

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยจัดเรียงลำดับการศึกษา ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีความเข้มแข็งอดทน
 - 1.1 ความหมายของความเข้มแข็งอดทน
 - 1.2 องค์ประกอบของความเข้มแข็งอดทน
 - 1.3 แนวทางปฏิบัติเพื่อให้เป็นผู้มีความเข้มแข็งอดทน
 - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งอดทน
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับวัยรุ่น
 - 2.1 ความเป็นมาและความหมายของวัยรุ่น
 - 2.2 พัฒนาการกับวัยรุ่น
 - 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับหอพักนิตินักศึกษา
 - 3.1 ความเป็นมาของหอพักนิตินักศึกษา
 - 3.2 ความหมายของหอพักนิตินักศึกษา
 - 3.3 ปัญหาการอยู่หอพักของนิตินในมหาวิทยาลัย
 - 3.4 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการหอพัก
 - 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหอพักนิตินักศึกษา
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาแก่กลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม
 - 4.1 ความเป็นมาของทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม
 - 4.2 แนวคิดหลักของทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม
 - 4.3 ความหมาย กระบวนการทางทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม
 - 4.4 เทคนิคการบำบัดของทฤษฎี
 - 4.5 ขั้นตอนการบำบัดแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม
 - 4.6 ข้อดีและข้อจำกัดในการใช้ทฤษฎี
 - 4.7 ความหมายของการปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 4.8 แนวคิดการให้การศึกษาแบบกลุ่ม

4.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญา

นิยม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีความเข้มแข็งอดทน

ความหมายของความเข้มแข็งอดทน

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าหาความหมายของความเข้มแข็งอดทนพบว่า มีผู้ที่ให้ความหมายไว้ดังต่อไปนี้

แนวคิดความเข้มแข็งอดทนถูกนำมาใช้ครั้งแรกในวงการเกษตร จะหมายถึง ลักษณะของข้าวโพดที่สามารถทนทานต่อสภาพที่เป็นอันตรายต่อคุณภาพของข้าวโพด (Lee, n.d. อ้างถึงใน รัตนะธนา อัญญ, 2545)

ความเข้มแข็งอดทน (Hardiness) Kobasa (1982) หมายถึง บุคคลที่มีการปกป้องตัวเองจากความเครียดในระดับสูง ที่มีลักษณะบุคลิกภาพความเข้มแข็งจะแสดงออกทั้งสามทัศนคติ ดังนี้ 1) การผูกมัดตนเอง (Commitment) ความรู้สึกจากประสบการณ์การมีส่วนร่วมหรือความมุ่งมั่นกับกิจกรรมที่ร่วมทำและจากการเรียนรู้ของตนเอง 2) การควบคุม (Control) ความรู้สึกจากประสบการณ์การเรียนรู้ของการควบคุมการดำเนินชีวิตของตนเองมากกว่าการถูกควบคุมการดำเนินชีวิตจากอิทธิพลภายนอกตนเอง และ 3) ความท้าทาย (Challenge) การแสดงให้เห็นถึงการเปิดมุมมองของการเปลี่ยนแปลง คือการมองว่าการเปลี่ยนแปลงชีวิตเป็นความท้าทายที่เข้ามาในชีวิตตนเอง (Kobasa, 1979) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม (Existentialism) ความเข้มแข็ง (ทางจิตวิทยา) เรียกอีกอย่างว่า บุคลิกภาพที่เข้มแข็งหรือความคิดที่เข้มแข็ง เปิดตัวครั้งแรกโดย Kobasa (1979) Kobasa อธิบายถึงรูปแบบลักษณะบุคลิกภาพที่โดดเด่น และบุคคลที่จัดการกับสภาพจิตภายใต้ความเครียดในชีวิตได้ เปรียบเหมือนบุคคลนั้น ได้พัฒนาสุขภาพของปัญหาได้ แนวคิดความเข้มแข็งถูกจัดลงในหนังสือและงานวิจัย (Hardiness psychological from Wikipedia, the free Encyclopedia) ดังนั้น บุคคลที่มีลักษณะความเข้มแข็งอดทนเป็นบุคคลที่มีการจัดการกับสุขภาพจิตใจของตนเองได้ดีเมื่อเกิดภาวะความเครียด เพื่อให้ร่างกายเกิดการต้านทานกับเหตุการณ์หรือสภาวะที่เผชิญด้วยจิตใจที่เข้มแข็งอดทนมากขึ้น พร้อมทั้งต่อสู้และเผชิญกับปัญหาได้ดี

Maddi (2004) ได้กล่าวว่า ความเข้มแข็งอดทนสามารถกำหนดเป็นรูปของความเชื่อเกี่ยวกับตนเองในการปฏิสัมพันธ์กับสภาพสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเรา ที่มีความเข้มแข็งและแรงจูงใจให้เปลี่ยนแปลงจากสภาวะภายใต้ความเครียดที่เกิดขึ้นให้พัฒนาตนเองได้

Chen (2009) ได้กล่าวว่า ความเข้มแข็งอดทนขึ้นอยู่กับทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม หมายถึงทัศนคติหรือความเชื่อ แนวคิดความกล้าหาญและแรงจูงใจที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่เครียด ตามที่ Kobasa บุคลิกที่เข้มแข็งระหว่างบุคคลที่มีความแตกต่างกันเมื่อพบเหตุการณ์เครียดในชีวิต ในด้านจิตวิทยาเชิงบวกความเข้มแข็งได้รับการระบุว่าเป็นความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งจากทักษะความเป็นอยู่และวิธีการยืดหยุ่นในการเผชิญกับการสูญเสียและการบาดเจ็บ

ส่วนด้านพระพุทธศาสนาสอนให้เข้มแข็งอดทน ไม่เป็นคนอ่อนแอ แต่ถ้าผู้ใดอดทนต่อความลำบากที่เกิดขึ้นเพราะเหตุต่าง ๆ แล้วคิดแก้ไข แม้จะต้องใช้ความลำบากแก้ความลำบากบ้างก็ไม่เสียหาย เช่นนี้ ย่อมจะได้รับความสุขเกิดแต่การประกอบ ซึ่งเป็นที่สุดแห่งความลำบาก เชื่อว่าทำชีวิตของตนให้มีประโยชน์ ไม่เป็นคนมักง่าย และมง่าย สามารถใช้พิจารณาเหตุผลแล้วช่วยเหลือตนเองให้พ้นความลำบากนั้น ๆ ได้ ตามคำสั่งสอนของพระบรมศาสดา จัดเป็นกัลยาณิชนผู้ควรเป็นเนติแบบแผนที่ทำนทั้งหลายจะพึงเจริญรอยตาม เพื่อให้ได้รับความสุขสวัสดิ์สันกาลนาน (พรพรรณ สุจริตวิษ, 2541)

สรุปได้ว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งอดทนเป็นบุคคลที่มีความสามารถด้านทนทานกับความเครียดสุขภาพภายในจิตใจได้ในระดับสูง เพื่อใช้ในการป้องกันและปรับตัว เมื่อประสบกับเหตุการณ์ชีวิตที่มีความรุนแรง ความเข้มแข็งอดทนจะแสดงออกด้วยบุคลิกลักษณะที่มีองค์ประกอบ 3 ด้าน ตามแนวคิดของ Kobasa (1982) คือ 1) ด้านการผูกมัดตนเอง (Commitment) ความเชื่อและการเห็นความสำคัญของสิ่งที่ตนสนใจ รู้สึกว่าตนมีส่วนร่วม หรือเป็นผู้รับผิดชอบงานหรือสถานการณ์นั้น ๆ ลงมือกระทำกิจกรรมที่ต้องรับผิดชอบอย่างเต็มใจทุ่มเท มากกว่าแยกตัว หลีกหนี หรือมีความรู้สึกแปลกแยก 2) ด้านการควบคุม (Control) ความเชื่อว่าตนสามารถควบคุมและมีอิทธิพลเหนือการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยมองว่าสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เกิดจากการกระทำของตนเอง ไม่ได้เกิดจากโชคชะตาหรืออำนาจของผู้อื่น ซึ่งตนเองต้องรับผิดชอบของตนเอง สามารถควบคุมทั้งบุคคล ทั้งสถานการณ์ ให้เป็นไปตามเป้าหมายในชีวิตด้วยความรับผิดชอบ และ 3) ด้านความท้าทาย (Challenge) ความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดา ชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ต้องการที่จะเรียนรู้อย่างต่อเนื่องจากประสบการณ์ทั้งทางบวกทั้งทางลบ รู้สึกท้าทาย ยามเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตที่ท้าทายหาทางแก้ไข

องค์ประกอบของความเข้มแข็งอดทน

Kobasa (1979) ได้ศึกษาในการวิจัยครั้งแรกของความเข้มแข็งของโครงสร้างบุคลิกภาพ ถูกกำหนดด้วย 3 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง คือ การผูกมัดตนเอง (Commitment) การควบคุม (Control) และความท้าทาย (Challenge) เป็นส่วนด้านทนสภาวะความเครียด คือ

1. การผูกมัดตนเอง (Commitment) หมายถึง เป็นแนวโน้มที่ถูกกำหนดเกี่ยวข้องกับตัวเองและกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต ด้วยความสนใจอย่างแท้จริง (ความคิด กิจกรรม บุคคลอื่น ๆ)
2. การควบคุม (Control) หมายถึง ถูกกำหนดแนวโน้มที่จะเชื่อและทำหน้าที่หนึ่งที่สามารถมีอิทธิพลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว จากความพยายามของตัวเอง และสุดท้าย
3. ความท้าทาย (Challenge) หมายถึง ถูกกำหนดจากความเชื่อจากการเปลี่ยนแปลงมากกว่าความมั่นคงของชีวิตปกติและการสร้างแรงจูงใจเป็น โอกาสสำหรับการพัฒนาของบุคคลมากขึ้น

Bartone (2006) ได้พิจารณาความเข้มแข็งจาก 3 องค์ประกอบบางอย่างจากทั้งหมด เขาเข้าใจความเข้มแข็งเป็นรูปแบบลักษณะบุคลิกภาพหรือหลักทั่วไปของความคิด อารมณ์และพฤติกรรม รูปแบบทั่วไปของการทำงานประกอบด้วย การผูกมัดตนเอง (Commitment) การควบคุม (Control) และความท้าทาย (Challenge) เชื่อว่าจะส่งผลกระทบต่อมุมมองของตัวเองและมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบ ๆ ตัว

บุคลิกลักษณะที่มีองค์ประกอบ ดังนี้

1. การผูกมัดตนเอง (Commitment) หมายถึง การเห็นความสำคัญของสิ่งที่ตนสนใจ รู้สึกว่าตนมีส่วนร่วม เป็นผู้รับผิดชอบงานหรือสถานการณ์นั้น ๆ ลงมือกระทำการที่ต้องรับผิดชอบอย่างเต็มใจทุ่มเท มากกว่าการที่จะแยกตัว หลีกหนี หรือมีความรู้สึกแปลกแยก สามารถควบคุมทั้งบุคคลและสถานการณ์ให้เป็นไปตามเป้าหมายในชีวิตได้สำเร็จด้วยความรับผิดชอบ และมีความมุ่งมั่นในบทบาทของตนเอง ต่อสังคม ต่อสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น พยายามเรียนรู้ตนเอง อยู่เสมอ สามารถเข้าใจตนเองได้ดี มีความกระตือรือร้น พยายามเรียนรู้อย่างมีความสุข และสามารถนำแหล่งช่วยเหลือที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการแก้ปัญหาได้

2. การควบคุม (Control) หมายถึง ความเชื่อว่าตนสามารถควบคุมและมีอิทธิพลเหนือการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยจะมองว่าสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เกิดจากการกระทำของตนเอง ไม่ได้เกิดจากโชคชะตาหรืออำนาจของผู้อื่นซึ่งตนเองต้องรับผิดชอบ แม้สถานการณ์อาจจะนำความยุ่งยากความเสียหายมาสู่ตนจะรับรู้ว่าเป็นผลมาจากการกระทำที่เกิดขึ้นก่อนหน้านี้ และสามารถวางแผนเพื่อเผชิญกับสถานการณ์นั้น ได้อย่างไม่เครียด ด้วยความเชื่อมั่นว่าตนเองกล้าที่จะลงมือทำกิจกรรมต่าง ๆ สามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในบรรทัดฐานของสังคม บริหารจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ทั้งด้านการทำงาน การเรียน ครอบครัว เพื่อน และการดูแลสุขภาพตนเอง ก่อให้เกิดการเจริญเติบโตและเป็นการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

3. ความท้าทาย (Challenge) หมายถึง ความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดา ต้องการที่จะเรียนรู้อย่างต่อเนื่องจากประสบการณ์ทั้งทางบวกหรือทางลบ ดังนั้น เมื่อบุคคล มีความท้าทาย เปรียบเทียบสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต บุคคลจะเชื่อว่าชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ หรือการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องปกติของชีวิต มองสิ่งต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลง เป็นโอกาสที่จะทำให้บุคคลเกิดการพัฒนา เป็นประสบการณ์การเรียนรู้ เป็นสิ่งที่สนใจ สามารถ เข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล ประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นโอกาสมากกว่าวิกฤต ยอมรับ และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ แม้จะเกิดความยุ่งยากในการเรียนรู้ก็มีความยืดหยุ่นทำให้สามารถ ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติหน้าที่รับผิดชอบอย่างไม่เครียดหรือเครียดไม่มากจนก่อให้เกิด อันตรายต่อสุขภาพ

บุคคลที่มีองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการผูกมัดตนเอง (Commitment) ด้านการควบคุม (Control) และด้านความท้าทาย (Challenge) และได้มีการพัฒนา เรียนรู้จากประสบการณ์ จะทำให้ มีความยืดหยุ่นของความคิดและทำให้สามารถเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล การมีจิตใจ เข้มแข็งอดทนมิได้มีมาแต่กำเนิด พันธุกรรมถ่ายทอด แต่เป็นที่บุคคลได้รับการเสริมสร้าง ฝึกฝน และพัฒนาตนเองให้เกิด 3 องค์ประกอบในจิตใจให้พัฒนาเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพเข้มแข็ง (Personality hardiness)

สรุปองค์ประกอบที่ใช้ในงานวิจัยนี้ บุคคลที่มีบุคลิกภาพความเข้มแข็งอดทนจะมีอยู่ทั้ง องค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการผูกมัดตนเอง (Commitment) ความเชื่อและการเห็นความสำคัญของสิ่งที่ตน สนใจ รู้ดีกว่าตนมีส่วนร่วม หรือเป็นผู้รับผิดชอบงานหรือสถานการณ์นั้น ๆ ลงมือกระทำการ ที่ต้องรับผิดชอบอย่างเต็มใจทุ่มเท มากกว่าแยกตัว หลีกหนีหรือมีความรู้สึกแปลกแยก

2. ด้านการควบคุม (Control) ความเชื่อว่าตนสามารถควบคุมและมีอิทธิพลเหนือ การเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยมองว่าสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เกิดจากการกระทำ ของตนเอง ไม่ได้เกิดจากโชคชะตาหรืออำนาจของผู้อื่น ซึ่งตนเองต้องรับผิดชอบของตนเอง สามารถควบคุมทั้งบุคคล ทั้งสถานการณ์ ให้เป็นไปตามเป้าหมายในชีวิตด้วยความรับผิดชอบ

3. ด้านความท้าทาย (Challenge) ความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดา ชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ต้องการที่จะเรียนรู้อย่างต่อเนื่องจากประสบการณ์ทั้งทางบวกทั้งทางลบ รู้สึกท้าทายเปรียบเทียบกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตที่ให้พยายามหาทาง แก้ไข

แนวทางปฏิบัติเพื่อให้เป็นผู้มีความเข้มแข็งอดทน

Kobasa and Maddi (1977 อ้างถึงใน ผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์, 2541) ได้กล่าวถึงแนวคิดความเข้มแข็ง ดังนี้

1. ความต้านทานต่อการเจ็บป่วยหรือความสามารถจัดการกับความเครียดได้
2. จากการศึกษาระดับความเครียดที่สามารถระบุลักษณะของบุคคลที่จัดการกับความเครียดได้
3. การนำเสนอความเข้มแข็งสามารถใช้ในการจัดการกับความเครียดได้
4. Kobasa พบว่า ความสำคัญของปัจจัยคือการเปิดกว้างสำหรับการเปลี่ยนแปลงตนเอง
5. บุคคลเรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลง (เช่น การตกงาน) ให้มองว่าเป็นความท้าทายมากกว่าความสูญเสีย โดยให้บุคคลตีความในเชิงบวกและสภาพสุขภาพจิตภายใต้ความเครียดจะจัดการได้ให้ลดน้อยลง
6. จากรายงานบุคคลที่มีลักษณะบุคลิกภาพความเข้มแข็งจะแสดงออกทั้งองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้

6.1 ด้านการผูกมัดตนเอง (Commitment) ความรู้สึกจากประสบการณ์การมีส่วนร่วมหรือความมุ่งมั่นกับกิจกรรมที่ร่วมทำและจากการเรียนรู้ของตนเอง

6.2 ด้านการควบคุม (Control) ความรู้สึกจากประสบการณ์การเรียนรู้ของการควบคุมการดำเนินชีวิตของตนเองมากกว่าการถูกควบคุมการดำเนินชีวิตจากอิทธิพลภายนอกตนเอง

6.3 ด้านความท้าทาย (Challenge) การแสดงให้เห็นถึงการเปิดมุมมองของการเปลี่ยนแปลง คือการมองว่าการเปลี่ยนแปลงชีวิตเป็นความท้าทายที่เข้ามาในชีวิตตนเอง

จากแนวทางปฏิบัติเพื่อให้เป็นผู้มีความเข้มแข็งอดทน กล่าวได้ว่า ความเข้มแข็งอดทนไม่ได้เกิดมาจากการถ่ายทอดพันธุกรรม หรือจากธรรมชาติ แต่เป็นการสร้างและพัฒนาทักษะขึ้นมาภายในจิตใจของผู้ปฏิบัติ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาได้มากขึ้น มีจิตใจที่มั่นคงเมื่อยามต้องเผชิญกับวิกฤตอันยากที่จะฝ่าฟันไปได้ ถ้าบุคคลฝึกปฏิบัติตามดังกล่าวข้างต้นและอดทนต่อการพัฒนาทักษะดีแล้ว จะมีจิตใจที่เข้มแข็งอดทนเพื่อไปสู่ความสำเร็จตามต้องการ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งอดทน

งานวิจัยในประเทศ

ได้มีผู้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเข้มแข็งอดทนดังนี้

รัตน์ตนา อ้นภู (2545) ได้ศึกษาความเข้มแข็งอดทนและความเครียดของสมาชิกครอบครัวผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาในหอผู้ป่วยหนักโรคหัวใจ โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบ

เฉพาะเจาะจงจากสมาชิกครอบครัวที่มาดูแล หรือมาเยี่ยมผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยหนัก โรคหัวใจที่โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2545 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2545 จำนวน 70 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ 1) ข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสำรวจความเข้มแข็งอดทน ที่ดัดแปลงจากผกาพันธุ์ วุฒิสถิณ และอุบล นิวัติชัย (2541 อ้างถึงใน รัตนะตนา อัญญ, 2545) และ 3) แบบการรับรู้ความเครียดของศิริสุต ชาวคำเขต (2541 อ้างถึงใน รัตนะตนา อัญญ, 2545) ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและทดสอบความเชื่อมั่น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 51.43 มีความเข้มแข็งอดทนอยู่ในระดับต่ำ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 71.43 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

ศิริกาญจน์ สง่า (2551) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏนครราชสีมา ที่มีคะแนนความเข้มแข็งอดทนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย $-0.5 SD$ จำนวน 26 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม มีสมาชิกกลุ่มละ 6-7 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่มประมาณ กลุ่มละ 21 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็น 6 ช่วง ช่วงละประมาณ 3-4 ชั่วโมง เป็นเวลาต่อเนื่องกัน 3 วัน โดยวัดความเข้มแข็งอดทน 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ พบว่า หลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษากลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งอดทน สูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ โดยความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังเข้ากลุ่มและติดตามผลไม่แตกต่างกัน

อินทุกานต์ กุลไวย (2552) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทน และการสนับสนุนทางสังคมกับความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ และอำนาจการทำนายระหว่างความเข้มแข็งอดทนและการสนับสนุนทางสังคมกับความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 60-89 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 377 ราย มีลักษณะตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด ทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) โดยนำแนวคิดการดูแลตนเองของ Orem เป็นกรอบแนวคิดการวิจัย เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้าง ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์ความเข้มแข็งอดทน แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคม และแบบสัมภาษณ์ความสามารถในการดูแลตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทน และการสนับสนุนทางสังคมกับความสามารถในการดูแลตนเอง

โดยสัมพันธ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและหาค่าอำนาจการทำนายด้วยสหสัมพันธ์ลดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า ความเข้มแข็งอดทนอยู่ในระดับสูง การสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง และความสามารถในการดูแลตนเองอยู่ในระดับสูง ความเข้มแข็งอดทนมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับความสามารถในการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยในต่างประเทศ

ได้มีผู้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเข้มแข็งอดทนดังนี้

Kobasa (1979) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของความเครียดในผู้บริหารสูงสุดของ AT&T เมื่อเกิดภาวะล้มละลาย พนักงานที่มีทั้งตกงานและถูกย้ายงานใหม่ ในช่วง 8 ปีที่เธอพบว่าสองในรูปแบบที่มีความแตกต่างกันด้วยวิธีการที่ผู้บริหารตอบสนองต่อความเครียดของพนักงาน โดยประชากรในกลุ่มที่หนึ่งเข้ารักษาอาการ โดยมากพวกเขามีปัญหาทางด้านอาการทางร่างกายและด้านจิตใจ โดยมีอาการมากจนต้องมาพบแพทย์ ในทางตรงกันข้ามกับกลุ่มที่สองแสดงให้เห็นว่าไม่มีความแตกต่างในอาการเครียด ในช่วงเวลานี้ เมื่อเทียบกับก่อนระยะเวลาความเครียด นำแปลกที่พวกเขาดูเหมือนมีสุขภาพดีและมีประสิทธิภาพมากขึ้น หลักสำคัญของพวกเขาคือด้านความท้าทาย (Challenge) Kobasa อ้างอิงถึงกลุ่มที่สองนี้ เป็นบุคลิกภาพความเข้มแข็งต่อความเครียด

Pagana (1990 อ้างถึงใน สิริกาญจน์ สง่า, 2551) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทนและการสนับสนุนทางสังคมในการประเมินความเหนื่อยยากของนักศึกษาในการฝึกปฏิบัติงานครั้งแรก กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลจำนวน 246 คน จาก 7 มหาวิทยาลัยและวิทยาลัยในเพนซิลวาเนีย โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความเข้มแข็งอดทน แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม (Norbeck social support questionnaire (NSSQ)) และแบบวัดการประเมินสถานการณ์ (Clinical stress questionnaire (CSQ)) ผลการวิจัยพบว่า ความเข้มแข็งอดทนสัมพันธ์กับการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นความท้าทาย (Challenge) และสัมพันธ์ทางลบกับการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นการคุกคาม (Treat) ส่วนการสนับสนุนทางสังคมสัมพันธ์ทางบวกกับการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นความท้าทายเพียงอย่างเดียว

Sheard and Golby (2007 อ้างถึงใน สิริกาญจน์ สง่า, 2551) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความเข้มแข็งอดทนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาซึ่งกำลังเรียนอยู่ในด้านกีฬาและกายบริหาร (Sport and exercise) จำนวน 134 คน จากมหาวิทยาลัยทางตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศอังกฤษซึ่งกำลังเรียนอยู่ชั้นปีที่ 2 ในปี ค.ศ. 2004 ให้นักศึกษาตอบแบบวัดความเข้มแข็งอดทน (PVS III-R) พร้อมทั้งขออนุญาตสำหรับการติดตามผลการศึกษา

จนจบการศึกษาจากนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ซึ่งข้อมูลที่ใช้ในการติดตามผล ได้แก่ เกรดเฉลี่ย (GPA) ชั้นปีที่ 2, 3, 4 และคะแนนการสอบวิทยานิพนธ์ในปีการศึกษาสุดท้าย ซึ่งจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงผลสำเร็จทางการเรียน ผลการวิจัยพบว่า การผูกมัดตนเอง (Commitment) กับความเข้มแข็งอดทน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จทางการเรียนตามเกณฑ์ดังกล่าว กล่าวคือ การผูกมัดตนเอง (Commitment) สัมพันธ์ทางบวกกับเกรดเฉลี่ยชั้นปีที่ 2, ชั้นปี 4 และคะแนนการสอบวิทยานิพนธ์ในปีการศึกษาสุดท้าย การผูกมัดตนเองมีบทบาทเป็นตัวแปรกำกับ (Moderating) ที่มีผลต่อสัมฤทธิ์ทางการศึกษา

จากการศึกษางานวิจัยของหลายท่านทั้งในประเทศและต่างประเทศที่สนใจในความเข้มแข็งอดทนมาศึกษา มีผู้สนใจนำมาใช้ในกลุ่มของพยาบาลเป็นส่วนใหญ่ และที่นำมาศึกษากับนิสิตนักศึกษาพยาบาลน้อย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้จะเป็นคนไข้ พยาบาลและบุคคลทำงาน และจากการศึกษาบุคคลที่มีบุคลิกภาพทั้งองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านการผูกมัดตนเอง (Commitment) ด้านการควบคุม (Control) และด้านความท้าทาย (Challenge) ทำให้มีความสำคัญต่อสถานะทางจิตใจในทางบวกของบุคคลทั้งในด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ ด้านการเรียน การปรับตัว และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เมื่อมีจิตใจที่เข้มแข็งอดทน สามารถควบคุมสติเพื่อที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดี มีกำลังใจในการสู้และฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ได้มากขึ้น

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับวัยรุ่น

ความเป็นมาและความหมายของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553, หน้า 330) ได้กล่าวว่า ช่วงวัยรุ่นแท้จริง (Adolescence) ประมาณ 15-18, 19-25 ปีนั้น เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ทางร่างกายเต็มที่ เป็นช่วงเปลี่ยนวัยชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ ฯลฯ เด็กกำลังเรียน และทดลองบทบาทเพื่อจะเป็นผู้ใหญ่ในแง่ต่าง ๆ เช่น อารมณ์ สังคม จิตใจ ความใฝ่ฝัน ปรารถนา ฯลฯ ความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ในขณะนี้ล้วนเป็นรากฐานของความสนใจ ความมุ่งหมายในชีวิต อาชีพ ลักษณะของเพื่อน ลักษณะของกลุ่มครอง การเปลี่ยนแปลงบางอย่างกะทันหันรวดเร็วไม่แน่นอน เข้าใจค่อนข้างยาก และละเอียดซับซ้อนทำให้พัฒนาการในระยะวัยรุ่นเป็นช่วงที่น่าสนใจมากช่วงหนึ่ง คำว่า “วัยรุ่น” ในภาษาอังกฤษคือ Adolescence ซึ่งมาจากคำภาษาลาตินว่า Adolescence แปลว่า “พัฒนาการสู่ความเจริญเติบโตพ้นจากความเป็นเด็ก”

พนม เกตุมาน (2550) ได้กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ทำให้ต้องมีการปรับตัวหลายด้านพร้อม ๆ กัน จึงเป็นวัยที่จะเกิดปัญหาได้มาก การปรับตัวได้สำเร็จ

จะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาตนเอง เกิดบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตต่อไป การเรียนรู้พัฒนาการวัยรุ่นจึงมีประโยชน์ทั้งต่อการส่งเสริมให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และช่วยป้องกันปัญหาต่าง ๆ ในวัยรุ่น เช่น ปัญหาทางเพศ หรือปัญหาการใช้สารเสพติด

สรุปได้ว่าช่วงวัยรุ่นตอนกลางจะอยู่ประมาณ 15-19 ปี เป็นช่วงที่จะมีการปรับเปลี่ยนเป็นผู้ใหญ่ขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการพัฒนาด้านความคิด ความเชื่อ อธิปไตยของเพื่อนในกลุ่มมีมากขึ้น รวมทั้งด้านจิตใจเกิดการพัฒนาและตระหนักรู้ถึงความเหมาะสมของการกระทำต่ออติผลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในร่างกายและจิตใจ โดยการเรียนรู้เสริมความคิด ความเชื่อ มุมมองของความเข้มแข็งอดทนต่อการกระทำด้วยความมีสติ พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหาและแก้ไขอย่างมั่นคงไม่ท้อถอย ด้วยอารมณ์และจิตใจฝ่ายเดียว

พัฒนาการกับวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2551, หน้า 62) กล่าวว่า อายุราว 17-18 ปี ทั้งสองเพศ ในระหว่างช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมจึงนับว่าเป็นวิกฤตช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับของวัย การเปลี่ยนแปลงมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกันเอง และบุคคลรอบข้าง หากกระบวนการเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างเหมาะสม โดยการดูแลเอาใจใส่ใกล้ชิด จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

ชูศรี สุวรรณ (2551) ได้กล่าวว่า พัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่น การแสดงออกทางอารมณ์ทำให้บางครั้งมีผู้เรียกวัยรุ่นว่า วัยพายุบูแคม ที่เป็นเช่นนี้เพราะวัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว หรือเรียกว่า หวือหวา ซึ่งสาเหตุที่สำคัญเป็นผลมาจากพัฒนาการด้านร่างกาย อีกทั้งวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องปรับตัวทั้งทางด้านส่วนตัว ครอบครัว เพื่อน และการเรียน ทำให้วัยรุ่นที่ปรับตัวไม่ได้ เกิดความเครียด ทำให้อารมณ์ไม่มั่นคง เดี่ยวดีเดี๋ยวร้าย จนบางครั้งทำให้เกิดความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ บางครั้งส่งผลต่อสุขภาพกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง ฯลฯ ดังนั้น ถ้าวัยรุ่นบอกพ่อแม่ว่า “ปวดหัว” โดยทั่วไปก็จะหายาแก้ปวดให้ทาน ซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาที่ปลายเหตุ และอาจจะแก้ปัญหาผิดทาง เพราะการที่บุคคลบอกว่า “ปวดหัว” ไม่ได้หมายความว่าเขาจะเจ็บป่วยทางกายเสมอไป บางครั้งการทะเลาะกับเพื่อน การถูกครุฑ การสอบตกหรืออื่น ๆ ก็สามารถเป็นเหตุให้ปวดศีรษะได้ พ่อแม่จึงควรให้คำปรึกษาวัยรุ่นโดยให้เล่าเหตุการณ์ เพื่อระบายความรู้สึกหรือความต้องการซึ่งเป็นพฤติกรรมภายใน

สรุปได้ว่าจากการพัฒนาการของวัยรุ่นเมื่อเกิดความวิตก ความเครียด กับปัญหาที่เผชิญ จะแสดงออกด้วยทางพฤติกรรมภายในด้วยความคิด ความเชื่อว่าสภาพร่างกายเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิด ภาวะทางการเจ็บปวดของตนเอง การพัฒนาวัยรุ่นควรให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความคิด ความเชื่อด้านลบ มองให้เป็นความมั่นใจ ความท้าทาย ด้วยความเข้มแข็งอดทนต่อสภาวะการณ์ที่ หันหน้าเข้าเผชิญอย่างมีสติมากกว่าที่จะมองเป็นการเจ็บปวดด้านร่างกาย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

งานวิจัยที่มีผู้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับวัยรุ่น

พลอยวไล ไกรนรา (2548) ได้ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมและการปรับตัวของวัยรุ่นชาย ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนภาคใต้ กลุ่มตัวอย่างจากวัยรุ่นชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก และเยาวชน เขต 8 และเขต 9 จำนวน 245 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ใช้แบบสอบถามเป็น เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม (*t-test*) การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3 กลุ่มขึ้นไป (*F-test*) โดยการใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ในกรณีที่ พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่โดยใช้วิธีการของ *LSD* และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ใช้ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของวัยรุ่นชายในศูนย์ฝึก และอบรมเด็กและเยาวชนภาคใต้ โดยมีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อิงอร แก้วแหวน (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนสังกัด เขตพื้นที่การศึกษาเขต 3 อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี จำนวน 377 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะ ซึมเศร้าร้อยละ 69 โดยมีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรงร้อยละ 27.01 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และ สามารถทำนายภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองและความผูกพันในครอบครัว ซึ่งปัจจัยทั้งสองมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า ($r = -.59$ และ $-.05$) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และเป็นปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นได้ร้อยละ 40

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับหอพักนิตินักศึกษา

ความเป็นมาของหอพักนิตินักศึกษา

กลุ่มพัฒนาระบบสวัสดิการและบริการนักศึกษา (2551, หน้า 5) ได้กล่าวว่า การจัดการ หอพักเพื่อการศึกษาจะพบในมหาวิทยาลัยของยุโรป ซึ่งเริ่มเมื่อศตวรรษที่ 12 โดยเฉพาะ

มหาวิทยาลัยออกฟอร์ดและเคมบริดจ์ นับได้ว่าเป็นต้นแบบของการจัดหอพักนิสิตนักศึกษา เพื่อเป็นเครื่องมือทางการศึกษา และต่อมาได้มีอิทธิพลแผ่ขยายไปยังสหรัฐอเมริกา นับตั้งแต่เริ่มก่อตั้งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดในปี ค.ศ. 1638 เป็นต้นมา นอกจากนั้นแนวคิดเกี่ยวกับหอพักของมหาวิทยาลัยในเยอรมัน ซึ่งมีความเชื่อว่าหอพักมิได้เป็นเรื่องที่จะต้องมาเป็นภาระของสถาบัน ดังนั้นในช่วงครึ่งแรกของศตวรรษ 19 เป็นช่วงที่หอพักถูกมองว่าเป็นเพียงสวัสดิการที่พึงอาศัย มิใช่เป็นเครื่องมือทางการศึกษา (Frederiksen, 1993, pp. 167-168 อ้างถึงใน กลุ่มพัฒนาระบบสวัสดิการและบริการนักศึกษา, 2551, หน้า 5) ด้วยอิทธิพลของแนวคิดตามแบบของเยอรมันส่งผลให้เกิดหอพักขององค์กรอิสระที่เรียกหอพักประเภทนี้ว่า Fraternities และ Sororities (Frederiksen, 1993, p. 170 อ้างถึงใน กลุ่มพัฒนาระบบสวัสดิการและบริการนักศึกษา, 2551, หน้า 5) นอกจากนั้นอิทธิพลจากสงครามโลกครั้งที่ 2 ได้ก่อให้เกิด “GI bill of rights” ขึ้นในสหรัฐอเมริกา ที่ส่งผลให้ต้องมีการสร้างหอพักเพื่อทหารที่ไปรบกลับมาและต้องการศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย ดังนั้นในช่วงปี ค.ศ. 1950 ได้มีการกล่าวถึง “ที่พักเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องมือทางการศึกษา” นอกจากนั้นพร้อม ๆ กับการปฏิบัติเกี่ยวกับแนวคิดในการจัดการหอพัก ส่งผลทำให้เกิดวิชาชีพด้านการจัดการที่พนักนิสิตนักศึกษาขึ้น (Student housing in higher education)

มนตรี แยมกสิกร (2542) กล่าวว่า กิจการหอพักได้เริ่มเข้ามามีบทบาทต่อการจัดการศึกษา การจัดหอพักของสถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทย นับตั้งแต่เริ่มมีการนำแนวคิดการสร้างหอพักเข้ามาในประเทศไทยในสมัยรัชกาลที่ 5 (สมุหระบียบการ โรงเรียนราชวิทยาลัย รศ. 123) และสำเนา ขจรศิลป์ (2525, หน้า 88-89 อ้างถึงใน มนตรี แยมกสิกร, 2542) กล่าวว่า มีการริเริ่มจัดหอพักนักเรียนพยาบาลศิริราช ในปี พ.ศ. 2451 ซึ่งปัจจุบันคือคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และในปี พ.ศ. 2465 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้จัดตั้งหอพักเพื่อใช้เป็นที่พักอาศัยของนิสิต นักศึกษาชายเรียกว่า หอวัง

สมชาย เมฆอาภา, วาณิช คล้ายผา และประพันธ์ เอ็มอุไร (2546, หน้า 7) กล่าวว่า ในปี พ.ศ. 2498 ฯพณฯ พลเอกมังกร พรหมโยธี รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ได้ก่อตั้งวิทยาลัยวิชาการศึกษาบางแสน ซึ่งถือว่าเป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่ตั้งนอกกรุงเทพมหานครแห่งแรกของประเทศไทย (ปัจจุบันคือมหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี) ผู้ที่มาเรียนมักจะมาจากจังหวัดต่าง ๆ ทั่วประเทศ ทางวิทยาลัยวิชาการศึกษาบางแสน จึงจัดให้มีหอพักนิสิต มีอาจารย์ปกครองดูแล แยกระหว่างหอพักนิสิตชายและหอพักนิสิตหญิง มีการจัดบริการอาหารในวิทยาลัยครบทั้งสามมื้อ มีกิจกรรมภายในหอพัก เน้นการฝึกระเบียบวินัย การพัฒนานุคลิกภาพของนิสิต เน้นแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการ จนกระทั่งปัจจุบันหอพักนิสิตของมหาวิทยาลัยบูรพาก็ยังคงจัดบริการ

นิติตอย่างต่อเนื่อง แต่มีข้อจำกัดที่ว่าจำนวนนิติตปัจจุบันมีมากกว่าความจุของหอพักที่มีอยู่ จึงกำหนดให้นิติตชั้นปีที่ 1 ได้มีสิทธิการอยู่อาศัยในหอพักมหาวิทยาลัยก่อน และหอพักนิติต นักศึกษาจะมีการกล่าวถึงน้อยมาก ทำให้การดำเนินกิจการหอพักนิติตนักศึกษามีได้ถูกใช้เป็น เครื่องมือพัฒนานิติตนักศึกษาเท่าที่ควร ดังที่จะสะท้อนได้จากทัศนคติของรัฐที่ได้กำหนดว่า “การก่อสร้างหอพักเป็นภาระต่อรัฐบาล ในการลงทุนที่ไม่ใช่ด้านการศึกษาโดยตรง” นอกจากนั้น รัฐได้มองเห็นปัญหาของนิติตนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักเอกชนนอกสถาบันการศึกษา มีความประหลาดที่ไม่เหมาะสม จึงได้ตราพระราชบัญญัติหอพัก พุทธศักราช 2507 และต่อมาได้มีการขยายการบังคับใช้ออกไปยังส่วนภูมิภาค

ความหมายของหอพักนิติตนักศึกษา

ตามพระราชบัญญัติหอพัก พุทธศักราช 2507 (2507) มาตรา 3 “หอพัก” คือ สถานที่ ที่ตั้งขึ้นเพื่อรับผู้พัก ซึ่งอยู่ในระหว่างศึกษาในมหาวิทยาลัย วิทยาลัย โรงเรียนของรัฐบาลหรือโรงเรียน ราษฎร์ และเข้าอยู่หอพัก โดยให้ทรัพย์สินตอบแทน แต่ไม่รวมถึง

1. หอพักของกระทรวง ทบวง กรม
2. หอพักที่รับผู้พักน้อยกว่าห้าคน
3. หอพักที่รับผู้พักโดยไม่เรียกทรัพย์สินตอบแทน
4. หอพักที่กำหนดในกฎกระทรวง

มนตรี แยมกสิกร (2542) รูปแบบหอพักนิติตนักศึกษา หมายถึง ปรัญญาการจัดหอพัก แนวคิดหลัก ระบบบริการ ระบบที่พัก ระบบที่ส่งเสริมการเรียนรู้ ระบบบุคลากร ระบบการพัฒนา นิติตนักศึกษา สภาพแวดล้อมของหอพักนิติตนักศึกษา

พิโท ตาทอง (2554) ได้ให้ความหมาย “ที่อยู่อาศัย” หมายถึง อาคารบ้านเรือน รวมถึงตึก โรง และแพ ที่มนุษย์จัดสร้างขึ้นเพื่อใช้เป็นที่อยู่อาศัยทั้งกลางวันและกลางคืน ภายในที่อยู่อาศัย ประกอบด้วยสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการ มีทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย อุปกรณ์และสิ่งที่ใช้สอยที่จำเป็น ตามความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ และความเป็นอยู่ที่ดีงาม ทั้งส่วนตัวและครอบครัวของผู้พักอาศัย

สรุปได้จากความหมายว่า การจัดตั้งหอพักเพื่อให้ นิติตที่อยู่ในระหว่างการศึกษา ในมหาวิทยาลัยได้พักอาศัยภายในบริเวณมหาวิทยาลัย เพื่อความสะดวกในการเดินทาง ความปลอดภัย ต่อ นิติต และเป็นการสนับสนุนการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และเป็นการช่วยให้นิติตนักศึกษารู้จักใช้ชีวิตร่วมกัน และร่วมทำกิจกรรมเพื่อการพัฒนา นิติต ให้สำเร็จเป็นบัณฑิตที่สมบูรณ์ทั้งความรู้ สติปัญญา ร่างกาย และสังคม ดังนี้ มหาวิทยาลัย

เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา จึงได้จัดตั้งหอพักขึ้นภายในมหาวิทยาลัย และปัจจุบันเปิดให้นิสิตเข้าพักอาศัยตั้งแต่ภาคต้น ปีการศึกษา 2545 เป็นต้นมา

ปัญหาการอยู่หอพักของนิสิตในมหาวิทยาลัย

การที่นิสิตที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมากย่อมต้องเกิดปัญหาเหมือนเป็นการทดสอบความเข้มแข็งอดทนต่อจิตใจและร่างกาย ให้มีการเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหามีวิธีที่ดี ตระหนักรู้ต่อสภาพแวดล้อมที่เผชิญ เพราะความต้องการของคนเราไม่เหมือนกัน การเลี้ยงดูที่ต่างกันและสภาพแวดล้อมก่อนที่นิสิตจะเข้ามาอยู่ในหอพักต่างกัน มาโนช หล่อตระกูล และคณะ (2548, หน้า 6) กล่าวว่า บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 13-21 ปี เป็นระยะที่ได้เปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยรุ่น จึงมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างมาก ประเด็นสำคัญอย่างหนึ่งของวัยรุ่น คือการพัฒนาอัตลักษณ์ (Identity) รวมทั้งมีการพัฒนาความรู้สึกมั่นคงกับปรัชญาชีวิต คุณคดียุคสมัย ที่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม หากพัฒนาการในระยะนี้ล้มเหลวจะเกิดความสับสนในบทบาทและความสำคัญของตนเองในสังคม (Role Confusion) ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ขาดความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม และอาจมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศหรือเกรงอันตราย เช่นเดียวกับนิสิตที่อยู่อหอพักในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา จำแนกปัญหาได้ดังนี้

1. ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ส่วนสำคัญของปัญหาที่พบ คือด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล พบว่า นิสิตที่อยู่อหอพักเดียวกันมีการใช้เวลาไม่ตรงกัน ทำให้นิสิตมีผลต่อการทบทวนตำรา หรือการค้นคว้าการเรียนด้วยตนเอง และการใช้เวลาพักผ่อนที่ทำให้เกิดปัญหาต่อกันระหว่างบุคคล ดังที่วัชร ทรัพย์มี (2549, หน้า 175-177) กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นหน่วยของการติดต่อสัมพันธ์โดยมีการเร้าและการตอบสนองด้วยวิธีต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ 3 วิธีคือ 1) สัมพันธภาพอย่างถ้อยที่ถ้อยอาศัย (Complementary transaction) เป็นการติดต่อสัมพันธ์ที่การตอบสนองที่ได้รับเป็นไปตามที่คาดหวัง ซึ่งจะทำให้การติดต่อสัมพันธ์กันเป็นไปอย่างถ้อยที่ถ้อยอาศัยและราบรื่น 2) สัมพันธภาพแบบขัดแย้งกัน (Crossed transactions) เป็นการติดต่อสัมพันธ์กัน โดยฝ่ายหนึ่งได้รับการตอบสนองที่ไม่ตรงกับที่คาดไว้ ซึ่งจะทำให้สัมพันธภาพแตกหัก เกิดการเป็นปรปักษ์กัน หรือทำให้เกิดความเข้าใจผิด และ 3) สัมพันธภาพแบบเคลือบแฝง (Ultterior transaction) เป็นการติดต่อสัมพันธ์แบบพุดอย่างหนึ่ง แต่ใจคิดอย่างหนึ่ง การสื่อความหมายด้วยวาจาจะขัดแย้งกับการสื่อความหมายด้วยสีหน้าท่าทาง ซึ่งถ้าสังเกตจะพบความแตกต่างนี้ สัมพันธภาพแบบเคลือบแฝงจะมีลักษณะการสื่อสารความหมายทางสังคม และในเวลาเดียวกันก็มีความรู้สึกหรือจุดหมายอื่นซ่อนเร้นอยู่

ดังนั้นสัมพันธภาพที่กล่าวมานี้เป็นส่วนเชื่อมกับปัญหาที่ได้จัดทำแบบสอบถาม จากหลายข้อที่นำเสนอในที่นี้

2. ด้านระเบียบวินัย

พบว่า นิสิตไม่ทำตามระเบียบการอยู่หอพัก มีการใช้เสียงดังทั้งภายในและภายนอกห้องพัก รับประทานการอ่านหนังสือและทบทวนตำรา และภายในห้องพักนิสิตละเมิดกฎระเบียบที่ช่วยกันตั้งขึ้นมาไว้ปฏิบัติร่วมกัน เมื่อกฎระเบียบถูกละเมิดโดยบุคคลที่ร่วมกันตั้งกฎระเบียบขึ้นมาเอง ทำให้เกิดความไม่พอใจในบุคคลที่อยู่ร่วมกันได้

3. ด้านกฎระเบียบข้อบังคับของหอพักมหาวิทยาลัย

พบว่า การเข้าหอพักและการนำบุคคลภายนอกเข้าหอพักผิดระเบียบ ด้านสภาพสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกหอพัก พบว่า อุปกรณ์ในห้องชำระ ห้องพักมีกลิ่นเหม็นจากด้านนอก ชยะ ความสะอาด

4. ด้านเจ้าหน้าที่ดูแลหอพัก รวมถึงหน่วยรักษาความปลอดภัย

เป็นส่วนหนึ่งของงานให้บริการของหอพักที่มีขอบข่ายจากภาระหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ดูแลหอพัก และการรักษาความปลอดภัยให้กับนิสิตที่อยู่ในหอพักให้เกิดความปลอดภัยทั้งชีวิตและทรัพย์สินของนิสิตเอง และเมื่อมีการแจ้งให้มาดูแลซ่อมแซมอุปกรณ์ แต่นิสิตได้รับการบริการที่ช้าหรือมีการละเลยไม่มาซ่อมอุปกรณ์ให้ตามเวลาที่ได้แจ้งไป

แนวทางการหาทางแก้ไขปัญหา

นิสิตที่ตอบแบบสอบถาม คือ การหลีกเลี่ยงปัญหา หรือหาทางอื่นต่อไป และบางส่วนก็ไม่ขออยู่หอพักในมหาวิทยาลัยต่อ นิสิตคาดหวังการออกไปอยู่หอพักเอกชนด้านนอกมีความสะดวก และหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นทางที่ดีที่สุด เพราะในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น อาจทำให้เสียเวลาในการแก้ไขปัญห และไม่มีเวลาเข้มแข็งอดทนต่อการเผชิญกับปัญหาและวิธีที่จะทำให้ปัญหานั้นแก้ไขได้ง่ายขึ้น

สรุปได้ว่า นิสิตที่พักอาศัยในหอพักประจำมหาวิทยาลัย ต้องพร้อมที่จะเผชิญกับแบบทดสอบของการดำเนินชีวิตในการที่นิสิตต้องอยู่ร่วมกัน เรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อม ร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย การศึกษา และการเผชิญกับปัญหาและการแก้ไขปัญห ของนิสิตที่อยู่หอพักประจำมหาวิทยาลัย ให้พร้อมสู่การแข่งขันในอนาคต และพร้อมที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับจิตใจและร่างกายในการพิจารณาต่อเหตุการณ์และหาทางออกที่ถูกวิธีได้ และให้เป็นไปด้วยสติ และการตระหนักรู้ของนิสิตจุดที่เชื่อมต่อระหว่างบุคคล คือ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

รูปแบบหอพักที่พึงประสงค์

รูปแบบหอพักนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาที่เหมาะสมสำหรับประเทศไทย มนตรี
แย้มกลีกร (2542) กล่าวไว้ ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการจัดบริการหอพักนิสิตนักศึกษา คือ

1. เพื่อฝึกนิสิตนักศึกษาให้รู้จักการอยู่ร่วมกัน เคารพในสิทธิซึ่งกันและกัน รับผิดชอบ

ต่อตนเองและส่วนรวม

2. เพื่อฝึกนิสิตนักศึกษาให้เป็นบุคคลที่มีน้ำใจและความสามัคคี
3. เพื่อสร้างและพัฒนาลักษณะนิสัยของนิสิตนักศึกษาตามแนวทางของแต่ละอาชีพ (กรณี

หอพักคณะ)

นโยบายการจัดและบริการหอพักนิสิตนักศึกษาอย่างน้อยต้องประกอบด้วย

1. การจัดหอพักให้มีความปลอดภัย
2. การจัดหอพักให้มีความสะดวกสบายต่อการพักอาศัย
3. การจัดหอพักให้มีความสะอาดและถูกสุขลักษณะ

ความเพียงพอต่อจำนวนนิสิต

จำนวนหอพักไม่เพียงพอต่อความต้องการอยู่หอพักของนิสิต ตามประกาศ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา เรื่อง แนวปฏิบัติการพักอาศัยหอพักนิสิตวิทยาเขต
ศรีราชา ประจำปีภาคต้น ปีการศึกษา 2554 ข้อ 1.2 กำหนดอาคารเพื่อการจองห้องพักสำหรับนิสิต
แต่ละชั้นปี ดังนี้ อาคาร 7-8 สำหรับนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 รหัส 54 เป็นอาคารหอพักนิสิตหญิง สูง 5 ชั้น
อาคารละ 116 ห้อง รวม 232 ห้อง สามารถรองรับนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 รหัส 54 ได้ 928 คน อาคาร
หอพักนิสิตชาย สูง 5 ชั้น จำนวน 3 อาคาร อาคารละ 90 ห้อง รวม 270 ห้อง สามารถรองรับนิสิตชาย
ได้ทุกชั้นปี 1,080 คน กลุ่มอาคารประกอบ จำนวน 5 อาคาร เพื่อใช้ประโยชน์เป็นที่พักผ่อน
ทบทวนบทเรียนของนิสิต ประกอบพิธีทางศาสนา ห้องบริการเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ปริมาณ
ความต้องการอยู่หอพักของนิสิตชั้นปีที่ 1 ปี พ.ศ. 2554 ไม่เพียงพอต่อจำนวนนิสิตเข้าศึกษาใน
สถาบันอุดมศึกษาที่มีจำนวนประมาณ 1,500 คน ในทุกคณะและสาขาวิชาการศึกษา

(มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา, 2554 ก)

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการหอพัก

การดำเนินกิจการหอพัก โดย หอพักมี 4 ประเภท คือ

1. หอพักชาย สำหรับผู้พักที่เป็นชาย
2. หอพักหญิง สำหรับผู้พักที่เป็นหญิง

3. หอพักประจำ สำหรับผู้พักที่เป็นนักเรียน นิสิตนักศึกษาเรียนประจำ โดยสถานศึกษาเป็นผู้ดำเนินการหอพัก

4. หอพักสหศึกษา สำหรับผู้พักที่มีทั้งชายและหญิงพักอาศัยอยู่ในหอพักเดียวกัน โดยมีการแยกเป็นส่วนสัดส่วนอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังต่อไปนี้

4.1 เป็นหอพักที่มีสองอาคารขึ้นไป มีผู้พักที่เป็นชายและผู้พักที่เป็นหญิงพักอาศัยอยู่ในแต่ละอาคาร โดยจะใช้ห้องอาหารและสิ่งอำนวยความสะดวกในหอพักร่วมกันก็ได้

4.2 เป็นหอพักที่มีผู้พักที่เป็นชายและผู้พักที่เป็นหญิงพักอยู่ในอาคารเดียวกัน แต่แยกชั้นที่พักและทางขึ้นลงมิให้ชายหญิงปะปนกัน โดยจะใช้ห้องอาหารและสิ่งอำนวยความสะดวกในหอพักร่วมกันก็ได้

ในการกำหนดรูปแบบและวิธีการปฏิบัติตาม 4 ให้เป็นไปตามระเบียบที่คณะกรรมการกำหนด หากหอพักตาม 1, 2 และ 4 มีนักเรียน นิสิตนักศึกษาเข้าพักไม่เต็มตามจำนวนห้องพัก กรณีเช่นนี้ให้รับบุคคลซึ่งมิใช่ นักเรียน นิสิตนักศึกษาเข้าพักอาศัยด้วยก็ได้ แต่ทั้งนี้จะต้องเป็นเพศเดียวกันกับผู้พัก

บุญเลิศ ชงสอาด และสมศักดิ์ บุญชู (2551, หน้า 11-12) พบว่า การจัดหอพักนิตินิสิตที่สอดคล้องกับหลักการอุดมศึกษา สนับสนุนการพัฒนานักศึกษา (Student development) คือ แนวคิดการจัดหอพักนิตินิสิตให้เป็นศูนย์ศึกษาและอาศัย (Living and learning centre)

ลักษณะการจัดหอพักให้เป็นศูนย์ศึกษาและอาศัยจะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบหลักอย่างน้อย 2 ประการ คือ ส่วนที่เป็นส่วนส่งเสริมให้เป็นศูนย์การศึกษา ส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้ และส่วนที่เป็นส่วนสนับสนุนส่งเสริมการเป็นสถานที่พักอาศัยได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ได้มาตรฐาน

สิ่งที่จำเป็นอีก 3 ประการ ที่จะเป็นสิ่งที่แสดงถึงควมมีประสิทธิภาพของการจัดหอพักนิตินิสิตให้เป็นศูนย์ศึกษาและอาศัย (Grimm, 1993, p. 255 อ้างถึงใน บุญเลิศ ชงสอาด และสมศักดิ์ บุญชู, 2551) คือ

1. จะต้องมีการพัฒนาศูนย์ศึกษาที่กระตุ้นและตอบสนองต่อความต้องการ (Needs) ของการศึกษา
2. จะต้องมีการบริหารจัดการกับโปรแกรมดังกล่าว
3. การออกแบบสิ่งอำนวยความสะดวกจะต้องสอดคล้องกับความต้องการความเป็นของนิตินิสิต



ภาพที่ 2 แผนผังตารางหอพักนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา

(มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา, 2554 ข)

รูปแบบแผนผังหอพักนิสิตในมหาวิทยาลัยที่สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการหอพักนิสิต เพื่อเป็นการฝึกการดำเนินชีวิตของนิสิตในการอยู่ร่วมกันและฝึกสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ฝึกการอยู่ร่วมกันของบุคคล การอยู่ในกฎระเบียบข้อบังคับของเพื่อนร่วมห้องและกฎระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัย เพื่อพร้อมที่จะพัฒนาสู่การแข่งขันและการดำเนินชีวิตตลอดชีวิตต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหอพักนิสิตนักศึกษา

งานวิจัยในประเทศ

ได้มีผู้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการของนิสิตที่อาศัยในหอพักประจำของมหาวิทยาลัย ดังนี้

ฉิขวรรณ วัฒนประภา (2553) ได้ศึกษาความพร้อมในการป้องกันอาชญากรรมของผู้พักอาศัยในหอพัก: ศึกษากรณีหอพักนิสิตหญิง มหาวิทยาลัยบูรพา โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ ผู้พักอาศัยในหอพัก ศึกษากรณีหอพักนิสิตหญิง มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 370 คน ส่วนใหญ่เป็นนิสิตอายุ 20 ปี ร้อยละ 31.5 อยู่คณะวิทยาศาสตร์ ร้อยละ 37 ศึกษาในชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 45 รายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 68.5 มีจำนวนสมาชิกในหอพัก 7 คน ร้อยละ 42 ระยะเวลาที่อยู่อาศัยต่ำกว่า 1 ปี ร้อยละ 45 และมียามซึ่งเป็นสมาชิกในหอพักรักษาการณ์ในหอพัก

ร้อยละ 96.5 โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล สรุปผลการวิจัย ในเรื่องของ ประสิทธิภาพและการเรียนรู้เกี่ยวกับอาชญากรรม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยมีประสบการณ์ เกี่ยวกับอาชญากรรมประเภทใดและ ลักเล็กขโมยน้อย วังราวทรัพย์ จีรวาทรัพย์ ปล้นทรัพย์ ทำร้าย ร่างกาย อนาคตอื่น ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันอาชญากรรม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 89.5 ไม่เคยช่วยเหลือในการทำงานของตำรวจ ร้อยละ 84 ไม่เคยชี้ เบาะแสแหล่งอาชญากรรมหรือบอกเบาะ ร้อยละ 67 ไม่เคยสนับสนุนปัจจัยอื่น ๆ เช่น บริจาคเงิน สิ่งของ ร้อยละ 91.5 เคยเป็นพยานในการจับตัวคนร้าย ร้อยละ 77.5 ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมที่ตำรวจ จัดขึ้น เช่น สมาชิกแจ้งข่าวอาชญากรรม สมาชิกชุมชนสัมพันธ์ เป็นต้น

นพมาศ ถนอมสิน (2548) ได้ศึกษา “วิถีชีวิตของนิสิตหญิงในหอพักมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์” โดยศึกษาวิถีชีวิตและปัญหาที่นิสิตประสบ ซึ่งเชื่อมโยงสัมพันธ์กับพัฒนาการ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย คณะกรรมการหอพักและนิสิตปริญญาโท ผู้ช่วยงานหอพัก รวมทั้งนิสิตที่อยู่ในหอพักหญิง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2546 จำนวน 970 คน คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม ได้จำนวน 398 คน วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การสังเกต การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม และ การใช้แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า วิถีชีวิตที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กับพัฒนาการด้านร่างกาย นิสิต หอพักหญิงส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพักได้อย่างเคร่งครัด ด้านพัฒนาการ ด้านจิตใจ นิสิตหอพักหญิงมักเกิดความรู้สึกเหงาในช่วงแรกของการเข้าอยู่หอพัก ด้านสังคม ความขัดแย้งระหว่างนิสิตหญิงในหอพักกับนิสิตปริญญาโท ผู้ช่วยงานหอพัก และด้านเศรษฐกิจ นิสิตหอพักหญิงส่วนใหญ่มักใช้จ่ายโดยขาดการคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของสินค้าและการบริการ พัชรี ประยูรชาญ (2546) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูกับพฤติกรรมวินัย ในตนเองของนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2545 ที่ได้จากการสุ่มแบบสองขั้นตอน จำนวน 335 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัด แผนการอบรมเลี้ยงดูและแบบวัดพฤติกรรมวินัยในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ผลการวิจัย พบว่า 1) การเลี้ยงดูแบบให้ความรัก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมวินัยในตนเองของนักศึกษา ที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2545 อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 2) การเลี้ยงดูแบบคาดหวังเอากับเด็ก มีความความสัมพันธ์ทางบวกกับ พฤติกรรมวินัยในตนเองของนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2545 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) การเลี้ยงดูแบบลงโทษ

การเลี้ยงดูแบบแสดงความเป็นเจ้าของมากเกินไป การเลี้ยงดูแบบขอมบุตร การเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ไม่มีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมวินัยในตนเองของนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2545

มนตรี แยมกสิกร (2542) ได้ศึกษารูปแบบของหอพักนักศึกษาสำหรับมหาวิทยาลัยในประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตนักศึกษาที่พักในหอพักของสถาบันอุดมศึกษาและเจ้าหน้าที่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลจัดการหอพักนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) แบบบันทึกข้อมูลจากการประชุมผู้ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการหอพักของแต่ละสถาบัน ซึ่งการประชุมใช้เทคนิคการสนทนากลุ่ม 2) แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคการดำเนินการหอพักสำหรับเจ้าหน้าที่หอพักที่ปฏิบัติงาน และ 3) แบบจำลองรูปแบบหอพักนิสิตนักศึกษาที่สร้างขึ้น มีลักษณะเป็นคำถามกว้าง ๆ พบว่า สถาบันอุดมศึกษาทั้งของรัฐและเอกชนในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย มีปริมาณหอพักจำนวนน้อยกว่าจำนวนนิสิตนักศึกษามาก ปัญหาที่ต้องการพัฒนามาก ได้แก่ การจัดสภาพแวดล้อมภายในหอพักให้เอื้อต่อการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร (Internet access) การพัฒนาบุคลิกภาพและจริยธรรมนิสิตนักศึกษาในหอพัก

รัตติยา สัจจภิรมย์, สิริมา ศรีสุภาพ และวรรณศักดิ์พิจิตร บุญเสริม (2553) ได้ศึกษาความคิดเห็นของนิสิตที่มีต่อการเข้าพักในหอพักเครือข่ายมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ปี พ.ศ. 2553 ที่พักในหอพักเครือข่ายมหาวิทยาลัยมหาสารคาม จำนวน 327 คน โดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) พบว่า นิสิตมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก 1 ด้าน คือ ด้านการจัดการหอพัก นิสิตมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง 2 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริการ และด้านความปลอดภัย และนิสิตมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย 1 ด้าน คือ ด้านปัญหาภายในหอพัก

วิศัญ อ่างเฮ้า (2551) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตของนิสิตที่อยู่หอพักในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตที่อยู่หอพักจำนวน 403 คน ชาย 163 คน หญิง 240 คน ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โดยใช้แบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล การเรียน หอพัก และตอนที่ 2 แบบสอบถามคุณภาพชีวิตของนิสิต 4 ด้าน วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Independence t-test, One-way ANOVA และ Multiple linear regression analysis) ผลการศึกษาพบว่า ค่าคะแนนคุณภาพชีวิตของนิสิตที่อยู่หอพักในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยรวมอยู่ในระดับสูง และเมื่อแยกแต่ละด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และคุณภาพชีวิตด้านหอพัก มีค่าคะแนนอยู่ในระดับสูง ส่วนคุณภาพชีวิตด้านสังคม/ กิจกรรม และด้านการเรียน มีค่าคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง

ศิริวรรณ พิมพ์ทอง (2546) ได้ศึกษาทัศนคติของนิสิตต่อการจัดบริการหอพักนิสิตในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่พักในหอพักนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 305 คน ซึ่งผลการศึกษาพบว่า การจัดบริการหอพักนิสิตในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยโดยรวมตามทัศนคติของนิสิตหญิงสูงกว่าเกณฑ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อิสรา รัตตศิริ (2540) ได้ศึกษาทัศนคติต่อมหาวิทยาลัย และการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักศึกษาที่เคยมีพฤติกรรมไม่อยู่ในวินัย และนักศึกษาที่มีพฤติกรรมอยู่ในวินัยในกลุ่มนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาที่เคยมีพฤติกรรมไม่อยู่ในวินัย จำนวน 15 คน และนักศึกษาที่มีพฤติกรรมอยู่ในวินัย จำนวน 45 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบวัดทัศนคติต่อมหาวิทยาลัย ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง 2) แบบวัดการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากแบบวัดการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม และแบบทดสอบการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกิติพร โชติประการ พบว่า นักศึกษาที่เคยมีพฤติกรรมไม่อยู่ในวินัยและนักศึกษาที่มีพฤติกรรมอยู่ในวินัยมีทัศนคติต่อมหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักศึกษาที่เคยมีพฤติกรรมไม่อยู่ในวินัยและนักศึกษาที่มีพฤติกรรมอยู่ในวินัย มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

อุไร วิรุฬห์วิริยางกูร (2544) ได้ศึกษาความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประชากรเป็นนักศึกษาจำนวน 132 คน กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความเครียดในระดับมากที่สุดคือ กิจกรรมรับน้องใหม่ของคณะพยาบาลศาสตร์ ส่วนนักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุดคือ การปฏิบัติงานของอาจารย์ ผู้ควบคุมหอพัก กฎระเบียบของหอพัก ความสงบภายในหอพัก ความสัมพันธ์กับรุ่นพี่ในหอพัก ความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอนวิชาต่าง ๆ ในคณะพยาบาลศาสตร์ กิจกรรมร้องเพลงเชียร์ กิจกรรมกีฬา กิจกรรมรับน้องใหม่ของหอพัก และกิจกรรมรับน้องขึ้นคอดอยของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

งานวิจัยต่างประเทศ

ได้มีผู้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับนิสิตที่อาศัยในหอพักประจำของมหาวิทยาลัย ดังนี้

Ding (2011) ได้ศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการใช้ชีวิตของนักศึกษาวิทยาลัยทางความคิดในหอพัก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับปริญญาตรี เครื่องมือที่ใช้คือ วิธีตอบแบบสอบถามของนักศึกษาปริญญาตรี สถิติของการตอบแบบสอบถาม พบว่า ความคิดเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในหอพัก

วิทยาลัย มีความน่าเชื่อถือและความถูกต้องของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความพอใจในการใช้ชีวิตในหอพัก จากการสอบถามตัวเอง โดยไม่ขัดแย้งกับขอบเขตอิทธิพลต่อชีวิตในการพักหอพัก และอีกความคิด เงื่อนไขของการพักหอพักมาจากครอบครัว เศรษฐกิจ เพศ การเรียน มีอิทธิพลต่อบางคนที่พักหอพัก

การศึกษางานวิจัยของผู้วิจัยหลายท่าน พบว่า ปัญหาส่วนใหญ่จากนิสิตที่พักหอพัก ประจำมหาวิทยาลัย มาจากความเครียด ความปลอดภัยในทรัพย์สิน การพัฒนาบุคลิกภาพ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล จริยธรรมของนิสิต การบริการสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรที่ดูแลหอพัก และความพึงพอใจของการใช้ชีวิตในหอพัก เนื่องจากนิสิตที่เข้าพักหอพักมีความต่างกันของแต่ละบุคคลซึ่งนิสิตที่เข้ามาพักหอพักต้องมีการปรับตัวกิจกรรมตนเองให้มีความเข้มแข็งและการเผชิญกับปัญหาต่างกัน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญา นิยม

ความเป็นมาของทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม

จากการค้นคว้าเอกสารทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบการรู้การคิด (Cognitive approach in counseling and psychotherapy) ดวงมณี จงรักษ์ (2549, หน้า 227-228) กล่าวว่าไว้ว่า การให้การปรึกษาแบบการรู้การคิด (Cognitive therapy: CT) เป็นการปรึกษาที่ผนวกการใช้เทคนิคของพฤติกรรมและการรู้-คิด เพื่อช่วยบุคคลให้ปรับสภาพอารมณ์และพฤติกรรม โดยเปลี่ยนวิธีคิดที่ทำร้ายตนเอง (Self-defeating thinking) ผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่เสมือนผู้ฝึกสอนผู้รับการปรึกษาให้ใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อจัดการปัญหา การให้การปรึกษาแบบการรู้การคิดใช้ได้ผลกับปัญหาทางจิต เช่น ความวิตกกังวล อาการโศกเศร้า และอาการซึมเศร้า รวมทั้งสถานการณ์การฆ่าตัวตาย และสถานการณ์อื่นที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับความเครียด CT ให้ความสำคัญกับข้อบกพร่องของการคิดและกระบวนการคิดที่ไม่มีประสิทธิภาพ การให้การปรึกษาแบบการรู้การคิด เป็นผลิตผลของนักคิดที่สำคัญหลายท่าน โดยในปี ค.ศ. 1950 Kelly (1955 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549, หน้า 227) ได้กล่าวว่า ทุกคนเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่พัฒนาความคิดขึ้นมาได้และทดสอบความคิดนั้นโดยการลงมือกระทำหรือแสดงออกมาให้ปรากฏ ผลงานของเขาได้ปูพื้นฐานการพัฒนาทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบการรู้การคิด ต่อมาคือ Ellis ผู้ก่อตั้งการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และ Michenbaum ผู้ซึ่งให้ความสำคัญกับกระบวนการรู้การคิด (Szymanska & Palmer, 2000 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549, หน้า 227-228)

ในราวปี ค.ศ. 1960 การให้การปรึกษาแบบการรู้การคิดได้เริ่มมีรูปแบบที่ชัดเจน จากผลรายงานของจิตแพทย์ Beck และปี ค.ศ. 1963 Beck เริ่มสังเกตเห็นว่า ปัญญา (Cognition) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับอาการซึมเศร้า ซึ่งเป็นสิ่งที่พวกจิตวิเคราะห์ไม่ได้ให้ความสนใจเลย เมื่อ Beck ทำการศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างของเนื้อหาทางความคิดของคนไข้โรคจิตนั้น เขาพบว่าโครงสร้างของเนื้อหาทางความคิดนั้นจะมีลักษณะที่สม่ำเสมอ และเชื่อมโยงกับลักษณะอาการทางประสาทของคนเรา ซึ่งรวมถึงอาการซึมเศร้าด้วย เขาพบอีกว่าคนไข้โรคจิตเหล่านั้นมักจะบิดเบือนลักษณะความคิดของตนอย่างเป็นระบบ ซึ่งลักษณะของการบิดเบือนนั้นอาจจะมีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ การอ้างอิงตามใจชอบ การเลือกสรุปข้อมูล Beck ศึกษาพบว่าลักษณะของการบิดเบือนเช่นนี้เป็นลักษณะที่เกิดโดยอัตโนมัติไม่สามารถควบคุมได้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553, หน้า 316)

สัญญาณศักดิ์ อรรถชยากร (2553) ได้กล่าวว่า ความเป็นมาของทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม หลักพื้นฐานของ Cognitive behavior therapy (CBT) เริ่มแรกพัฒนามาสำหรับรักษาโรคซึมเศร้า ซึ่ง Beck สังเกตเห็นว่า อารมณ์เศร้าของผู้รับการบำบัดเกิดจากปัญญา (Cognition) ที่ถูกบิดเบือน โดยมีลักษณะของการมองโลกในแง่ลบ ปัจจุบันและอนาคตในแง่ลบ ซึ่งจะช่วยให้การถูกบิดเบือนดังกล่าว โดยผู้รับการบำบัดและผู้บำบัดจะพยายามเชื่อมโยงส่วนต่าง ๆ ซึ่งมีผลกระทบกันเข้าด้วยกันและนำไปสู่การเกิดอาการซึมเศร้า ส่วนต่าง ๆ ที่สำคัญประกอบด้วย

1. สถานการณ์ (Situation) ซึ่งก็คือ ปัญหาหรือสถานการณ์ที่ยากลำบากของผู้รับการบำบัด

2. ความคิด (Thoughts)

3. อารมณ์ (Emotions)

4. ความรู้สึกทางกาย (Physical feeling)

5. การกระทำ (Actions)

การเชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวเข้าด้วยกันจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจถึงวิธีคิดและพฤติกรรมของตนที่นำไปสู่การป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งความเข้าใจดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานให้ผู้รับการบำบัดเปลี่ยนวิธีคิดและพฤติกรรมซึ่งนำไปสู่การหายป่วย

แนวคิดหลักของทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม

การปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ กลุ่มที่มาจากพื้นฐานความรู้ทางจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic) ซึ่งผู้ที่มีชื่อเสียงในกลุ่มนี้คือ Ellis และ Beck กลุ่มต่อมาคือกลุ่มที่มาจากพื้นฐานความรู้ทางจิตวิทยาทางปัญญา (Cognitive psychology) ซึ่งผู้ที่มีชื่อเสียง

ในกลุ่มนี้คือ Mahoney ส่วนกลุ่มสุดท้ายคือ กลุ่มที่มาจากพื้นฐานความรู้ทางการเรียนรู้ (Learning) ซึ่งผู้ที่มีชื่อเสียงในกลุ่มนี้คือ Bandura และ Meichenbaum เป็นต้น เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้นมีอยู่หลายเทคนิค และพัฒนามาจากกลุ่มนักจิตวิทยาที่มีพื้นฐานความรู้เดิมทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน จึงทำให้แต่ละเทคนิคมีแนวคิดและวิธีการดำเนินการที่ค่อนข้างจะแตกต่างกัน แต่สิ่งหนึ่งที่เห็นตรงกันคือ ตัวแปรทางปัญญานั้นย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้น ถ้าสามารถปรับเปลี่ยนตัวแปรทางปัญญาได้พฤติกรรมของบุคคลนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงตามตัวแปรทางปัญญา หรืออีกนัยหนึ่งคือพฤติกรรมทางปัญญานั้น ประกอบด้วย ความคิด ความเชื่อ ความรู้ ทัศนคติ ค่านิยม ความคาดหวัง และอารมณ์และความรู้สึก (ความโกรธ ความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกเศร้า เป็นต้น) ตัวแปรเหล่านี้เราไม่สามารถที่จะรู้ได้จนกว่าจะมีการแสดงออก (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553, หน้า 311)

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยนำการปรับพฤติกรรมทางปัญญาของกลุ่มที่มาจากพื้นฐานความรู้ทางจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic) ซึ่งผู้ที่มีชื่อเสียงในกลุ่มนี้คือ Ellis และ Beck ทั้งสองคนนี้มีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ความหมาย กระบวนการทางทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีผู้ที่กล่าวถึงพฤติกรรมปัญญานิยมไว้อย่างสนใจ ดังนี้

วัชร ทรัพย์มี (2549, หน้า 238) ได้กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมยึดหลักว่า พฤติกรรมของมนุษย์เป็นสิ่งที่เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้ กระบวนการให้บริการปรึกษา คือ การพยายามให้ผู้รับบริการเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเป็นการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ต้องการ ผู้ให้บริการปรึกษาจะให้หลักการเรียนรู้เป็นวิธีการช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยจะเลือกใช้กลวิธีให้เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน เป็นวิธีที่มีขั้นตอนอย่างชัดเจน ตั้งแต่การวางวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ได้นำหลักการของทฤษฎีการเรียนรู้มาใช้ โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับบริการเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ประเทือง ภูมิภักตราคม (2540, หน้า 9-12) ได้กล่าวว่า การให้นิยามการปรับพฤติกรรมว่าเป็นการประยุกต์ใช้หลักทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก และทฤษฎีการวางเงื่อนไขผลกรรมเพื่อแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของบุคคล นับว่าเป็นเรื่องที่ล้าสมัยแล้วในปัจจุบันนี้ ทั้งนี้เนื่องจากนักจิตวิทยาที่สนใจในเรื่องนี้ได้พัฒนาทฤษฎีและเทคนิควิธีการใช้ในการปรับพฤติกรรมกว้างขวางขึ้นมาก แต่อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะสามารถแยกนักปรับพฤติกรรมออกเป็นกลุ่มต่าง ๆ

ได้ก็ตาม แต่มิได้หมายความว่านักปรับพฤติกรรมกลุ่มต่าง ๆ เหล่านั้นจะมีแนวความคิดแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง เพียงแต่ว่านักปรับพฤติกรรมแต่ละกลุ่มจะเน้นในประเด็นต่างกันเท่านั้น O'Leary and Terrence (1987 อ้างถึงใน ประเทือง ภูมิภักทราคม, 2540) ได้แบ่งกลุ่มนักปรับพฤติกรรมออกเป็น 4 กลุ่ม ตามแนวความคิดที่ยึดถือดังต่อไปนี้

1. กลุ่มวิเคราะห์พฤติกรรมประยุกต์ (Applied behavior analysis) แนวคิดในการปรับพฤติกรรมของนักปรับพฤติกรรมกลุ่มนี้ เป็นไปตามแนวคิดของ Skinner ซึ่งใช้หลักการและกระบวนการตามทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขผลกรรม (Operant conditioning)
2. กลุ่มพฤติกรรมนิยมใหม่ (The neobehavioristic stimulus-response approach) วิธีการของนักปรับพฤติกรรมกลุ่มนี้พัฒนามาจากแนวคิดของ Wolpe และ Eysenck ซึ่งประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้สิ่งเร้า-การตอบสนอง (S-R Learning theory) ของ Pavlov, Guthrie, Hull, Mawrer และ Miller เพื่อแก้ปัญหาทางคลินิก แนวคิดของนักปรับพฤติกรรมกลุ่มนี้ต่างจากแนวคิดของกลุ่มวิเคราะห์พฤติกรรมประยุกต์หรือกลุ่มที่ใช้หลักการการเรียนรู้การวางเงื่อนไขผลกรรม ซึ่งเน้นพฤติกรรมภายนอก ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกและทฤษฎีการเรียนรู้พฤติกรรมอันเป็นเครื่องมือ (Instrumental learning) โดยนำกระบวนการของตัวแปรภายในที่เกิดขึ้นระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองมาอธิบายพฤติกรรมของบุคคลด้วย
3. กลุ่มนักปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive behavior modification) นักปรับพฤติกรรมกลุ่มนี้มีความเชื่อพื้นฐานว่า การเกิด การคงอยู่ และการแก้ไขพฤติกรรมผิดปกติของบุคคล ขึ้นอยู่กับกระบวนการทางปัญญา (Cognitive processes) หรือกระบวนการทางสัญลักษณ์ (Symbolic processes) ต่าง ๆ กล่าวคือ พฤติกรรมจะเกิดขึ้นอย่างไรหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการรับรู้ เหตุการณ์ของบุคคล การตีความหมายเหตุการณ์ แบบแผนการคิด และกลวิธีในการคิดว่ามีลักษณะอย่างไร ถ้าบุคคลรับรู้เหตุการณ์ผิดพลาด ตีความเหตุการณ์ผิดไปจากคนปกติ หรือมีกลวิธีการคิดไม่ถูกต้อง ก็จะมีพฤติกรรมผิดปกติไป นักปรับพฤติกรรมจะต้องวินิจฉัยให้ได้ว่า ระบบการคิดที่เป็นพื้นฐานให้เกิดพฤติกรรมผิดปกตินั้นมีลักษณะอย่างไร แล้วจึงจัดการเปลี่ยนแปลงหรือจัดสภาพการณ์ เพื่อเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิดเสียใหม่ อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เทคนิคการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางความคิดดังกล่าวนี้เรียกว่า เทคนิคการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางปัญญาหรือทางความคิด (Cognitive restructuring)
4. นักปรับพฤติกรรมกลุ่มทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) ผู้นำสำคัญและเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางของนักปรับพฤติกรรมกลุ่มทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ได้แก่ Bandura ซึ่งได้เสนอแนวคิดในการปรับพฤติกรรมตามแนวทางทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

ซึ่งตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชื่อว่า แบบแผนของพฤติกรรมบางอย่างถูกควบคุมโดยเหตุการณ์ในสภาพแวดล้อม และส่วนใหญ่พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นมาจากประสบการณ์

การปรับพฤติกรรมทางปัญญานี้ Kazdin (1978 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553, หน้า 308) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอก โดยการเปลี่ยนความคิด การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน หรือกลวิธีในการสนองตอบหรืออีกนัยหนึ่งคือการเปลี่ยนตัวแปรทางปัญญาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกนั่นเอง โดยที่นักปรับพฤติกรรมทางปัญญามีความเชื่อดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมทางปัญญานั้นมีผลต่อพฤติกรรมภายนอก
2. กิจกรรมทางปัญญาสามารถจัดให้มีขึ้นได้และเปลี่ยนแปลงได้
3. พฤติกรรมภายนอกที่เปลี่ยนแปลงไป อาจจะเป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา

ปัญญา

ดังนั้น เป้าหมายของนักปรับพฤติกรรมทางปัญญาจึงยังคงอยู่ที่การเปลี่ยนที่พฤติกรรมภายนอก โดยไปจัดการเปลี่ยนแปลงที่พฤติกรรมภายในหรือปัญญานั้นเอง (Mahoney, 1974 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553)

Corey (2005) ได้กล่าวไว้ว่า ความจริงของการบำบัดพฤติกรรมเป็นการเปิดมุมมองความรู้ความเข้าใจในพฤติกรรมและวิธีการที่หลากหลาย แต่พวกเขาแบ่งคุณลักษณะ ดังนี้

1. เป็นความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินงานของผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา
2. ส่วนใหญ่ความทุกข์ทางจิตใจมาจากการแปรปรวนในกระบวนการทางความคิด
3. การเปลี่ยนแปลงความคิด มุ่งเน้นไปที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีผลกระทบต่อกระบวนการความคิด และ

4. การศึกษาการบำบัดโดยทั่วไปต้องใช้เวลากำหนด โดยมุ่งเน้นเฉพาะเจาะจงถึงเป้าหมายของปัญหาที่เกิดขึ้น Meichenbaum (1977 cited in Corey, 2005) เขียนในทฤษฎีการเรียนรู้ว่าการแก้ไขกรอบความคิดของผู้รับการปรึกษาเป็นสิทธิของผู้รับการปรึกษา เช่นเดียวกับความสามารถในการสังเกตพฤติกรรมได้โดยตรง ดังนั้น เทคนิคการปรับพฤติกรรม เช่นการสร้างแบบจำลองและการฝึกซ้อมพฤติกรรมยังสามารถนำไปใช้กับกระบวนการทางความคิด แนวทางพฤติกรรมทางปัญญาที่กล่าวถึง รวมถึงความหลากหลายทางกลยุทธ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาเอง

จากความหมายข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีนักจิตวิทยา กลุ่มต่าง ๆ ที่มีรูปแบบการปรับพฤติกรรมคล้าย ๆ กัน ว่าเป็นการเกิดการบิดเบือนและบกพร่อง

ทางความคิด ความเชื่อ การตีความ ทำให้เกิดพฤติกรรมปัญหาที่เป็นได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ในลักษณะต่าง ๆ ของบุคคล พฤติกรรมทางปัญหามารถเปลี่ยนแปลงได้จากการบำบัดให้เกิดขึ้น จากการเรียนรู้และประสบการณ์ของบุคคลให้มีกระบวนการความคิดและการแก้ปัญหาตอบสนอง บุคคลนั้น ๆ ให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมด้วย

เทคนิคการบำบัดของทฤษฎี

การบำบัดทางปัญญา (Cognitive therapy) พัฒนารุ่งขึ้น โดย Beck จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ซึ่งมีความเชี่ยวชาญทางจิตวิเคราะห์เช่นเดียวกับ Ellis หลังจากที่เขาทำการบำบัดผู้เข้ารับการบำบัด โดยใช้วิธีการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ตามที่เขาได้รับการฝึกฝนมา เขาพบว่า มีปฏิกิริยาทางลบ จากผู้เข้ารับการบำบัดมากมาย ทำให้เขาเริ่มที่จะสงสัยเกี่ยวกับการอธิบายถึงการเป็นโรคจิต โรคประสาท ของนักจิตวิทยากลุ่มจิตวิเคราะห์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอธิบายถึงอาการของ โรคซึมเศร้า ดังนั้น เขาจึงดำเนินการตรวจสอบหลักการของจิตวิเคราะห์ โดยเริ่มสังเกตจากงาน ในคลินิกอย่างเป็นระบบ และทำการวิจัย จนกระทั่งปลายทศวรรษที่ 1950 เขาจึงเริ่มปฏิรูปวิธีบำบัด ของเขาจากการใช้เทคนิคของจิตวิเคราะห์ ไปสู่การบำบัดทางปัญญาในการแก้ไขพฤติกรรมซึมเศร้า ซึ่งแม้แต่ตัวของเขาเองก็มีอาการซึมเศร้า บุคคลที่มีอาการซึมเศร้า Beck มองว่าเป็นบุคคลที่มี ลักษณะของการคิดในทางลบในทุก ๆ เรื่อง ไม่ว่าจะเป็นการมองตัวของเขาเอง โลกของเขาเอง และ อนาคตของเขาเอง บุคคลเหล่านี้จะมองในทางลบทั้งสิ้น ยิ่งถ้าพวกเขามีอาการซึมเศร้ามากเท่าไร ความคิดเช่นนี้ก็จะครอบคลุมพวกเขามากขึ้นเท่านั้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553, หน้า 317)

Beck อธิบายว่า บุคคลที่มีปัญหาด้านอารมณ์มักจะมีลักษณะการให้เหตุผลที่ผิด และจะบิดเบือนความจริง ทำให้เกิดการตำหนิตนเอง การบำบัดด้านปัญญาให้ความหมายปัญหา ทางจิตวิทยาว่าเกิดจากความคิดที่ผิดบิดเบือนจากความเป็นจริง การใช้ข้อมูลที่ผิดหรือการอ้างอิง ที่ไม่เหมาะสม และความผิดพลาดระหว่างจินตนาการกับความจริง (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 174)

ขั้นตอนการบำบัดแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม

วิธีการบำบัดทางปัญญานั้นจะประยุกต์ใช้กระบวนการเชิงประจักษ์ กระบวนการทาง ปัญญาพฤติกรรมและความรู้สึกของผู้เข้ารับการบำบัดเข้าด้วยกัน เป้าหมายของการบำบัดคือ การทดแทนการประเมินเหตุการณ์ในชีวิตที่บิดเบือน ไปสู่การประเมินเหตุการณ์ในชีวิตที่ตรงกับ ความเป็นจริง วิธีการบำบัดก็จะสอนให้ผู้เข้ารับการบำบัดดำเนินการดังต่อไปนี้

1. บันทึกความคิดที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ
2. สอนให้รู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม

3. ทดสอบความตรงของความคิดที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ
4. ใช้ความคิดที่ตรงกับความเป็นจริง ทดแทนความคิดที่บิดเบือน
5. เรียนรู้ที่จะแยกแยะและเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่ทำให้เกิดความคิดที่บิดเบือน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553, หน้า 316-317)

ข้อดีและข้อจำกัดในการใช้ทฤษฎี

ข้อดีของการใช้ทฤษฎี

วัชร ทรัพย์มี (2549, หน้า 237-238) กล่าวว่า ส่วนดีของการให้บริการปรึกษาพฤติกรรมนิยมคือ การเน้นพฤติกรรมเฉพาะอย่างให้ผู้รับบริการต้องการเปลี่ยน ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจได้ดีขึ้นว่าตนจะได้รับอะไรจากการให้บริการปรึกษาและได้เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองอย่างชัดเจนในระยะเวลาไม่นานนัก บทบาทและการดำเนินงานของผู้ให้บริการปรึกษาชัดเจนในแต่ละขั้นตอน สะดวกแก่การนำไปปฏิบัติ และนอกจากนั้น การได้ร่วมมือและมีส่วนรู้เห็นกับการดำเนินการทุกขั้นตอน ผู้รับบริการจึงเกิดการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ต่อไป

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2551, หน้า 47) กล่าวว่า การทดสอบความถูกต้อง-ผิดของวิธีการให้การปรึกษานี้ นับว่าเป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวผู้รับการปรึกษาว่าพฤติกรรมเปลี่ยนไปหรือไม่ และเป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าทางวิชาการ หากทดสอบแล้ววิธีนี้ถูกต้องได้ดำเนินการนี้ไปใช้ต่อไป หากทดสอบแล้ววิธีนี้นั้นผิดจะได้หาวิธีการใหม่ เลิกวิธีกรนั้น ๆ ดังนั้นการใช้พฤติกรรมที่ทุกคนสามารถสังเกตได้โดยตรง จะทำให้ทดสอบความถูกต้อง-ผิดทางวิชาการได้ เช่น เราตั้งวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาว่า หลังการให้การปรึกษาแล้วผู้รับการปรึกษาจะดีขึ้น การตั้งวัตถุประสงค์เช่นนี้ ทางวิชาการทดสอบไม่ได้ เพราะไม่รู้ว่าอะไรดีขึ้น แต่ถ้าตั้งวัตถุประสงค์เช่นนี้ สามารถทดสอบความถูกต้อง-ผิดของวิธีการให้การปรึกษาได้ หากวิธีการใดทำให้ผู้รับการปรึกษามาโรงเรียนทันเวลาทั้ง 5 วัน วิธีการนั้นถูก หากวิธีการใดไม่สามารถทำให้ผู้รับการปรึกษามาทันเวลาทั้ง 5 วัน วิธีการนั้นผิด เป็นต้น

ข้อจำกัดในการใช้ทฤษฎี

วัชร ทรัพย์มี (2549, หน้า 238) กล่าวว่า เป็นที่วิพากษ์วิจารณ์กันว่า ความเชื่อของนักพฤติกรรมนิยมนั้นเป็นการพิจารณามนุษย์เหมือนหุ่นยนต์ที่ได้รับการควบคุมพฤติกรรม ซึ่งเน้นด้านหลักการที่ว่ามนุษย์มีเสรีภาพในการดำเนินการมีชีวิตของตนเอง ในการตัดสินใจด้วยตนเอง และกลวิธีเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับบริการนั้นกระทำไปโดยการควบคุมสิ่งแวดล้อม ไม่ได้เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้แสดงความคิดริเริ่มที่จะพัฒนาเอง และกลวิธีนี้ไม่ได้ครอบคลุมถึงผู้มีปัญหา

เกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด เช่น ผู้รับบริการที่แสวงหาความหมายในชีวิต หรือผู้รับบริการที่คิดว่าตนไม่มีค่า ท้อแท้สิ้นหวังในชีวิต

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช (2551, หน้า 49) ได้กล่าวว่า เป็นการประเมินพฤติกรรมที่สังเกตได้เท่านั้น การประเมินเฉพาะพฤติกรรมที่สังเกตได้ ทำให้ขาดความคิดเห็น ความรู้สึก ทักษะที่แท้จริง จึงเป็นการมองผลเพียงด้านเดียว และในบางครั้งผลการให้การศึกษาไปแล้ว ทำให้ความคิดเห็นเปลี่ยนไป ความรู้สึกเปลี่ยนไป แต่พฤติกรรมเหล่านั้นยังไม่แสดงออก จึงไม่สามารถประเมินเพียงพฤติกรรมระยะเวลาสั้น ๆ เท่านั้น

ความหมายของการศึกษาแบบกลุ่ม

มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group counseling) ดังนี้

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 3) ได้กล่าวว่า การบริการด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อการป้องกันและบำบัดปัญหาสุขภาพจิต ที่จัดบริการในสถาบันต่าง ๆ เช่น สถาบันการศึกษา สถานพยาบาล สาธารณสุข ตลอดจนการสังคมสงเคราะห์ จะมีบริการเป็นสองลักษณะคือ การปรึกษารายบุคคลและการปรึกษากลุ่ม การปรึกษารายบุคคลมีข้อดีที่มีความเป็นส่วนตัว แต่ผู้ให้การปรึกษามีไม่เพียงพอต่อความต้องการ อีกทั้งการบริการต้องใช้เวลาพบหลายครั้ง สำหรับผู้รับบริการแต่ละราย ดังนั้น เพื่อลดข้อจำกัดเหล่านี้ การปรึกษากลุ่มจึงเป็นที่นิยมมากขึ้นในสังคมปัจจุบัน

วัชร ทรัพย์มี (2549, หน้า 103-105) ได้กล่าวถึงการปรึกษาแบบกลุ่ม (Group counseling) ว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเอง หรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหาและได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา

สุใจ ส่วนไพโรจน์ (2545, หน้า 3) ได้กล่าวว่า การปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการสื่อสารอันอ่อนโยนที่เชื่อมสัมพันธ์ภาพระหว่าง “ผู้ให้การศึกษา” กับ “ผู้รับการปรึกษา” เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาและสมาชิกกลุ่มพร้อมที่จะเปิดเผยถึงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและเรื่องราวปัญหา ซึ่งขัดแย้งต่าง ๆ ให้กลุ่มทราบ และเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ที่จะเข้าใจปัญหาของตน เปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม อันนำไปสนับสนุนให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหาลักษณะต่าง ๆ ผู้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง พัฒนาคุณค่าของตน เกิดความงามทางจิตใจ โดยมีผู้นำกลุ่มและสมาชิกเป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือ

Ohlsen (1977, p. 31) ได้กล่าวถึง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นการให้ความช่วยเหลือ คนที่ปกติให้ยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่จะเป็นปัญหาที่รุนแรง นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยผู้ที่มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำเอาความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้ จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันด้วย

Corey (2008) ได้อธิบายถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า เป้าหมายของการให้ การปรึกษาแบบกลุ่มก็เพื่อป้องกันและบำบัดรักษา เน้นในส่วนของการคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นปัญหาของสมาชิกที่มีความปกติโดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยน โครงสร้าง ของบุคลิกภาพใหม่ แต่เป็นการพัฒนาการเอง จากการพยายามค้นหาศักยภาพและจุดเด่นที่มีอยู่ ในตนเอง อย่างไรก็ตาม สมาชิกอาจจะประสบปัญหาวิกฤต คือ ความขัดแย้ง สับสน ตลอดจน ความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของตนเอง โดยที่กลุ่มจะแสดง ความเห็นอกเห็นใจ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ อันนำไปสู่การเปิดเผยถึงเรื่องราวและปัญหาต่าง ๆ ตลอดจนมีการสำรวจปัญหาร่วมกัน

จากการศึกษาความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษา แบบกลุ่มเป็นการเชื่อมสัมพันธ์ภาพให้กับผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่ม โดยเริ่มจากความไว้วางใจ รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม การตระหนักรู้ในตนเอง และกล้าเผชิญกับปัญหา สมาชิก ในกลุ่มมีความช่วยเหลือกัน ยอมรับซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม จุดประสงค์ของการปรึกษาแบบกลุ่มมีดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้สมาชิกเปิดเผย ไม่เก็บกดและไม่เสแสร้ง
2. ส่งเสริมให้ผู้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
3. ช่วยให้ผู้สมาชิกรู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น และไม่ได้มุ่งหวังว่าตน

จะต้องดีเลิศไปหมดทุกด้าน

4. ช่วยให้ผู้สมาชิกรู้จักผู้อื่นเพิ่มขึ้น
5. ช่วยให้ผู้สมาชิกมีสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่น ไม่หนีการเข้าสังคม
6. ช่วยให้ผู้สมาชิกเข้าสู่โลกของความเป็นจริงเพิ่มขึ้น ลดการใช้กลไกป้องกันตนเอง
7. พัฒนาทักษะในการสื่อความหมายของสมาชิก เช่น ตั้งคำถามได้ตรงเป้าหมาย

นุ่มนวล

8. ช่วยให้ผู้สมาชิกไม่ด่วนตัดสินใจก่อนพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ

9. ช่วยให้สมาชิกรับรู้ได้ว่า ตน ไม่ได้มีปัญหาแต่เพียงลำพังผู้เดียว ตระหนักว่าผู้อื่นก็เผชิญปัญหาและหาทางแก้ปัญหาเหมือนกัน

10. ช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสพิจารณาว่าค่านิยมของตนเหมาะสมหรือไม่

11. ส่งเสริมให้สมาชิกสามารถตัดสินใจได้ด้วย ความมั่นใจทางจิตใจ แม้จะมีอัตราเสี่ยงอยู่บ้างก็ตาม

12. ช่วยให้สมาชิกตระหนักว่าวิธีแก้ปัญหาไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว

13. ช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีความจริงใจในการช่วยเหลือกลุ่ม

14. ช่วยให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ของตนที่แฝงอยู่

15. ฝึกให้สมาชิกไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

16. ช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น เกิดความภูมิใจว่าได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

แนวคิดการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 165) ได้กล่าวถึงการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมว่าหมายถึง การประยุกต์เทคนิคและกระบวนการที่มาจากทฤษฎีการเรียนรู้หลากหลายทฤษฎี สมมติฐานในการปรึกษาหรือการบำบัดโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เชื่อว่าปัญหาด้านพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ เป็นเรื่องของการเรียนรู้ สามารถแยกแยะและเรียนรู้ใหม่ได้ การบำบัดเน้นการปรับแก้พฤติกรรม หรือพฤติกรรมบำบัด

การเปลี่ยนทัศนคติต่อตนเองจะเป็นไปได้มากขึ้นเพียงใดขึ้นอยู่กับลักษณะ 3 ประการ (สุรางค์ จันทน์เอม, 2524, หน้า 47) คือ

1. การเลือกรับรู้ (Selective perception) คนเราจะรับรู้สิ่งใดขึ้นอยู่กับประสบการณ์เดิมของเขาด้วย หากมีประสบการณ์เดิมที่คล้ายคลึงกันบุคคลก็จะได้รับสิ่งใหม่นั้นได้โดยง่าย และหากรับเข้ามาแล้วก็เปลี่ยนยากมาก

2. การหลีกเลี่ยง (Avoidance) คนเราจะเลือกรับทัศนคติหรือความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความสุขกับตนเองเท่านั้น สิ่งใดที่ก่อให้เกิดความทุกข์ก็จะหลีกเลี่ยงไม่ยอมรับ

3. การสนับสนุนของกลุ่ม (Group support) ถ้าหากบุคคลได้อยู่ในกลุ่มแล้วประสบความสำเร็จ ได้รับความสุขสบาย มีความรู้สึกปลอดภัยแล้ว ย่อมไม่ยอมเปลี่ยนกลุ่มง่าย ๆ ฉะนั้นการเปลี่ยนทัศนคติย่อมขึ้นอยู่กับกลุ่มมากเช่นเดียวกัน

การจัดกลุ่มและขนาดของกลุ่ม

สุใจ ส่วนไพโรจน์ (2545, หน้า 28) กล่าวว่า การจัดกลุ่มการศึกษา ผู้นำกลุ่มต้องวางแผนว่ากลุ่มมีวัตถุประสงค์เพื่ออะไรบ้าง การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มควรพิจารณาองค์ประกอบใดบ้าง ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่ม สถานที่ที่ใช้ในการจัดกลุ่มอย่างไร จึงจะเหมาะสม เพื่อให้กลุ่มที่จัดขึ้นสามารถนำสมาชิกกลุ่มสู่เป้าหมาย และยังเป็นการลดความสับสนที่จะเกิดขึ้นกับสมาชิกในแต่ละขั้นตอน

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 42-43) ได้อธิบายตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มกลุ่ม เป็นขั้นตอนการแนะนำตัว ทำความรู้จัก การอธิบายประเด็นและ

จุดมุ่งหมายของกลุ่ม การกำหนดกฎเกณฑ์ เป็นช่วงของความกลัว ไม่แน่ใจ การสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ขั้นเริ่มกลุ่มอาจใช้เวลาไม่นานนัก หรือใช้เวลาทั้งหมดในการพบครั้งแรก หรืออาจใช้เวลาในการพบ 2-3 ครั้ง ทั้งนี้ไม่แน่นอน บางกลุ่มอาจใช้เวลานานถึง 3 ครั้ง ในการสร้างสัมพันธภาพให้สมาชิกไว้วางใจกลุ่ม และความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ขั้นปฏิบัติ หรือขั้นกลาง ผู้นำกลุ่มส่งเสริมให้สมาชิกเน้นที่ความมุ่งหมายของตนเอง เรียนรู้สิ่งใหม่ มีการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน แลกเปลี่ยนมุมมอง ให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อการบำบัด ขั้นนี้นับว่าเป็นหลักสำคัญในกระบวนการกลุ่ม สมาชิกจะเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง และข้อคิดที่ได้รับจากสมาชิกคนอื่น ๆ

ขั้นยุติกลุ่ม เป็นขั้นที่ใช้เวลาในการให้สมาชิก ได้พูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม ระบุว่า จะทำอะไร ได้บ้าง จะเปลี่ยนแปลงอย่างไร หรือจะนำข้อคิดที่ได้ไปใช้อย่างไร เป็นช่วงของการกล่าวลา บางกลุ่มอาจมีความรู้สึกอาลัยอาวรณ์ บางกลุ่มอาจสรุปสิ่งที่ได้ปฏิบัติตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ ระยะเวลาขั้นนี้แตกต่างกันไปตามประเภทและลักษณะเฉพาะของกลุ่ม

การปรึกษากลุ่มสำหรับนิสิต มีความสำคัญมากเช่นกัน นิสิตในมหาวิทยาลัยเปลี่ยนสถานภาพจากการเป็นนักเรียนที่เคยมีผู้ปกครองหรือครูดูแลอย่างใกล้ชิด มีอิสระมากขึ้น ชีวิตในมหาวิทยาลัยมิได้มีเพียงการเรียนอย่างเดียวเท่านั้น การปรับตัวด้านอารมณ์ และการพัฒนา ด้านสังคม เป็นเรื่องทีนิสิตทุกคนต้องเผชิญ

ขนาดของกลุ่ม อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 46) กล่าวว่า จำนวนสมาชิกขึ้นอยู่กับชนิดของกลุ่ม อายุของสมาชิก ประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม และประเด็นปัญหาในการปรึกษากลุ่ม นอกจากนี้ สิ่งที่ต้องพิจารณาอีกประการหนึ่งคือ ผู้นำกลุ่มคนเดียวหรือมากกว่าหนึ่งคน โดยทั่ว ๆ ไป ผู้นำกลุ่มคนเดียว จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมในการให้การปรึกษาผู้ใหญ่คือ 8 คน จำนวนสมาชิกต้องพอเหมาะที่สมาชิกทุกคนจะมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มอย่างทั่วถึง

สถานที่ การวางแผนต้องคำนึงถึงสถานที่ ที่เป็นส่วนตัว มีบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ ได้สำรวจความคิด ความรู้สึกเชิงลึก ได้เต็มที่

ระยะเวลา ความถี่ ระยะเวลาในการพบกลุ่มแต่ละครั้ง ความถี่ในการนัดพบกลุ่ม ขึ้นกับประเภทของกลุ่มและประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม ความถี่ในการนัดส่วนมากจะนัดสัปดาห์ละครั้ง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การรักษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม

งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยในประเทศ ที่มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีปัญญานิยมไว้หลายท่านและมีประเด็นที่น่าสนใจ มีดังต่อไปนี้

ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม (2547) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม ต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีคะแนนความโกรธสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 จำนวน 16 คน แล้วสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) เพื่อจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม และกลุ่มที่ลดความโกรธโดยวิธีปกติ กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย แบบวัดความโกรธและ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม การดำเนินการเก็บข้อมูลตั้งแต่เริ่มวัดผลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีคะแนนความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

นฤมิตร รอดโสภา (2552) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความเครียดของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 20 คน มีคะแนนความเครียดตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป สุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความเครียดของนิสิตพยาบาลและ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ทำการประเมินความเครียดใน 3 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และติดตามผล วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และ

ทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีนิวแมนคูลส์ ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตพยาบาลในกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ นิสิตในกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิลภา สุอังคะ (2550) ได้ศึกษาวิจัยผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสาน แนวคิดมนุษยนิยมและปัญญานิยมต่อความคิดเชิงบวก และความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของเยาวชน โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสันทรายวิทยาคม อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีระดับความคิดเชิงบวกในระดับต่ำ จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดความคิดเชิงบวก แบบวัดความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง และโปรแกรมกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิดมนุษยนิยมและปัญญานิยม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นบนพื้นฐานของการให้คำปรึกษาตามแนวคิดมนุษยนิยมและปัญญานิยม พบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิดมนุษยนิยมและปัญญานิยม มีความคิดเชิงบวกและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และกลุ่มเยาวชนมีความคิดเชิงบวกในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .02 และมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บุษรินทร์ ชื่นพลี (2551) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีปัญญานิยม ต่อภาวะซึมเศร้าของหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา ที่มีอายุครรภ์ 4-6 เดือน และเป็นครรภ์แรก มีระดับคะแนนที่ได้จากแบบวัดภาวะซึมเศร้าตั้งแต่ 17-40 คะแนน จำนวน 16 คน หน่วยตัวอย่างได้รับการสุ่มเข้ากลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีปัญญานิยม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดภาวะซึมเศร้าของหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา ซึ่งได้ศึกษาจาก Beck depression inventory และวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีปัญญานิยม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการปฏิบัติตามปกติ กลุ่มตัวอย่างได้รับการวัดภาวะซึมเศร้า 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลองต่อภาวะซึมเศร้าของหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มานิติ วงศ์ทองสงวน (2550) ได้ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อการยับยั้งชั่งใจการเล่นเกมออนไลน์และเวลาในการเล่นเกมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2548 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อายุ 18-20 ปี ที่มีคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนออนไลน์ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย และใช้เวลาในการเล่นเกมนออนไลน์สูงกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 14 คน มีผู้สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 12 คน ผู้วิจัยทำการสุ่มเพื่อแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ แบบสอบถามความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนออนไลน์ แบบสำรวจเวลาที่ใช้ประจำวัน และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม นิสิตกลุ่มทดลอง ได้รับการให้คำปรึกษาด้านทฤษฎีปัญญานิยมจำนวน 12 ครั้ง การเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองใช้เวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ลดลง และใช้เวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่กลุ่มทดลองมีคะแนนความยับยั้งชั่งใจเพิ่มขึ้นและมีคะแนนยับยั้งชั่งใจมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รัตติมา ศิริโหราชัย (2551) ได้ศึกษาผลของการทดลองใช้โปรแกรมการให้การศึกษาแนวปัญญานิยมตามทฤษฎีเบค (Beck) เพื่อลดระดับความซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่พักอาศัยในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม: กรมศึกษาผู้สูงอายุบ้านบางแค วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อต้องการศึกษาระดับความซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวปัญญานิยมตามทฤษฎีเบค เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่พักอาศัยในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมบ้านบางแค อายุระหว่าง 60-85 ปีที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง และได้คะแนนความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับยังต้องปรับปรุงและมีคะแนนความซึมเศร้าอยู่ในระดับต่ำและปานกลาง มีจำนวนทั้งสิ้น 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มตามโปรแกรมรวม 8 ครั้ง ครั้งละ 1.5-2 ชั่วโมง ตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม เครื่องมือวิจัย คือ โปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มแนวปัญญานิยมตามทฤษฎีเบค ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามทฤษฎีเบค แบบทดสอบวัดระดับความซึมเศร้า The Beck depression inventory (BDI) และแบบทดสอบการมองตนเองในปัจจุบัน Life satisfaction index A (LSIA) พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่เข้าร่วม

โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มแนวปัญญานิยมตามทฤษฎีเบค มีคะแนนความซึมเศร้าลดลง ภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลพบว่ากลุ่มทดลอง มีคะแนนความซึมเศร้าไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัยต่างประเทศ ที่มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีปัญญานิยมไว้หลายท่านและมีประเด็นที่น่าสนใจ มีดังต่อไปนี้

Beck (1991) ได้ทำการศึกษาการบำบัดความคิด: ย้อนหลัง 30 ปี การวิจัยพบว่า จากการศึกษาและค้นพบวิวัฒนาการความคิดเริ่มต้นจากภาวะซึมเศร้าและความผิดปกติอื่น ๆ การศึกษาจำนวนมากมีการทดสอบรูปแบบความคิดที่ใช้ 2 รูปแบบคือ ทางคลินิกและห้องปฏิบัติ โดยทั่วไปเงื่อนไขของการศึกษาทางคลินิกของทฤษฎีมาจากรูปแบบทางความคิดของภาวะซึมเศร้า ในการศึกษาความวิตกกังวลและความหวาดกลัว โดยทั่วไปจะพบน้อยลงในการนำมาสนับสนุน รูปแบบทางความคิดของความวิตกกังวลและความหวาดกลัว การบำบัดความคิดของภาวะซึมเศร้า ได้นำไปสู่ประโยชน์จากกลยุทธ์ด้านความคิดที่เฉพาะเจาะจง โดยเฉพาะ โรคที่กำหนดจากความหลากหลายของความผิดปกติ พบว่าโครงสร้างทางปัญญาของพฤติกรรมผิดปกติด้วย

Dreisig, Beckmann, Wermuth, Skovlund, and Bech (1999) ได้ทำการศึกษา การประเมินผลของการบำบัดแบบปัญญานิยม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ป่วยโรค Parkinson จำนวน 9 คน จากทั้งหมด 79 คน ที่มีอายุตั้งแต่ 38-70 ปี ทั้ง 9 คน ได้รับเลือกให้เข้าร่วมการบำบัดแบบ ปัญญานิยม ส่วนที่เหลือ 70 คน จัดเป็นกลุ่มควบคุม ให้ได้รับการรักษาตามวิธีการปกติ ผู้ป่วย ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันในด้านอายุ เพศ ระยะเวลาในการเจ็บป่วย และระดับความซึมเศร้า ในกลุ่มตัวทดลองไม่มีผู้ที่มีอาการซึมเศร้าแบบหลัก (Major depression) ในโปรแกรมการบำบัด ระยะเวลา 3 เดือน ประกอบด้วยการเขียน โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง และการให้คำปรึกษารายบุคคล โดยพิจารณาจากการตอบแบบสอบถาม Psychological profile questionnaire ผลของการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองซึ่งได้รับการบำบัดแบบปัญญานิยมมีพัฒนาการ ในทางที่ดีทางด้านจิตวิทยา เช่น ความวิตกกังวล ความสิ้นหวัง การรับความโกรธ มากกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้วิจัยได้สรุปว่า เนื่องจากการบำบัดแบบปัญญานิยมเป็นการบำบัดที่มีประสิทธิภาพต่อปัญหาทางอารมณ์ของผู้ป่วยโรค Parkinson ซึ่งไม่มีอาการซึมเศร้าแบบหลัก

Butler and Beck (2001 อ้างถึงใน มานิติ วงศ์ทองสงวน, 2550) ได้ทำการสังเคราะห์ งานวิจัยเกี่ยวกับผลการบำบัดแบบปัญญานิยมต่ออาการต่าง ๆ โดยได้ทำการศึกษางาน 14 ชิ้น พบว่า

การบำบัดแบบปัญญานิยมมีผลต่อผู้ที่ไม่เคยได้รับการบำบัด ผู้ที่อยู่ในรายชื่อรอรับการบำบัด ผู้ที่ได้รับยาปลอมเพื่อควบคุมอาการ ในกลุ่มผู้ป่วยที่มีบุคลิกภาพผิดปกติ การบำบัดแบบปัญญานิยมยังมีบทบาทอย่างมากในการบำบัดความซึมเศร้าในผู้ป่วยที่เป็นผู้ใหญ่และลดเวลาในการกลับมาเกิดอาการอีกครั้ง ลดลงครึ่งหนึ่งหลังการบำบัด

สรุปได้จากการศึกษางานวิจัยจากหลายท่านที่สนใจในการนำทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมาใช้กับตัวแปรต่าง ๆ เช่น ความโกรธ ความเครียด ความคิดเชิงบวก ภาวะซึมเศร้า การยับยั้งชั่งใจ และการลดระดับภาวะซึมเศร้า ส่วนการวิจัยที่นำทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมาใช้กับตัวแปรความเข้มแข็งอดทน (Hardiness) ยังไม่พบผู้วิจัย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมต่อความเข้มแข็งอดทนของนิสิตหญิงชั้นปี 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย โดยสามารถนำมาใช้ได้กับบุคคลทุกวัย ซึ่งมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในความคิดเชิงลบ เพื่อให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้เหมาะสมขึ้น โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางความคิด ที่มีต่ออารมณ์ซึมเศร้า การยับยั้งชั่งใจในพฤติกรรม ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนทางความคิด พัฒนาประสบการณ์ เสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับตนเอง เพื่อที่จะมีสติที่มั่นคงและพร้อมรับสถานการณ์ได้มากขึ้นในอนาคต มีความคิดในเชิงบวกต่ออุปสรรคที่พบให้หาทางแก้ไข ได้มากขึ้น