

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมต่อความเข้มแข็ง
อดทนของนิสิตหญิง ชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย ใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบ
หนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม (One between one within subject design)
เพื่อศึกษาผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมต่อความเข้มแข็งอดทนของ
นิสิตหญิง ชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา
2555 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา ที่มีคะแนนแบบสำรวจ
ความเข้มแข็งอดทนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยที่ 69 คะแนน สุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random
sampling) เพื่อจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรม
ปัญญานิยม และกลุ่มที่ใช้วิธีปกติ กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วยแบบสำรวจ
ความเข้มแข็งอดทนและ โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม ที่ผู้วิจัย
สร้างขึ้น

กลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม จำนวน 12 ครั้ง
ครั้งละ 1 ชั่วโมง 50 นาที ถึง 2 ชั่วโมง (110-120 นาที) การเก็บข้อมูลดำเนินการตั้งแต่วิธีก่อน
การทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแปรปรวน
แบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures
analysis of variance: one-between subjects variable and one within subjects variable) โดยผู้วิจัย
มีสมมติฐานของการวิจัยดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมและ
ระยะเวลาการทดลองต่อความเข้มแข็งอดทน
2. นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็ง
อดทนในระยะเวลาหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าวิธีปกติ
3. นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็ง
อดทนในระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าวิธีปกติ
4. นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็ง
อดทนในระยะเวลาหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็ง
อดทนในระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง

6. นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็ง
อดทนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล เสนอตามสมมติฐานดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมและ
ระยะเวลาการทดลองต่อความเข้มแข็งอดทน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็ง
อดทนในระยะหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าวิธีปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็ง
อดทนในระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าวิธีปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็ง
อดทนในระยะหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็ง
อดทนในระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็ง
อดทนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

การวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

พิจารณาการแจกแจงค่าสถิติของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง มีการกระจายข้อมูล
เบ้เล็กน้อย เกิดขึ้นเนื่องจากจำนวนสมาชิกมีกลุ่มน้อย แต่อย่างไรก็ตาม ค่าพิสัยของข้อมูลแคบ
โดยที่ค่าสูงสุดต่างจากค่าต่ำสุดไม่มากนัก

1. ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนในกลุ่มทดลองคือ 55.38 มีความใกล้เคียงกับกลุ่มควบคุม
คือ 56.13 ซึ่งไม่แตกต่างกันและไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระยะเดียวกันในระยะก่อนการทดลอง
2. ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนในกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองแตกต่างจากระยะ
หลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นผลจากการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี
พฤติกรรมปัญญานิยม และสอดคล้องกับงานวิจัยของหลายท่าน โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่าง
หลากหลาย เช่น นักเรียน นิสิตพยาบาล ผู้ป่วย นิสิตมหาวิทยาลัย

จึงอภิปรายผลได้ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ในระยะก่อนการทดลอง นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย กลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมและกลุ่มที่ใช้วิธีปกติ มีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเวลาผ่านไป คือ ในระยะหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มที่ใช้วิธีปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผล พบว่า กลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มที่ใช้วิธีปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการทดลองพบว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองช่วยให้ นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัยในกลุ่มทดลองสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนได้ด้วยจากการตระหนักรู้ มีความเชื่อมั่นต่อตนเอง ศึกษาและมองปัญหาด้วยความมีสติ รู้วิธีจัดลำดับความสำคัญก่อนและหลัง เพื่อหาวิธีแก้ไขอย่างเหมาะสมตามลำดับขั้นที่ได้เรียนรู้จากการปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ ทั้งนี้ เนื่องจากกลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษากลุ่มให้รู้จักวิธีศึกษาการพัฒนาเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทน ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านการผูกมัดตนเอง ด้วยการนำมาใช้และกำหนดเป้าหมายให้เกิดความเข้มแข็งอดทนควบคู่กับการนำทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม ความคิด การปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบเป็นเชิงบวกกับเหตุการณ์นั้น ๆ การร่วมกิจกรรมเพื่อให้บรรลุความสำเร็จ ไม่ละทิ้งปัญหาและมีความเชื่อว่าจะสำเร็จได้ และด้านการควบคุม กลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเกิดความภาคภูมิใจในการมีส่วนร่วมหรือผลสำเร็จต่อสิ่งที่สมาชิกภายในกลุ่มได้เผชิญ ด้วยการแก้ไขและดำเนินงานกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง สุดท้าย ด้านความท้าทาย สมาชิกภายในกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิด มองลำดับขั้นตอนของการนำพาไปสู่ความสำเร็จด้วยความท้าทายภายในตนเองอย่างมีความมั่นใจ และสนุกกับการแก้ไขหรือเผชิญกับปัญหาอย่างเข้มแข็งอดทน และใช้สติในความคิด ประสพการณ์ ความเชื่อ จากทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม ปรับเปลี่ยนตนเองให้เกิดผลสำเร็จด้วยการมองเห็น และนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และค้นพบอัตลักษณ์เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จล่วงหน้าได้อย่างจิตใจที่เข้มแข็งอดทนต่อไปในอนาคตได้อย่างสมเหตุสมผล แม้เวลาจะผ่านไป นิสิตหญิงกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทน โดยการหอบยขององค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านการผูกมัดตนเอง ด้านการควบคุม และด้านความท้าทาย มาใช้ได้อย่างตระหนักรู้และมีสติ จึงทำให้คะแนนความเข้มแข็งอดทนไม่แตกต่างในระยะหลังการทดลอง

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า การให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมกับระยะเวลาของการทดลอง สามารถช่วยให้เกิดการเรียนรู้วิธีเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนต่อนิสิต เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จ ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ในขณะที่กลุ่มที่ใช้วิธีปกติมีความเข้มแข็งอดทนไม่แตกต่างกันทุกช่วงเวลา

2. ผลการวิจัยพบว่า นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย กลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มที่ใช้วิธีปกติ เนื่องจากกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม ได้รับการเรียนรู้จากประสบการณ์ของสมาชิกภายในกลุ่ม และมีการปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบ มองเป็นเชิงบวก ความเชื่อ มองและเผชิญกับปัญหาด้วยเป็นปัจจุบัน เรียนรู้ให้เกิดความเชื่อมั่นต่อตนเอง ศึกษา มองปัญหาด้วยความมีสติเป็นขั้นตอน รู้จักวิธีแก้ไขอย่างเหมาะสม จากการปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ และวิธีเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทน ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านการผูกมัดตนเอง ด้านการควบคุม และด้านความท้าทาย Kobasa (1982) พบว่า ความสำคัญของปัจจัย คือ การเปิดกว้างสำหรับการเปลี่ยนแปลงตนเอง บุคคลเรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลง (เช่น การตกงาน) ให้มองว่าเป็นความท้าทายมากกว่าความสูญเสีย โดยให้บุคคลตีความในเชิงบวกและสภาพสุขภาพจิตภายใต้ความเครียดจะจัดการได้ให้ลดน้อยลงมาเป็นการพัฒนาให้ประสบผลสำเร็จต่อเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ จากกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้ดำเนินและมีการจดบันทึกถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญในปัจจุบัน ผิการมีสติ การตระหนักรู้ และความคิดที่บิดเบือน ความเชื่อ การมองปัญหาด้วยใจที่มีสติควบคู่ไปกับการแยกแยะปัญหาที่จะดำเนินการแก้ไขให้เป็นลำดับความสำคัญก่อนและหลังอย่างเข้าใจ ว่าทุกปัญหามีทางแก้ไขได้ เมื่อตนเองมีความเข้มแข็งอดทน พร้อมทั้งรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และปรับความคิด ความเชื่อ ให้มองทั้งด้านบวก ด้านลบ อย่างสมเหตุสมผล โดยผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักการเคารพกฎระเบียบข้อบังคับภายในกลุ่มที่สมาชิกได้ร่วมกันตั้งขึ้น ผิการมีสติภายในกลุ่ม รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และร่วมวิเคราะห์แบ่งประสบการณ์ การเป็นบุคคลที่มีจิตใจเอื้อเฟื้อ การให้กำลังใจซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม พบว่า นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย สามารถปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติของตนเอง รู้จักอดทนต่อการแก้ไขปัญหาย่างมีสติเป็นลำดับขั้นตอน และเพิ่มความเข้มแข็งอดทนได้ด้วยตนเอง นำมาพัฒนาให้กับตนเองได้

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2551, หน้า 62) กล่าวว่า อายุราว 17-18 ปี ทั้งสองเพศ ในระหว่างช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จึงนับว่าเป็นวิกฤตช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในระยะต้นของวัย การเปลี่ยนแปลงมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกันเอง และบุคคลรอบข้าง

หากกระบวนการเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างเหมาะสม โดยการดูแลเอาใจใส่ใกล้ชิด จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้การเผชิญกับสภาพสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงและแก้ไขปัญหามีความเข้มแข็งอดทนระหว่างบุคคลเป็นไปด้วยสติ และการตระหนักรู้ของนิสิตที่จะดำเนินชีวิต พร้อมทั้งจะออกไปสู่โลกของการแข่งขัน และการเปลี่ยนแปลงทั้งสภาพแวดล้อม และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างมีความเข้มแข็งอดทนต่อไปตลอดชีวิตนั้น ควรเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนตั่งแต่นิสิตพักอยู่ในหอพัก เพื่อให้ นิสิตรู้จักการอยู่ร่วมกันและการรักษากฎระเบียบและข้อบังคับต่าง ๆ ได้อย่างอดทนมากขึ้น พร้อมทั้งจะดำเนินชีวิตอย่างมีสติ สามารถอธิบายตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม (Cognitive behavior modification) ผู้พัฒนาคือ Beck (1963 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) สำหรับแนวคิดเชิงปัญญามีแนวคิดว่ามีสิ่งที่อยู่ระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรมซึ่งเป็นสิ่งที่สังเกตไม่ได้ ได้แก่ ความคิด ความเชื่อ เจตคติ และความคาดหวัง สิ่งเหล่านี้เป็นตัวควบคุมพฤติกรรมที่สังเกตได้หรือพฤติกรรมภายนอก

นอกจากนี้ ยังพบว่า ระหว่างการให้การปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ไว้วางใจ มีบรรยากาศที่อบอุ่น มีความตั้งใจและให้ความร่วมมือในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจ และร่วมกิจกรรมที่ผู้วิจัยนำเสนอด้วยความเต็มใจ มีข้อซักถาม ร่วมอภิปรายร่วมถึงประสบการณ์ของสมาชิกภายในกลุ่มมาแบ่งปันกัน เช่น ปัญหาการเรียน สมาชิกมีความกังวลต่อวิชาที่กำลังเรียนอยู่ ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงไปสู่การปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นเชิงบวก เสริมความเข้มแข็งทั้งองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1) ด้านการผูกมัดตนเอง ให้สมาชิกในกลุ่มตั้งเป้าหมายที่จะต้องทำให้สำเร็จไว้ 2) ด้านการควบคุม ให้สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจต่อเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้และกระทำด้วยความมั่นใจด้วยตนเอง และ 3) ด้านความท้าทาย โดยมองสิ่งที่จะดำเนินให้เป็นการทำท้าทายกับตนเอง เพื่อเสริมสร้างให้มีความเข้มแข็งอดทนต่อการกระทำให้บรรลุได้อย่างสำเร็จ สมาชิกในกลุ่มมีการเรียนรู้และนำองค์ประกอบ 3 ด้าน ของความเข้มแข็งอดทนนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ในอนาคต และจากตารางที่ 8 พบว่า องค์ประกอบที่สมาชิกลำมาใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนมากที่สุด ด้านความท้าทาย เนื่องจากสมาชิกกล่าวว่า ด้านความท้าทายมีความตื่นเต้น มองเห็นสิ่งที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้ให้เป็นความสนุกสนานเหมือนการเล่นเกมส์หรือการวางแผนให้พบกับความสำเร็จได้อย่างมั่นใจมากขึ้น

ในการร่วมประสบการณ์ของสมาชิกภายในกลุ่มจะเน้นที่ทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม จากการปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ ศัญญาณศักดิ์ อรรถนยากร (2553) ได้กล่าวว่า ความเป็นมาของทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม หลักพื้นฐานของ Cognitive behavior therapy เริ่มแรกพัฒนามาสำหรับรักษาโรคซึมเศร้าซึ่ง Beck สังเกตเห็นว่า อารมณ์เศร้าของผู้รับการบำบัดเกิดจากปัญญา (Cognition) ที่ถูกบิดเบือน โดยมีลักษณะของการมองโลกในอดีต ปัจจุบันและอนาคตในแง่ลบ

ซึ่ง CBT จะช่วยแก้ไขการถูกบิดเบือนดังกล่าว โดยผู้รับการบำบัดและผู้บำบัดจะพยายามเชื่อมโยงส่วนต่าง ๆ ซึ่งมีผลกระทบกันเข้าด้วยกัน และนำไปสู่การเกิดอาการซึมเศร้า ส่วนต่าง ๆ ที่สำคัญประกอบด้วย 1) สถานการณ์ (Situation) ซึ่งก็คือ ปัญหาหรือสถานการณ์ที่ยากลำบากของผู้รับการบำบัด 2) ความคิด (Thoughts) 3) อารมณ์ (Emotions) 4) ความรู้สึกทางกาย (Physical feeling) และ 5) การกระทำ (Actions) กล่าวคือ พฤติกรรมจะเกิดขึ้นอย่างไรหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการรับรู้เหตุการณ์ของบุคคล การตีความหมายเหตุการณ์ แบบแผนการคิด และกลวิธีในการคิดว่ามีลักษณะอย่างไร ถ้าบุคคลรับรู้เหตุการณ์ผิดพลาด ตีความเหตุการณ์ผิดไปจากคนปกติ หรือมีกลวิธีการคิดไม่ถูกต้อง ก็จะมีพฤติกรรมผิดปกติไป โดยจากประสบการณ์และการเผชิญกับปัญหาและวิธีการแก้ไข ด้วยความคิดอัตโนมัติ โดยสมาชิกกลุ่มจะนำเสนอปัญหาที่ต้องการแก้ไข มาอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดร่วมกัน ผู้นำกลุ่มจะช่วยในสมาชิกกลุ่มมีการเลือกรับรู้ (Selective perception) จากสมาชิกภายในกลุ่มที่ร่วมแสดงความคิดเห็นต่อสิ่งที่เผชิญมีความคล้ายคลึงกัน วิธีการแก้ไขของแต่ละสมาชิก เพื่อจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และนำมาปรับเปลี่ยนความคิดได้ และด้วยความสนับสนุนของกลุ่ม (Group support) ทำให้สมาชิกมีความรู้สึกมีความปลอดภัย ในการกระทำของตนเองและมีความมั่นใจต่อความเข้มแข็งของตน มีกำลังใจจากสมาชิกและผู้นำกลุ่ม ต่อสิ่งที่เผชิญและจะปรับเปลี่ยนแก้ไข สอดคล้องกับงานวิจัยของนฤมิตร รอดโสภา (2552) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความเครียดของนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้ผลการวิจัยคือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีความเครียดในระยะติดตามผลลดลงกว่าในระยะก่อนการทดลอง เนื่องจากเข้าใจถึงธรรมชาติของความเครียดของตนเอง และผลกระทบจากความเครียด มีทักษะในการเผชิญความเครียดเมื่อเกิดสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด เรียนรู้แนวทางในการจัดการปัญหา และรู้วิธีการควบคุมความเครียดเมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ในชีวิตจริง โดยจากกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาสามารถลดความเครียดของนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ที่อยู่ระหว่างการทดลองได้จริง

ในขณะเดียวกันกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมจะได้เรียนรู้กระบวนการทางปัญญาในประสบการณ์ใหม่ ๆ จากความคิด ความเชื่อ มุมมองความคิดเชิงลบปรับเปลี่ยนให้เป็นเชิงบวกด้วยความคิดที่ไม่บิดเบือน สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ความคิดต่อความเข้มแข็งของตนของตนเองและประเมินความคิดต่อความสำเร็จตามองค์ประกอบ 3 ด้านของความเข้มแข็งของตนอย่างตระหนักรู้ และเผชิญต่อเหตุการณ์ในปัจจุบันได้อย่างสำเร็จเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยเป็นผู้กระตุ้นวิธีเสริมสร้างความเข้มแข็งของตนจากความคิดของสมาชิกกลุ่มต่อการกระทำตามองค์ประกอบ 3 ด้าน วิธีการวางแผนขั้นตอนการลำดับความคิดต่อปัญหาที่เกิดขึ้นและวิธีที่จะแก้ไข

ให้เป็นระบบอย่างมั่นคง ปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ จากสมาชิก ภายในกลุ่มร่วมกัน วิเคราะห์ปัญหาาร่วมกัน การผ่อนคลายจิตใจ การทำตามกฎระเบียบข้อบังคับ ที่เกิดขึ้นในสังคมเพื่อสมาชิกจะได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข จึงกล่าวได้ว่า เมื่อนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัยกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม ได้รับและเรียนรู้ข้อมูลและวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องอย่างเพียงพอเหมาะสมต่อความคิด เสริมสร้างความ เข้มแข็งอดทนทั้งองค์ประกอบ 3 ด้าน อย่างเข้าใจ และเมื่อระยะเวลาผ่านไปยังสามารถนำมาใช้ ในอนาคตได้อย่างดีเมื่อมิได้อยู่ในกลุ่มแล้ว ส่วนนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักมหาวิทยาลัยกลุ่มปกติ มิได้รับการให้การปรึกษากลุ่มจึงไม่เข้าใจถึงวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือน การวางแผน ลำดับขั้นตอนของความสำคัญของปัญหาตามขั้นที่จะกระทำก่อนหลัง จึงทำให้คะแนนเฉลี่ย ความเข้มแข็งอดทนมีคะแนนไม่แตกต่างกันทุกช่วงระยะเวลา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Ding (2011) ได้ศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการใช้ชีวิตของนักศึกษาวิทยาลัยทางความคิดในหอพัก กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับปริญญาตรี พบว่า ความคิดเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในหอพักวิทยาลัย มีความน่าเชื่อถือ และความถูกต้องของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความพอใจ ในการใช้ชีวิตในหอพัก จากการสอบถามตัวเอง โดยไม่ขัดแย้งกับขอบเขตอิทธิพลต่อชีวิตในการพัก หอพักและอีกความคิด เงื่อนไขของการพักหอพักมาจากครอบครัว เศรษฐกิจ เพศ การเรียน มีอิทธิพล ต่อบางคนที่พักหอพัก

ในกระบวนการอภิปรายสมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจเรียนรู้ประสบการณ์ของสมาชิก ภายในกลุ่ม เพื่อนำมาปรับเปลี่ยนความคิดของตนเอง นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ผู้นำกลุ่มกระตุ้น การเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนจากเรื่องราวของสมาชิกที่ร่วมอภิปรายถึงปัญหา พบว่า ปัญหา ที่สมาชิกทุกคนเผชิญคือ เรื่องเรียน เนื่องจากเป็นภาคฤดูร้อน เป็นวิชาที่ได้พักการเรียน เนื่องจาก คะแนนที่ได้ครั้งที่แล้วไม่ดี และวิชาคณิตศาสตร์ที่ตนเองไม่ชอบ มีความกังวลต่อคะแนนที่จะได้ เช่น ความคิดที่ว่าทำข้อสอบไม่ได้เลย เวลาร้อยในการเรียน สูตรคำนวณมากจำไม่ได้ เรียนไม่รู้เรื่อง ฯลฯ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทำการวิเคราะห์สาเหตุและปัญหาที่เกิดขึ้นจากความคิดอัตโนมัติ ด้วยการมองปัญหา ปรับเปลี่ยนความคิด ผู้นำกลุ่มลองให้สมาชิกคิดถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเรียนว่า เมื่อเกิดความกังวลต่อสิ่งที่ยังมาไม่ถึงทำให้ตนเองเกิดความไม่สบายใจต่อความคิดที่เป็นเชิงลบ แต่ลองมองว่า ถึงจะพักการเรียนมาแล้วก็มองว่าตนเองมีความสามารถในการที่จะสอบผ่าน และ การได้ทำการบ้านมากจะเป็นการฝึกฝนตนเองให้เกิดความชำนาญ รู้วิธีการคำนวณและนำมาใช้ ในเวลาสอบได้ดีขึ้นด้วยตนเองและมั่นใจ แต่ถ้ามองเชิงลบ เกิดความกังวล ผลที่ตามมาจะทำให้รู้สึก ไม่สบายใจ เกิดความไม่มั่นใจในการปฏิบัติ รู้สึกท้อแท้ต่อการเผชิญและแก้ไขปัญหามีแต่ ความวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ที่ยังมาไม่ถึง มองความสามารถของตนเองทำไม่ได้หรือไม่มีผลต่อ

การกระทำนั้น ๆ ผู้นำกลุ่มสะท้อนให้เห็นถึงความคิดที่บิดเบือนจากความจริงโดยเห็นถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาด้วยจิตใจที่ไม่เข้มแข็ง มีแต่ความวิตกกังวล เมื่อปรับเปลี่ยนความคิดต่อการบิดเบือนความเชื่อให้เห็นเป็นปัจจุบัน การได้การบ้านเป็นการฝึกตนเองในการคำนวณ และฝึกลงมือทำเพื่อที่จะได้มั่นใจตนเองมากขึ้น ด้วยวิธีเรียนรู้การลำดับความสำคัญของปัญหาได้มากขึ้น และผลจากการปรับเปลี่ยนความคิด เสริมสร้างความเข้มแข็งอดทน จึงมีผลทำให้นิสิตตระหนักรู้ตนเองมากขึ้น

3. ผลการวิจัยพบว่า นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัยที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม มีความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 และ 5 เนื่องจากได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม ทำให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้แนวทางการเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์และเป็นแรงผลักดันให้ตนเองเรียนรู้ จากการเข้าร่วมกิจกรรมสำรวจตนเองด้วยความคิดอัตโนมัติปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือน ความเชื่อ การตระหนักรู้ความคิดด้านลบ ความคิดด้านบวก ด้วยการร่วมกิจกรรมและมีความคิดปรับเปลี่ยนจากการรับฟังประสบการณ์ของสมาชิกภายในกลุ่มเป็นการเรียนรู้ปัญหาและวิธีแก้ไขของแต่ละบุคคลด้วยความมีสติ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ด้วยบรรยากาศที่อบอุ่นไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีการแบ่งปันความคิด รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักรักษาภาวะเยียบภายในกลุ่มเพื่อเป็นแนวทางในการยอมรับต่อไปในอนาคตเมื่อต้องพบเจอกับภาวะเยียบที่เข้มงวดมากกว่านี้ มีใจที่เป็นกลาง มีความเข้มแข็งอดทนต่อการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมั่นใจ ด้วยบรรยากาศนี้ จึงทำให้สมาชิกกลุ่มได้เริ่มแสดงออกความรู้สึก ทางความคิด ทักษะการเป็นหนึ่งภายในกลุ่ม ไม่แปลกแยก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของวัชร ทรัพย์มี (2549, หน้า 238) ได้กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมยึดหลักว่า พฤติกรรมของมนุษย์เป็นสิ่งที่เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้ กระบวนการให้บริการปรึกษา คือ การพยายามให้ผู้รับบริการเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเป็นการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ต้องการ ผู้ให้บริการปรึกษาจะใช้หลักการเรียนรู้เป็นวิธีการช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น การมีความเข้มแข็งอดทนทางจิตใจทำให้ประสบความสำเร็จได้อย่างไร มีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายที่ตนเองตั้งเอาไว้เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จต่อไปในอนาคต ด้วยความเข้มแข็งอดทน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Pagana (1990 อ้างถึงใน สิริกาญจน์ สง่า, 2551) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทนและการสนับสนุนทางสังคมในการประเมินความเหนื่อยยากของนักศึกษาในการฝึกปฏิบัติงานครั้งแรก กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาล พบว่า ความเข้มแข็งอดทนสัมพันธ์กับการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นความท้าทาย

(Challenge) และสัมพันธ์ทางลบกับการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นการคุกคาม (Treat)

ส่วนการสนับสนุนทางสังคมสัมพันธ์ทางบวกกับการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นความท้าทายเพียงอย่างเดียว

จากเหตุผลดังกล่าวจึงพบว่า นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัยที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 และ 5

4. ผลการวิจัยพบว่า นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัยที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 เนื่องจากสมาชิกกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมได้เรียนรู้ทักษะการปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติ การตระหนักรู้ตนเอง การมีสติในการมองวิเคราะห์ปัญหาและรู้จักหาวิธีแก้ไขหรือป้องกันได้ รู้จักวิธีเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านการผูกมัดตนเอง ด้านการควบคุม และด้านความท้าทาย ซึ่งพบว่าด้านความท้าทาย สมาชิกภายในกลุ่มนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุด เพราะมองเป็นเรื่องสนุกเหมือนการเล่นเกม มีความตื่นตัวต่อเป้าหมายที่มองไว้ให้สำเร็จด้วยตนเอง และเกิดความภาคภูมิใจมากขึ้น รู้สึกตนเองมีคุณค่า แม้เวลาการทดลองจะผ่านไปแล้วก็ตาม สมาชิกกลุ่มก็ยังสามารถหยิบยกลำนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไปได้ Kobasa (1977 อ้างถึงใน ผกาทพันธุ์ วุฒิลักษณ์, 2541) พบว่า ความสำคัญของปัจจัยคือ การเปิดกว้างสำหรับการเปลี่ยนแปลงตนเอง จึงทำให้สามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทน พร้อมกับการปรับเปลี่ยนความคิด การตระหนักรู้ด้วยวิธีการดังกล่าวให้ได้ผลสืบต่อเนื่องอย่างมีประสิทธิภาพ แม้เวลาจะผ่านไป 3 สัปดาห์ ก็ตาม จึงทำให้คะแนนความเข้มแข็งอดทนในระยะติดตามผล ไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง ผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความคงทนและยั่งยืนในการปรับเปลี่ยนความคิดให้สามารถนำมาใช้ได้ด้วยตนเอง ถึงแม้เวลาจะผ่านไป สมาชิกมิได้อาศัยอยู่ในกลุ่มก็ตาม

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัยกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. จากการวิจัยแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า การให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมต่อความเข้มแข็งอดทน ช่วยให้นิสิตเกิดการเรียนรู้ต่อวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือน ความเชื่อ การเผชิญปัญหา วิธีแก้ไขปัญหาด้วยความคิดที่มีลำดับขั้นตอนของปัญหาอย่างเป็นระบบ มีสติต่อความคิด เกิดความภาคภูมิใจต่อตนเองถึงผลสำเร็จได้เป็นอย่างดี ดังนั้นควรส่งเสริมให้นิสิตได้เกิดการเรียนรู้จากกระบวนการตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม ภายใต้การดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษาและนักจิตวิทยาการศึกษา

2. การนำแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทนประเมินนิสิตฝึกปฏิบัติงาน เพื่อเตรียมความพร้อม และให้เกิดการเรียนรู้วิธีปรับเปลี่ยนความคิด การเผชิญกับปัญหา วางแผนลำดับขั้นตอนของปัญหาวิธีแก้ไข ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น และเคารพต่อกฎระเบียบข้อบังคับของสถานที่ที่ไปฝึกงาน นำมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยดี

3. ควรนำแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทน ประเมินบุคลากรในมหาวิทยาลัย เพื่อทราบถึงความเข้มแข็งอดทน และนำไปสู่ความเตรียมพร้อมต่อการปฏิบัติงานต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการนำแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทนใช้กับนิสิตกลุ่มทดลองกลุ่มเดิม เมื่อนิสิตอยู่ชั้นปีที่ 2 เป็นการสำรวจต่อเนื่อง จะเป็นการทราบถึงประสบการณ์ การเรียนรู้ที่เคยเข้าร่วมทดลองนำมาใช้ได้อย่างต่อเนื่อง ทราบถึงความคงอยู่ของความเข้มแข็งอดทนทั้งองค์ประกอบ 3 ด้าน แม้เวลาจะผ่านมานานพอสมควร

2. จากการวิจัยพบว่า ความเข้มแข็งอดทน ด้านการทำทนายในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลเพิ่มขึ้น ควรศึกษาวิธีการดำเนิน เพื่อให้ทราบถึงความคงอยู่ของความเข้มแข็งอดทน