ่มพลังสุขภาพจิตของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

นอกจากนั้นผู้วิจัยได้สรุปประเด็นที่ได้จากการสนทนา ขณะการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนเพื่อนำผลการให้ข้อมูลมาสนับสนุนประสิทธิภาพและประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดย

การประยุกต์ใช้ไฟฟ้าไร้เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต โดยสมาชิกกลุ่มได้แปลความหมายจากการอ่านไฟและนำมาเชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่ตนได้พบ ตามองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต ทั้ง 3 ด้าน

ตารางที่ 4 สรุปประเด็นที่จากการสนทนาสัมภาษณ์ประสิทธิภาพและประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตน

ประเด็น	Quotation	สรุปข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ความสามารถในการทนต่อภาวะกดดัน (ไฟที่เปิดได้ : Ten of Cups ในภาพเป็นหญิงชายคู่หนึ่งโอบเอวด้านข้างมีเด็กสองคนเล่นกัน)	“ชีวิตที่ผ่านมาในอดีตเกี่ยวกับสถานการณ์ที่กดดัน มักเกิดจากบรรยากาศภายในครอบครัว ซึ่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต การเรียน และจะได้ตอบทันทีด้วยคำพูดที่ใช้อารมณ์ เนื่องจากความรู้สึกตอนนั้นโกรธ ไม่พอใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ก็พยายามที่จะอดทนไม่ให้อารมณ์แรง”	ความสามารถในการทนต่อภาวะกดดันของผู้ให้ข้อมูลจะเกิดการตระหนักรู้ว่าตนเองมีการจัดการทางความคิด ได้นำความคิดดังกล่าวมาทบทวนทำให้รับรู้สภาวะของตนเอง มีความอดทนต่อต่อภาวะความกดดัน ความเครียดที่เกิดขึ้น รู้จักการเปลี่ยนแปลงตนเองเมื่อประสบกับปัญหาได้
ความสามารถในการยอมรับการช่วยเหลือ (ไฟที่เปิดได้ : The Magician ในภาพเป็นชายมือถือคทา ชี้อันด้านบน บนโต๊ะมีดาบเหรียญ ถ้วยไม้)	“บุคคลที่คิดว่าจะช่วยบรรเทาความทุกข์ใจให้ตนได้นั้น คือ อาจารย์ เพราะส่วนใหญ่ปัจจุบันใช้ชีวิตที่มหาวิทยาลัยมากกว่าที่บ้าน ถ้าเกิดปัญหาที่ต้องการความช่วยเหลือจะต้องขอความช่วยเหลือจากอาจารย์ก่อนเป็นลำดับแรก เพราะกลัวที่บ้านจะเป็นห่วง แต่ถ้าเรื่องนั้นมีความจำเป็นที่จะต้องเล่าให้ที่บ้านฟังก็จะบอกพ่อหรือแม่ก็เพื่อนสนิท”	ความสามารถในการยอมรับการช่วยเหลือของผู้ให้ข้อมูลได้ยอมรับและมีความไว้วางใจจากบุคคลรอบข้าง เมื่อเกิดสถานการณ์ที่ทำให้ตนทุกข์ใจแสวงหาสัมพันธภาพระหว่างตนเองและบุคคลที่ใกล้ชิด รับรู้ถึงการมีแรงสนับสนุนที่เกิดจากบุคคลและทรัพยากรรอบตัวที่คอยช่วยเหลือและสนับสนุน
ความสามารถในการจัดการกับปัญหา (ไฟที่เปิดได้ : Ten of Swords ในภาพเป็นชายมีดาบ 10 เล่มปักอยู่บนหลัง)	“ปัญหาที่กังวลใจจะเป็นเรื่องเรียนและการทำงานส่งผลให้ทันเวลา และการสอบใบประกอบวิชาชีพ ทุกข้อใจตั้งแต่ยังไม่ถึงเวลา ซึ่งตนเองรู้อย่างพอมีเวลาที่ต้องเตรียมตัวอ่านหนังสือ ศึกษาแนวทางแต่ก็ยังไม่คลายความกังวลนั้นเท่าที่ควร”	ความสามารถในการจัดการกับปัญหาของผู้ให้ข้อมูลจะใช้ประสบการณ์เดิมและการเตรียมพร้อมตนเองมาช่วยในการค้นหาสำรวจวิธีการแก้ไขปัญหา จัดการกับปัญหาให้เหมาะสมกับสถานการณ์

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไฟฟ้าไร้เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรีนั้น สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การพัฒนาโปรแกรมผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนให้สอดคล้องกับหลักการพัฒนานวัตกรรมการจัดการเรียนรู้ของ พิชิต ฤทธิ์จรูญ (2559) ดังนี้ ขั้นที่ 1 การวิเคราะห์ปัญหาการเรียนรู้ จากสภาพการณ์ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ ที่นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเสี่ยงกับการปัญหาทางสุขภาพจิต เนื่องจากนักศึกษาต้องปรับตัวกับ

กับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งด้านการดำรงชีวิตส่วนตัวและการเรียน ขั้นที่ 2 การศึกษาและเลือกนวัตกรรม เพื่อแก้ปัญหาการเรียนรู้ ผู้วิจัยเห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องพัฒนานวัตกรรมเพื่อเป็นการเสริมสร้างให้นักศึกษามีพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็งขึ้น เพื่อให้ นักศึกษาสามารถเผชิญกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในขณะที่ศึกษาใน คณะครุศาสตร์ และเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรง ผู้วิจัยจึงนำหลักการของการให้ การปรึกษากลุ่มมาใช้ในการแก้ปัญหาสุขภาพจิต และการพัฒนาตน ซึ่งจากการทบทองงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีงานวิจัยหลายชิ้นที่นำเอาการให้การปรึกษากลุ่มมาใช้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตและเสริมสร้างให้ ผู้เข้าการศึกษามีพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังเช่น ชลพร กองคา และคณะ (2566); ทิพากร วงศ์คำปัน (2564); วันวิสา ดอกสันเทียะ (2565); บุญยวีร์ ขำภักดี (2564); ณภพร ชาญศึกษา (2563) เป็นต้น ขั้นที่ 3 การออกแบบ นวัตกรรม โดยกำหนดขอบข่ายของเนื้อหาสาระของโปรแกรม ฯ ตามองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต 3 ด้าน คือ ความสามารถในการทนต่อความกดดัน ความสามารถในการยอมรับความช่วยเหลือ และความสามารถใน การจัดการกับความเครียด (กรมสุขภาพจิต, 2563) และกระบวนการที่ใช้ในโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตน โดยการประยุกต์ใช้ไฟท์การ์ด มี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการให้การปรึกษา ซึ่งทั้ง 3 ขั้นตอน มีการนำเอาการเปิดไฟท์การ์ดและการแปลความหมายของไฟท์ที่เปิดได้มาใช้ และมาอภิปราย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันภายในกลุ่ม ขั้นที่ 4 การสร้างนวัตกรรม ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจัดเป็นนวัตกรรม ประเภทสื่อเอกสาร จึงจัดทำเป็นเอกสารโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตน ประกอบด้วย คำนำ สารบัญ หลักการ วัตถุประสงค์ โครงสร้าง ระยะเวลา บทบาทของผู้นำกลุ่ม บทบาทของผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม บทบาทของสมาชิกกลุ่ม การจัดสภาพแวดล้อม สื่อหรืออุปกรณ์ และแนวการสอนทนา ขั้นที่ 5 การตรวจคุณภาพของนวัตกรรม โดยผู้เชี่ยวชาญ เป็นผู้ที่มีคุณวุฒิระดับปริญญาโททางด้านจิตวิทยาคลินิก 2 ราย และมีคุณวุฒิระดับปริญญาเอก ทางด้านการให้การปรึกษา 3 ราย ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) พบว่ามีค่าดัชนี ความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80 - 1.00 ขั้นที่ 6 การตรวจสอบประสิทธิภาพของนวัตกรรมโดยการทดลองใช้ นำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน พบว่าหลังการจัดกิจกรรมตามโปรแกรม นักศึกษามีคะแนน เฉลี่ยพลังสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรม และมีการสรุปประเด็นจากการสนทนามาร่วมวิเคราะห์ หาข้อสรุปในการปรับปรุงโปรแกรมให้มีเหมาะสมขึ้น และขั้นที่ 7 การรายงานผลการพัฒนานวัตกรรม โดยจัดทำเป็นเอกสารรายงานการวิจัย และมีโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไฟท์การ์ด เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์

2. จากการพัฒนาโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนตามการอภิปรายข้อ 1 แล้ว ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มพัฒนา ตนมาหาประสิทธิภาพ ซึ่งนำเกณฑ์การประเมินประสิทธิภาพจาก เอ็มอัชมา วัฒนบุรานนท์ (2561) ประกอบด้วย มีความถูกต้อง มีความเป็นประโยชน์ มีความเหมาะสม มีความเป็นไปได้ และมีความเป็น นัยทั่วไปมาใช้เป็นเกณฑ์การประเมิน ซึ่งได้รับการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญให้คะแนนทั้ง 5 ด้าน มีประสิทธิภาพ ในระดับมากที่สุด และหลังการทดลองใช้โปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนโดยการประยุกต์ใช้ไฟท์การ์ดเพื่อเสริมสร้าง พลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี นักศึกษามีพลังสุขภาพจิต

สูงกว่าก่อนการทดลองใช้โปรแกรม แสดงว่าโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนมีประสิทธิภาพในการเพิ่มพลังสุขภาพจิต ซึ่งแสดงว่าผลการวิจัยครั้งนี้เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้มีการนำกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน จำนวน 10 ชั่วโมง โดยกิจกรรมที่ 1 (ชั่วโมงที่ 1 – 2) กระบวนการในการพัฒนาเริ่มต้นจากการสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล เกิดบรรยากาศความรู้สึกไว้วางใจ และกล้าเปิดเผยตนเองทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม (Corey, 1985) ซึ่งจะช่วยให้บรรยากาศในการสนทนาเกิดการโต้ตอบ และการสื่อสารสองทางภายในกลุ่มเกิดกระบวนการการเรียนรู้และการปรับตัวร่วมกัน การนำกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ในการดำเนินการกระตุ้นจากปัจจัยภายในให้เกิดความมั่นคงในจิตใจ (Sasse, 1981) ดึงศักยภาพและความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2563) ทั้งนี้แนวคิดเกี่ยวกับไพทาทอร์มีความเชื่อว่าจะช่วยให้เข้าใจถึงจิตใต้สำนึก (Unconscious) ของบุคคลได้ ซึ่งสอดคล้องกับหลักทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ (Freud, 1923) ที่เชื่อว่า จิตใต้สำนึกของคนเป็นเบื้องหลังของการแสดงพฤติกรรมของบุคคล และช่วยกระตุ้นให้บุคคลได้แสดงความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของตนเองออกมา ผู้วิจัยจึงให้สมาชิกกลุ่มตีความหมายของไฟจากจิตใต้สำนึก แล้วนำมาสนทนาในกระบวนการของการให้การปรึกษากลุ่ม ทั้งนี้ กิจกรรมที่ 2 (ชั่วโมงที่ 3 – 4) เป็นกระบวนการพัฒนาความสามารถของนักศึกษาในการอดทนต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียดหรือสถานการณ์ที่ต้องเผชิญอย่างยากลำบาก ทั้งเรื่องครอบครัว การเรียน การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน และการเงิน ตามที่กรมสุขภาพจิต (2563) กล่าวว่า บุคคลจำเป็นต้องมีความสามารถในการทนต่อภาวะกดดันได้ การเข้าใจสถานะจิตใจ อารมณ์ และความคิดที่เกิดจากปัจจัยภายในตนเอง โดยต่อมากิจกรรมที่ 3 (ชั่วโมงที่ 5 – 6) องค์ประกอบต่อมา คือ ความสามารถในการยอมรับการช่วยเหลือ เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงการมีแรงสนับสนุนที่เกิดจากทรัพยากรภายนอกที่คอยช่วยเหลือและสนับสนุน การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลตระหนักว่าตนเองเป็นผู้มีคุณค่าและมีความหมาย (Greenberg and Gold, 1994) มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม นอกจากนั้นยังกระตุ้นความสามารถในการขอความช่วยเหลือหรือกำลังใจจากมิตร ทั้งบุคคลในครอบครัว เพื่อน ครู อาจารย์ และแหล่งสนับสนุนทางสังคมต่างๆ (American Psychological Association, 2004) ซึ่งบรรยากาศระหว่างสมาชิกกล่าวถึงบุคคลที่ระลึกรู้ถึงในทัศนคติทางบวก แสดงถึงความสัมพันธ์ที่มีคุณค่าและสนับสนุนทางจิตใจเพื่อเตรียมพร้อมในการรับมือเมื่อต้องเจอปัญหาและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้ สำหรับองค์ประกอบสุดท้าย คือ ความสามารถในการจัดการกับปัญหาเป็นความสามารถในการใช้ประสบการณ์แก้ปัญหา มีทักษะในการเผชิญกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีการหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาแนวทางจัดการกับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการพัฒนาความสามารถดังกล่าวดำเนินการกิจกรรมที่ 4 (ชั่วโมงที่ 7 – 8) กิจกรรมนี้มีเป้าหมายให้เกิดการเรียนรู้เข้าใจชีวิตมากขึ้น มีเหตุผลมากขึ้นมองเห็นแนวทางหรือแหล่งสนับสนุนในการปรับเปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตที่เป็นสุขมากกว่าเดิม (กรมสุขภาพจิต, 2563) เป็นการที่ผู้เข้าร่วมกลุ่มมีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม ให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเองได้ สามารถมองหาแนวทางข้อดี ข้อเสียของเลือกใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Ryff, 1989) และใน การดำเนินกิจกรรมครั้งสุดท้าย กิจกรรมที่ 5

(ชั่วโมงที่ 9 - 10) เป็นการแลกเปลี่ยน พูดคุยประเด็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญและวิธีการดำเนินชีวิตเพื่อเสริมสร้างพลังชีวิต

ข้อเสนอแนะ

เนื่องจากการวิจัยได้นำศาสตร์ของไฟทาโรต์มาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นสื่อกลางในการตีความหมายจากจิตใต้สำนึกของสมาชิกกลุ่ม ดังนั้นผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มควรมีความรู้หรือศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับการแปลความหมายของไฟทาโรต์ ทั้งการแปลความหมายจากมุมมองด้านในและการแปลความหมายจากมุมมองด้านนอก ทั้งนี้สามารถใช้คู่มือการแปลความหมายของไฟทาโรต์ร่วมกับการทำกิจกรรมได้ และสามารถปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนไปใช้กับประชากรกลุ่มอื่น เช่น นักศึกษาในสถาบันการศึกษาในบริบทที่แตกต่างกันไป หรือกลุ่มวัยทำงานเพื่อฟื้นฟูพลังสุขภาพจิต

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2563). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต (RQ: Resilience Quotient)* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ชลพร กองคา และคณะ. (2566). การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบกวนิยมเพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการนอนหลับของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 37(3), 53-75.
- ณภสร หาญศึกษา. (2563). ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต], มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
<https://ir.stou.ac.th/handle/123456789/6434>
- ทิพากร วงศ์คำปัน. (2564). ผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของผู้ใช้ยาเสพติดที่เข้ารับบริการคลินิกจิตสังคมศาลจังหวัดเชียงใหม่ [วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต], มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
<https://ir.stou.ac.th/handle/123456789/11242>
- บุญยวีร์ ขำภักดี. (2564). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความเมตตาตนเองของนักศึกษาที่มีความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยาก [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต], มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
<https://cmudc.librarycmu.ac.th/frontend/Info/item/dc:160727>
- พิชิต ฤทธิ์จรูญ. (2566). *เทคนิคการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้* (พิมพ์ครั้งที่ 2). โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วันวิสา ดอกสันเทียะ. (2565). *การเสริมสร้างการคิดอย่างสมเหตุสมผลในกลุ่มแฟนคลับศิลปินเกาหลี ด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม* [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต], มหาวิทยาลัยบูรพา. <https://digitalcollect.lib.buu.ac.th/dcims/files/62910052>
- เอนซ์ชมา วัฒนบุรานนท์. (2561). *การวิจัยพัฒนาโมเดลเลิฟเพื่อสร้างเสริมความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์: ชุดโครงการวิจัยสำหรับนิสิตระดับอุดมศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์.
- American Psychological Association. (2004). *The Road to Resilience*.
<http://www.apahelpcenter.org/featuredtopics/feature.php>
- Corey, G. (1985). *Theory and Practice of Groups Counseling* (3rd ed.). Brooks Cole Publishing Company.
- Freud, S. (1923) The Ego and the Id. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. 19, 1-66.
- Greenberg, J., and Gold, R. (1994). *Health*. Holt, Rinehart & Winston.
- Grotberg, E. H. (1995). *Typing Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal with Anything*. New Harbinger.
- Hillary, C. R. (1997). *Gender Differences in the Perception of Self and Others Following Sexual Abuse: Using Construct Theory and Research Portfolio*. University of Glasgow.
- Luthans, F., and Youssef, M. (2004). Human, Social, and Now Positive Psychological Capital Management-Investing in People for Competitive Advantage. *Organizational Dynamics*, 33(2), 143-160.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Sasse, C. R. (1981). *Person to Person*. Chas A. Bennett.
- Semetsky, I. (2005). Integrating Tarot Readings into Counselling and Psychotherapy. *Spirituality and Health International*, 6(2), 81-94.