

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มหาวิทยาลัยเป็นแหล่งผลิตบัณฑิตเพื่อให้เป็นผู้ที่เพียงพอพร้อมด้วยความรู้ความสามารถ และคุณธรรม เป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข ตลอดจนเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ ในปัจจุบันและอนาคตรูปแบบการผลิตบัณฑิตของมหาวิทยาลัยจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมและเทคโนโลยีสารสนเทศ ดังในกรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2551-2565) เป้าหมายคือ เมื่อสิ้นสุดแผนในปี พ.ศ. 2565 คือ การ “ยกระดับคุณภาพอุดมศึกษาไทย เพื่อผลิตและพัฒนาบุคลากรที่มีคุณภาพ สามารถปรับตัว สำหรับงานที่เกิดขึ้นตลอดชีวิต พัฒนาศักยภาพอุดมศึกษาในการสร้างความรู้และนวัตกรรม เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศใน โลกาภิวัตน์ สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน ของท้องถิ่น ไทย โดยใช้กลไกของธรรมาภิบาล การเงิน การกำกับมาตรฐาน และเครือข่ายอุดมศึกษา บนพื้นฐานของเสรีภาพทางวิชาการ ความหลากหลายและเอกภาพเชิงระบบ” (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2550, หน้า 3)

การที่ผู้วิจัยได้สำรวจถึงปัญหาของนิสิตในหอพักมหาวิทยาลัยโดยแบบสอบถาม ปลายเปิดถึงปัญหาที่เผชิญและวิธีการแก้ไขและข้อเสนอแนะ พบว่า ปัญหาที่พบมากที่สุด คือ ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนิสิตทำให้เกิดปัญหาต่อกันระหว่างบุคคล ดังที่วัชร ทรัพย์มี (2549, หน้า 175-177) กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นหน่วยของการติดต่อสัมพันธ์ โดยมีการเข้าและการตอบสนองด้วยวิธีต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ 3 วิธีคือ 1) สัมพันธภาพอย่างถ้อยที่ถ้อยอาศัย (Complementary transaction) เป็นการติดต่อสัมพันธ์ที่การตอบสนองที่ได้รับเป็นไปตามที่คาดหวัง ซึ่งจะทำให้การติดต่อสัมพันธ์กันเป็น ไปอย่างถ้อยที่ถ้อยอาศัยและราบรื่น 2) สัมพันธภาพแบบขัดแย้งกัน (Crossed transactions) เป็นการติดต่อสัมพันธ์กัน โดยฝ่ายหนึ่งได้รับการตอบสนองที่ไม่ตรงกับที่คาดไว้ ซึ่งจะทำให้สัมพันธภาพแตกหัก เกิดการเป็นปรปักษ์กัน หรือทำให้เกิดความเข้าใจผิด และ 3) สัมพันธภาพแบบเคลือบแฝง (Ulterior transaction) เป็นการติดต่อสัมพันธ์แบบพูดอย่างหนึ่ง แต่ใจคิดอย่างหนึ่ง การสื่อความหมายด้วยวาจา มักจะขัดแย้งกับการสื่อความหมายด้วยสีหน้าท่าทาง ซึ่งถ้าสังเกตจะพบความแตกต่างนี้ สัมพันธภาพแบบเคลือบแฝงจะมีลักษณะการสื่อความหมายทางสังคม และในเวลาเดียวกันก็มีความรู้สึกหรือจุดหมายอื่นซ่อนเร้นอยู่ ดังนั้น สัมพันธภาพที่กล่าวมานี้เป็นส่วนเชื่อมกับปัญหาที่ได้สำรวจจากแบบสอบถามด้านกฎระเบียบ

ข้อบังคับของหอพักมหาวิทยาลัย และด้านเจ้าหน้าที่ที่ดูแลหอพัก และส่วนแนวทางแก้ไขปัญหาของนิสิตที่ตอบแบบสอบถาม คือ การหลีกเลี่ยงปัญหาหรือหาทางอื่นต่อไป โดยส่วนหนึ่งตัดสินใจไม่ขออยู่หอพักในมหาวิทยาลัยจากการตัดสินใจด้วยอารมณ์ ความคิดที่บิดเบือน เกิดความคิดด้านลบ และไม่ต้องการเผชิญกับปัญหาที่มองการปรับความคิดต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังที่ศรีเรือนแก้ว กังวาล (2551, หน้า 62) กล่าวว่า อายุราว 17-18 ปี ทั้งสองเพศ ในระหว่างช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จึงนับว่าเป็นวิกฤตช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะต้นของวัย การเปลี่ยนแปลงมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกันเอง และบุคคลรอบข้าง หากกระบวนการเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างเหมาะสม โดยการดูแลเอาใจใส่ใกล้ชิด จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้การเผชิญกับสภาพสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงและแก้ไขปัญหามีความเข้มแข็งอดทนระหว่างบุคคลเป็นไปด้วยสติและการตระหนักรู้ของนิสิตที่จะดำเนินชีวิต พร้อมทั้งจะออกไปสู่โลกของการแข่งขัน และการเปลี่ยนแปลงทั้งสภาพแวดล้อมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างมีความเข้มแข็งอดทนต่อไปตลอดชีวิตนั้น ควรเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนตั้งแต่ นิสิตพักอยู่ในหอพัก เพื่อให้ นิสิตรู้จักการอยู่ร่วมกันและการรักษากฎระเบียบและข้อบังคับต่าง ๆ ได้อย่างอดทนมากขึ้น พร้อมทั้งจะดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

การศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาของนิสิตในหอพักจากหลายท่าน อาทิ รัตติยา สัจจภิรมย์ สิริมา ศรีสุภาพ และวรรณศักดิ์พิจิตร บุญเสริม (2553) ได้ศึกษาความคิดเห็นของนิสิตที่มีต่อการเข้าพักในมหาวิทยาลัย นิสิตชั้นปีที่ 1 ปี พ.ศ. 2553 พบว่า นิสิตที่พักในหอพักมีปัญหาในระดับมาก คือ ด้านการจัดการหอพัก วิสัย อ่างเฮ้า (2551) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตของนิสิตที่อยู่หอพักในมหาวิทยาลัย พบว่า ในด้านคุณภาพชีวิต ด้านสังคม/ กิจกรรม และด้านการเรียน นิสิตมีค่าคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง และอุไร วิรุฬห์วิริยางกูร (2544) ได้ศึกษาความเครียดของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นิสิตที่พักในหอพักมีปัญหาในระดับมากคือ กฎระเบียบของหอพัก ความสงบภายในหอพัก และความสัมพันธ์กับรุ่นพี่ในหอพัก และนพมาศ ธนอมสิน (2548) ได้ศึกษาวิถีชีวิตของนิสิตหญิงในหอพักมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า ในด้านพัฒนาการด้านจิตใจ นิสิตหอพักหญิงมักเกิดความรู้สึกเหงา ในช่วงแรกของการเข้าอยู่หอพัก รวมทั้งด้านสังคม ความขัดแย้งระหว่างนิสิตหญิงในหอพัก

สรุปได้ว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เพิ่งเข้ามาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาและพักอาศัยอยู่ในหอพักประจำของมหาวิทยาลัย เกิดปัญหาจากด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านกฎระเบียบข้อบังคับของหอพักมหาวิทยาลัย ด้านการเรียน ด้านกิจกรรม เมื่อนิสิตชั้นปีที่ 2 และปีที่ 3 ปัญหา

ในการอยู่หอพักเริ่มจะแตกต่างจากชั้นปีที่ 1 เพราะมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมากขึ้น มีสติต่อการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค สภาพสิ่งแวดล้อม

การศึกษาจากทฤษฎีความเข้มแข็งอดทน (Hardiness) นั้น แสดงให้เห็นว่าคนบางคนมีความสามารถในการที่จะทนต่อความเครียดได้มากกว่าคนอื่น ๆ ส่วนหนึ่งเนื่องมาจากบางคนมีลักษณะบุคลิกภาพที่มีการปกป้องตัวเองจากผลกระทบของความเครียดได้ดี เรียกว่า บุคลิกภาพที่เข้มแข็ง บุคลิกภาพที่เข้มแข็งหรือความคิดที่เข้มแข็ง เปิดตัวครั้งแรกโดย Kobasa (1979) Kobasa อธิบายถึงรูปแบบลักษณะบุคลิกภาพที่โดดเด่น และบุคคลที่จัดการกับสุขภาพจิตภายใต้ความเครียดในชีวิตได้ เปรียบเหมือนบุคคลนั้น ได้พัฒนาการจัดการปัญหาได้ แนวคิดความเข้มแข็งถูกจัดลงในหนังสือและงานวิจัย โดย Kobasa and Maddi (1977 อ้างถึงใน ผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์, 2541) ที่มหาวิทยาลัยชิคาโก Kobasa (1982) หมายถึง บุคคลที่มีความสามารถปกป้องตัวเองจากภาวะความเครียดได้ในระดับสูงและไม่เจ็บป่วย โดยบุคคลที่มีลักษณะบุคลิกภาพเข้มแข็งจะแสดงออกทั้ง 3 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) การผูกมัดตนเอง (Commitment) 2) การควบคุม (Control) และ 3) ความท้าทาย (Challenge) และเมื่อนิสิตที่ได้รับการเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนจะมีความพร้อมที่จะเผชิญกับสภาพสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ดีหลังจากการทดลอง จึงทำให้การพัฒนาบัณฑิตให้พร้อมสู่โลกของการแข่งขันและการปรับตัวให้ได้ตลอดชีวิตมีความมั่นคงได้ยิ่งขึ้น ความเข้มแข็งอดทนเสริมสร้างด้วยการพัฒนาทักษะและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ ประสบการณ์ ดังเช่น สิริกาญจน์ สง่า (2551) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม และงานวิจัยต่างประเทศของ Pagana (1990 อ้างถึงใน สิริกาญจน์ สง่า, 2551) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทนและการสนับสนุนทางสังคมในการประเมินความเหนื่อยยากของนักศึกษาในการฝึกปฏิบัติงานครั้งแรก พบว่าความเข้มแข็งอดทนสัมพันธ์กับการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นความท้าทาย (Challenge) และ Kobasa (1982) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของตนเองจากประสบการณ์ความตึงเครียดและสภาวะความเครียดในชีวิตเป็นการสนับสนุน พบว่า นักเรียนนายร้อยทหาร 2 นาย ที่เข้าร่วมอบรมความเข้มแข็งอดทน เกิดการเรียนรู้พัฒนาจากทักษะและประสบการณ์ของบุคคลและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลเอง ซึ่งไม่ได้เป็นการถ่ายทอดมาจากพันธุกรรมหรือสืบทอดมาจากวัฒนธรรมของครอบครัว

การผลิตบัณฑิตให้พร้อมสู่โลกของการแข่งขันและปรับตัวเข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อมตลอดชีวิต ตามกรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2551-2565) ดังกล่าวข้างต้นจะต้องเริ่มจากการพัฒนาการเรียนรู้ทางด้านจิตใจและด้านร่างกายให้เกิดความเข้มแข็งอดทนต่อ

สภาพแวดล้อมในปัจจุบันและอนาคตต่อไป การให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญา นิยม ที่เกิดจากสิ่งเร้ามีผลต่อความคิด ความเชื่อ การตระหนักรู้ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทน ให้กับนิสิตให้มากขึ้น เพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง มีความคิดที่จะเรียนรู้ในการเผชิญปัญหา ทนต่อ สภาพสิ่งแวดล้อม ชี้ดถือกฎระเบียบข้อบังคับของการอยู่ร่วมกันมากขึ้น และนำไปใช้ประโยชน์ ต่อไปในอนาคตอย่างสมบูรณ์ จากความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยเลือกที่จะศึกษานิสิตหญิง ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนกลาง เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วง 14-18 ปี ในระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ คือ เป็นช่วงที่คือร้อน โมโหง่าย มักจะมีความขัดแย้งกับพ่อแม่สูง และเพื่อนมีอิทธิพลมาก ยังคงมีความคิดเพื่อฝัน วัยรุ่นระยะนี้จึงมีปัญหาและบ่อบที่สุด โดยเกิดจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคล คู่ด้วยกัน

แนวทางในการแก้ไขปัญหาคือแนวคิดเชิงทฤษฎีพฤติกรรมปัญญา นิยม (Cognitive behavior theory) ผู้พัฒนาคือ Beck (1991) สำหรับแนวคิดเชิงปัญญามีแนวคิดว่ามีสิ่งที่อยู่ระหว่าง สิ่งเร้ากับพฤติกรรมซึ่งเป็นสิ่งที่สังเกตไม่ได้ ได้แก่ ความคิด ความเชื่อ เจตคติ และความคาดหวัง สิ่งเหล่านี้เป็นตัวควบคุมพฤติกรรมที่สังเกตได้หรือพฤติกรรมภายนอก โดยทฤษฎีพฤติกรรมปัญญา นิยมสามารถได้รับการปรึกษา วาจิ ทรัพย์มี (2549, หน้า 238) ได้กล่าวว่า การให้บริการปรึกษา แบบพฤติกรรมนิยมยึดหลักว่า พฤติกรรมของมนุษย์เป็นสิ่งที่เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้ กระบวนการให้บริการปรึกษา คือ การพยายามให้ผู้รับบริการเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อเป็นการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ต้องการ ผู้ให้บริการปรึกษาจะใช้หลักการเรียนรู้เป็นวิธีการช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การบำบัดทางปัญญายังสามารถนำไปใช้บำบัดทางจิตด้านอื่น ๆ ได้อีกด้วย เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว การย้ำคิดย้ำทำ หรือบุคลิกภาพแปรปรวน เป็นต้น การบำบัดทางปัญญาเชื่อว่า อารมณ์ ที่ผิดปกติของคนเรานั้นเป็นผลมาจากการบิดเบือนความคิด หรือประเมินเหตุการณ์ในชีวิต ด้วยความคิดที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง การนำทฤษฎีพฤติกรรมปัญญา นิยมมาใช้เสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนให้กับนิสิต โดยเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นจากภายนอก และภายในตัวบุคคล (เช่น ความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์จากตัวต้นแบบ) เพื่อให้เกิดทักษะ การเรียนรู้จากประสบการณ์ของสมาชิกภายในกลุ่ม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด ความเชื่อ การตระหนักรู้ แนวทางที่นิสิตจะค้นพบอัตลักษณ์ของตนเอง มีส่วนร่วมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ในการทำงานกับผู้อื่นได้มากขึ้น และพัฒนาต่อไปในอนาคตเมื่อนิสิตจบการศึกษาและพัฒนา ปรับปรุงตนเองสำหรับงานที่เกิดขึ้นตลอดชีวิตต่อไป

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรม ปัญญา นิยมต่อความเข้มแข็งอดทนของนิสิตหญิง ชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย เพื่อเรียนรู้

ปรับเปลี่ยนความคิด เสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนให้นิสิต ซึ่งผลที่ได้สามารถนำมาปฏิบัติได้  
 ในสถานการณ์จริงด้วยความเข้มแข็งอดทนต่อการดำเนินชีวิตและนำไปสู่ความสำเร็จลุล่วงของ  
 การทำงาน ได้ตลอดชีวิต

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมที่มีต่อความเข้มแข็ง  
 อดทนของนิสิตในหอพักประจำมหาวิทยาลัย

### สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมและ  
 ระยะเวลาการทดลองต่อความเข้มแข็งอดทน
2. นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็ง  
 อดทนในระยะหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าวิธีปกติ
3. นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็ง  
 อดทนในระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าวิธีปกติ
4. นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็ง  
 อดทนในระยะหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็ง  
 อดทนในระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง
6. นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็ง  
 อดทนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมที่มีต่อ  
 ความเข้มแข็งอดทนของนิสิตในหอพักประจำมหาวิทยาลัย
2. ทำให้เกิดการพัฒนา เสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนจากทักษะการตระหนักรู้  
 ประสบการณ์ ความเชื่อ ความคิด รวมทั้งเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต การเผชิญอุปสรรคปัญหา  
 อย่างมีสติ พร้อมจะแก้ไขและฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ และค้นพบอัตลักษณ์เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ  
 ลุล่วง ได้อย่างจิตใจที่เข้มแข็งอดทนต่อไปในอนาคต

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมต่อความเข้มแข็งอดทนของนิสิตหญิง ชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย โดยมีขอบเขตการศึกษาดังนี้

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา จำนวน 248 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา ที่ผ่านการคัดเลือก โดยมีขั้นตอนในการคัดเลือก ดังนี้
  - 2.1 ผู้วิจัยให้นิสิตจำนวน 248 คน ทำแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทน (The personal views survey) ที่ผู้วิจัยได้นำมาปรับปรุงขึ้นจากแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทนของ Kobasa (1982) ที่แปลเป็นภาษาไทย โดยผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์ และอุบล นีวัติชัย (2541 อ้างถึงใน ผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์, 2541)
  - 2.2 ผู้วิจัยคัดเลือกนิสิตที่มีคะแนนแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยที่ 69 คะแนน จำนวน 48 คน แล้วสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมวิจัยได้จำนวน 16 คน
  - 2.3 ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) เพื่อจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม และกลุ่มที่ใช้วิธีปกติ กลุ่มละ 8 คน

### ตัวแปรที่ใช้การวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
  - 1.1 วิธีเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทน แบ่งเป็น 2 วิธี คือ
    - 1.1.1 การให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม
    - 1.1.2 วิธีปกติ
  - 1.2 ระยะเวลาในการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ
    - 1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง
    - 1.2.2 ระยะหลังการทดลอง
    - 1.2.3 ระยะติดตามผล
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเข้มแข็งอดทน

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเข้มแข็งอดทน (Hardiness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ต้านทานกับความเครียดสุขภาพภายในจิตใจได้ในระดับสูง เพื่อใช้ในการป้องกันและปรับตัว เมื่อประสบกับเหตุการณ์ชีวิตที่มีความรุนแรง ความเข้มแข็งอดทนจะแสดงออกด้วยบุคลิกลักษณะที่มีองค์ประกอบ 3 ด้าน ตามแนวคิดของ Kobasa (1982) คือ

1.1 ด้านการผูกมัดตนเอง (Commitment) หมายถึง ความเชื่อและการเห็นความสำคัญของสิ่งที่ตนสนใจ รู้สึกว่าตนมีส่วนร่วมหรือเป็นผู้รับผิดชอบงานหรือสถานการณ์นั้น ๆ ลงมือกระทำกิจกรรมที่ต้องรับผิดชอบอย่างเต็มใจทุ่มเท มากกว่าแยกตัว หลีกหนีหรือมีความรู้สึกแปลกแยก

1.2 ด้านการควบคุม (Control) หมายถึง ความเชื่อว่าตนสามารถควบคุมและมีอิทธิพลเหนือการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยมองว่าสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เกิดจากการกระทำของตนเอง ไม่ได้เกิดจากโชคชะตาหรืออำนาจของผู้อื่น ซึ่งตนเองต้องรับผิดชอบของตนเอง สามารถควบคุมทั้งบุคคล ทั้งสถานการณ์ ให้เป็นไปตามเป้าหมายในชีวิตด้วยความรับผิดชอบ

1.3 ด้านความท้าทาย (Challenge) หมายถึง ความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดา ชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ต้องการที่จะเรียนรู้อย่างต่อเนื่องจากประสบการณ์ ทั้งทางบวกทั้งทางลบ รู้สึกท้าทายยามเผชิญกับปัญหา หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต ที่ให้พยายามหาทางแก้ไข

2. หอพัก หมายถึง แหล่งที่พักอาศัยของนิสิตที่มาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ตั้งอยู่ในบริเวณมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา แบ่งเป็นหอพักนิสิตชาย และหอพักนิสิตหญิง

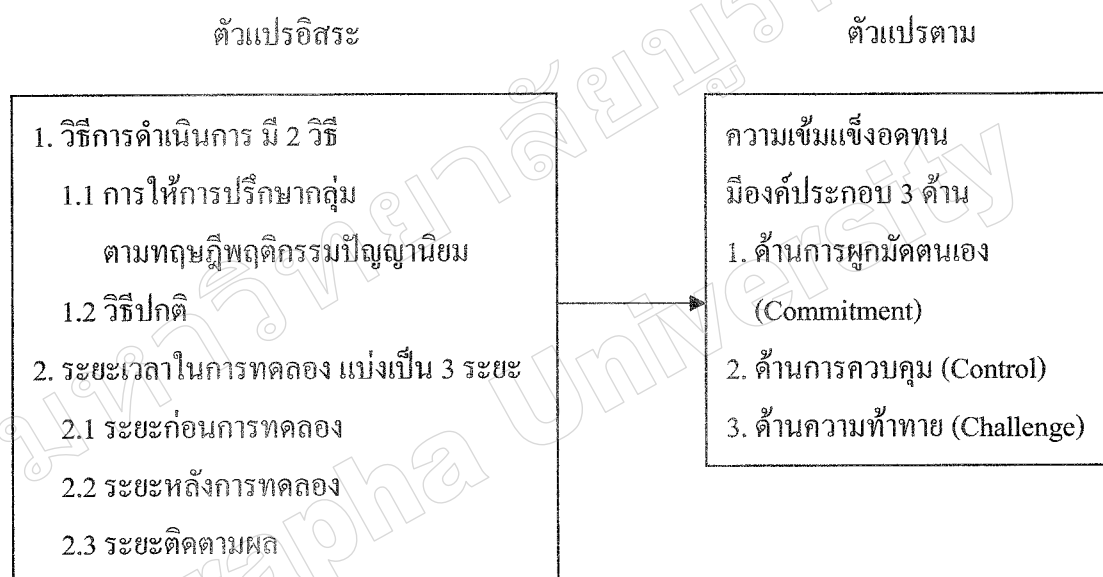
3. นิสิต หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย

4. การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม หมายถึง กระบวนการปรึกษาที่สามารถนำมาใช้ได้กับบุคคลทุกวัย ซึ่งมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในความคิดเชิงลบ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกิดจากสิ่งเร้าผลต่อความคิด ความเชื่อ การตระหนักรู้ การยับยั้งชั่งใจ ในพฤติกรรม ด้วยกระบวนการเชื่อมสัมพันธ์ภาพให้กับสมาชิกภายในกลุ่มและผู้นำกลุ่ม ในบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัย เป็นมิตร ไว้วางใจซึ่งกันและกัน รับฟังความคิดเห็น ยอมรับซึ่งกันและกันของสมาชิกภายในกลุ่ม ทำให้มีการพัฒนาจากประสบการณ์ให้บุคคลเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนทางจิตใจและร่างกาย เพื่อที่จะมีสติที่มั่นคงและพร้อมรับสถานการณ์ได้มากขึ้น ในอนาคต มีความคิดในเชิงบวก ยืดหยุ่นต่ออุปสรรคที่พบ และเผชิญไปได้กับสภาพสิ่งแวดล้อม

ตลอดชีวิต โดยดำเนินการนอกเวลาเรียนของนิสิต สัปดาห์ละ 3 วัน (วันอังคาร, วันพฤหัสบดี เวลา 17.00-19.00 น. และวันอาทิตย์ เวลา 09.00-11.00 น. จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 50 นาที ถึง 2 ชั่วโมง (110-120 นาที)

5. วิธีปฏิบัติ หมายถึง การดำเนินชีวิตประจำวันในกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงการเรียนตามปกติของนิสิตที่ปฏิบัติทั่วไป โดยไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย