

ผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมต่อ
ความเข้มแข็งอดทนของนิสิตหญิง ชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย*
The Effects of Cognitive Behavior Theory Group Counseling on
Hardiness of First-Year Female Students
in University's Dormitories

อรสา เอี่ยมรัสมิโชติ**

ดร.ดลดาว ปุราณนท์***

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมต่อความเข้มแข็งอดทนของนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีคะแนนแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยที่ 69 คะแนน จำนวน 16 คน สอบถามความสมัครใจ แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทน และการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม ผลการวิจัยพบว่า ระยะเวลาก่อนการทดลองคะแนนความเข้มแข็งอดทนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนไม่แตกต่างกัน และในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีคะแนนความเข้มแข็งอดทนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม, การให้การปรึกษากลุ่ม, ความเข้มแข็งอดทน,

Abstract

This article was part of the experimental research with the objective to study the effects of the cognitive behavior theory group counseling on hardiness of first-year female students in university's dormitories. The samples were sixteen first-year students who had the scores on the hardiness lower than 69. The samples were equally divided into the experimental group and the control group. The instruments used consisted of The Personal Views Survey and The Cognitive Behavior Theory Group Counseling. The results found that in the pre-test the scores on the hardiness of both the experimental group and the control group were not different. In the post-test and the follow-up, the scores on the hardiness were found statistically significant at .05 level.

Keywords: Cognitive Behavior Theory/ Group Counseling/ Hardiness

*วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

***อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บทนำ

มหาวิทยาลัยเป็นแหล่งผลิตบัณฑิตเพื่อให้เป็นผู้ที่เพียบพร้อมด้วยความรู้ความสามารถและคุณธรรมเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุขตลอดจนเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ ในปัจจุบันและอนาคตรูปแบบการผลิตบัณฑิตของมหาวิทยาลัยจำเป็นต้องปรับเปลี่ยน เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมและเทคโนโลยีสารสนเทศ ดังที่ (ไพบุลย์ บุญล้อม, 2555, หน้า 50) เป้าหมายในการผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพและมีความพร้อมทั้งด้านความรู้และคุณธรรมเพื่อสร้างสรรค์ประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ดังในกรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปีฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2551-2565) เป้าหมายคือเมื่อสิ้นสุดแผนในปี พ.ศ. 2565 คือ “การยกระดับคุณภาพอุดมศึกษาไทย เพื่อผลิตและพัฒนาบุคลากรที่มีคุณภาพสามารถปรับตัวสำหรับงานที่เกิดขึ้นตลอดชีวิต พัฒนาศักยภาพอุดมศึกษาในการสร้างความรู้และนวัตกรรมเพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศในเวทีโลกวิวัฒน์ สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืนของท้องถิ่นไทยโดยใช้กลไกของธรรมาภิบาลการเงิน การกำกับมาตรฐานและเครือข่ายอุดมศึกษามบนพื้นฐานของเสรีภาพทางวิชาการ ความหลากหลายและเอกภาพเชิงระบบ” (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษากระทรวงศึกษาธิการ, 2550, หน้า 3)

การที่ผู้วิจัยได้สำรวจถึงปัญหาของนิสิตในหอพักมหาวิทยาลัยโดยแบบสอบถามปลายเปิดถึงปัญหาที่เผชิญและวิธีการแก้ไข พบว่า ปัญหาที่พบมากที่สุดคือด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนิสิตทำให้เกิดปัญหาต่อกันระหว่างบุคคล ดังที่ วัชรินทร์พรม (2549, หน้า 175-177) กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นหน่วยของการติดต่อสัมพันธ์โดยมีการเร้า และการตอบสนองด้วยวิธีต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ 3 วิธี คือ 1) สัมพันธภาพอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัย (Complementary Transaction) เป็นการติดต่อสัมพันธ์ที่การตอบสนองที่ได้รับเป็นไปตามที่คาดหวัง ซึ่งจะทำให้

การติดต่อสัมพันธ์กันเป็นไปอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยและราบรื่น 2) สัมพันธภาพแบบขัดแย้งกัน (Crossed Transactions) เป็นการติดต่อสัมพันธ์กัน โดยฝ่ายหนึ่งได้รับการตอบสนองที่ไม่ตรงกับที่คาดหวัง ซึ่งจะทำให้สัมพันธภาพแตกหัก เกิดการเป็นปรปักษ์กัน หรือทำให้เกิดความเข้าใจผิด และ 3) สัมพันธภาพแบบเคลือบแฝง (Ulterior Transaction) เป็นการติดต่อสัมพันธ์แบบพุดอย่างหนึ่ง แต่ใจคิดอย่างหนึ่ง การสื่อความหมายด้วยวาจาจะขัดแย้งกับการสื่อความหมายด้วยสีหน้าท่าทาง ซึ่งถ้าสังเกตจะพบความแตกต่างนี้ สัมพันธภาพแบบเคลือบแฝงจะมีลักษณะการสื่อความหมายทางสังคม และในเวลาเดียวกันก็มีความรู้สึกหรือจุดหมายอื่นซ่อนเร้นอยู่ดังนั้นสัมพันธภาพที่กล่าวมานี้เป็นส่วนเชื่อมกับปัญหาที่ได้สำรวจจากแบบสอบถาม ด้านกฎระเบียบข้อบังคับของหอพักมหาวิทยาลัย และด้านเจ้าหน้าที่ที่ดูแลหอพัก และส่วนแนวทางแก้ไขปัญหาของนิสิตที่ตอบแบบสอบถาม คือ การหลีกเลี่ยงปัญหา หรือหาทางอื่นต่อไป ศรีเรือน แก้วกังวาล (2551, หน้า 62) กล่าวว่า อายุราว 17-18 ปี ทั้งสองเพศ ในระหว่างช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมจึงนับว่าเป็นวิกฤติช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะต้นของวัย การเปลี่ยนแปลงมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกันเอง และบุคคลรอบข้าง หากกระบวนการเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างเหมาะสม โดยการดูแลเอาใจใส่ใกล้ชิด จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

การศึกษาจากทฤษฎีความเข้มแข็งอดทน (Hardiness) Kobasa (1979) กล่าวว่า คนบางคนมีความสามารถในการที่จะทนต่อความเครียดได้มากกว่าคนอื่น ๆ ส่วนหนึ่งเนื่องมาจากบางคนมีลักษณะบุคลิกภาพที่มีการปกป้องตัวเองจากผลกระทบของความเครียดได้ดี เรียกว่า บุคลิกภาพที่เข้มแข็ง บุคลิกภาพที่เข้มแข็งหรือความคิดที่เข้มแข็ง เปิดตัวครั้งแรกโดย Kobasa (1979) รูปแบบลักษณะบุคลิกภาพที่โดดเด่นและ

บุคคลที่จัดการกับสุขภาพจิตภายใต้ความเครียดในชีวิตได้เปรียบเหมือนบุคคลนั้นได้พัฒนาการจัดการปัญหาได้ โดยบุคคลที่มีลักษณะบุคลิกภาพเข้มแข็งจะแสดงออกทั้งองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้ 1) การผูกมัดตนเอง (Commitment) หมายถึง ความเชื่อและการเห็นความสำคัญของสิ่งที่ตนสนใจ รู้สึกว่าตนมีส่วนร่วม หรือเป็นผู้รับผิดชอบงานหรือสถานการณ์นั้นๆ ลงมือกระทำกิจกรรมที่ต้องรับผิดชอบอย่างเต็มใจทุ่มเท มากกว่าแยกตัว หลีกหนีหรือมีความรู้สึกแปลกแยก 2) ด้านการควบคุม (Control) หมายถึง ความเชื่อว่าตนสามารถควบคุมและมีอิทธิพลเหนือการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ โดยมองว่าสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เกิดจากการกระทำของตนเองไม่ได้เกิดจากโชคชะตาหรืออำนาจของผู้อื่น ซึ่งตนเองต้องรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถควบคุมทั้งบุคคลทั้งสถานการณ์ให้เป็นไปตามเป้าหมายในชีวิตด้วยความรับผิดชอบ และ 3) ด้านความท้าทาย (Challenge) หมายถึง ความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดาชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ต้องการที่จะเรียนรู้อย่างต่อเนื่องจากประสบการณ์ทั้งทางบวกทั้งทางลบ รู้สึกท้าทายยามเผชิญกับปัญหา หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตที่ให้พยายามหาทางแก้ไข ดังนั้น แนวทางการแก้ไขปัญหาโดยแนวคิดเชิงทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม (Cognitive Behavior Theory) ผู้พัฒนา คือ Aaron Beck (1991) สำหรับแนวคิดเชิงปัญญามีแนวคิดว่ามีสิ่งที่อยู่ระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรมซึ่งเป็นสิ่งที่สังเกตไม่ได้ ได้แก่ ความคิด ความเชื่อ เจตคติ และความคาดหวัง สิ่งเหล่านี้เป็นตัวควบคุมพฤติกรรมที่สังเกตได้หรือพฤติกรรมภายนอก โดยทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม วัชร ทรัพย์มี (2549, หน้า 238) ได้กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมยึดหลักการว่า พฤติกรรมของมนุษย์เป็นสิ่งที่เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้ กระบวนการให้บริการปรึกษาคือ การพยายามให้ผู้รับบริการเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเป็นการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง เพื่อให้เกิด

การเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงความคิดไปในทางที่ต้องการ

จากสภาพการณ์และปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมต่อความเข้มแข็งอดทนของนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย เพื่อเป็นการพัฒนาเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนให้นิสิต ซึ่งผลที่ได้สามารถนำมาปฏิบัติได้ในสถานการณ์จริงด้วยความเข้มแข็งอดทนต่อการดำเนินชีวิตและนำไปสู่ความสำเร็จ สามารถปรับตัวสำหรับงานที่เกิดขึ้นตลอดชีวิต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมที่มีต่อความเข้มแข็งอดทนของนิสิตในหอพักประจำมหาวิทยาลัย

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมและระยะเวลาการทดลองต่อความเข้มแข็งอดทน
2. นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็งอดทนระยะหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าวิธีปกติ
3. นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็งอดทนในระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าวิธีปกติ
4. นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็งอดทนระยะหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง
5. นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็งอดทนระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง
6. นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

ขอบเขตในการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมต่อความเข้มแข็งอดทนของนิสิตหญิง ชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตหญิง ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย จำนวน 248 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย จำนวน 16 คน ถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัย แล้วทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยจับฉลาก ในการแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม และกลุ่มควบคุมได้รับให้ดำเนินชีวิตประจำวันในกิจกรรมต่างๆ รวมถึงการเรียนตามปกติของนิสิตที่ปฏิบัติทั่วไป

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบสำรวจความเข้มแข็งอดทน ของ Kobasa (1982)

2. โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย รหัสนิสิต อายุ คณะที่ศึกษา หลักสูตรสาขาที่ศึกษา เหตุผลในการเลือกเรียนสาขา สถานภาพครอบครัว และภูมิลำเนาที่อาศัย

ส่วนที่ 2 แบบสำรวจความเข้มแข็งอดทน ของ โคบายา (Kobasa, 1982) แปลภาษาไทยโดยผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์ และอุบล นวัตกรรม (2541 อ้างถึงใน สิริกาญจน์ สง่า, 2551) ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิต และจากแบบสอบถามปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหของนิสิตในหอพักประจำ และตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ และหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ .8663 ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับลักษณะด้านการผูกมัดตนเอง จำนวน 12 ข้อ ด้านการควบคุม จำนวน 17 ข้อ และด้านความท้าทาย จำนวน 17 ข้อ มีลักษณะคำตอบให้เลือก 4 ค่าคะแนน

0 หมายถึง ไม่ตรงกับความรู้สึก

1 หมายถึง ตรงกับความรู้สึก น้อย

2 หมายถึง ตรงกับความรู้สึก ปานกลาง

3 หมายถึง ตรงกับความรู้สึก มากที่สุด

เกณฑ์ตัดสินค่าคะแนนเนื่องจากข้อความในแบบสำรวจนี้ มีทั้งทางบวกจำนวน 16 ข้อ และ ทางลบจำนวน 30 ข้อ การรวมคะแนนใช้วิธีให้คะแนน ดังนี้

ข้อความ ทางบวก

ถ้าเลือกตอบ ระดับ 0 ให้คะแนน 0

ถ้าเลือกตอบ ระดับ 1 ให้คะแนน 1

ถ้าเลือกตอบ ระดับ 2 ให้คะแนน 2

ถ้าเลือกตอบ ระดับ 3 ให้คะแนน 3

ข้อความ ทางลบ

ถ้าเลือกตอบ ระดับ 0 ให้คะแนน 3

ถ้าเลือกตอบ ระดับ 1 ให้คะแนน 2

ถ้าเลือกตอบ ระดับ 2 ให้คะแนน 1

ถ้าเลือกตอบ ระดับ 3 ให้คะแนน 0

พิจารณาจากการรวมค่าคะแนนตั้งแต่

0 - 138 คะแนน ผู้วิจัยใช้ค่าเฉลี่ยของกลุ่มในการแบ่งระดับในการแปรผลซึ่งค่าคะแนนมากกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มแสดงว่ามีความเข้มแข็งอดทนสูง และค่าคะแนนความเข้มแข็งอดทนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มแสดงว่ามีความเข้มแข็งอดทนต่ำ

| คะแนน | ความหมาย |
|----------|------------------------------|
| 138 - 91 | ระดับความเข้มแข็งอดทนสูง |
| 90 - 70 | ระดับความเข้มแข็งอดทนปานกลาง |
| 69 - 0 | ระดับความเข้มแข็งอดทนต่ำ |

3. โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้น ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 ศึกษาเอกสารรายละเอียดและงานวิจัยเกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งอดทนทั้ง องค์ประกอบ 3 ด้าน 1) การผูกมัดตนเอง (Commitment) 2) การควบคุม (Control) และ 3) ความท้าทาย (Challenge) และ การให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมายและเนื้อหาในการสร้างโปรแกรมให้สอดคล้องกับนิสิตหญิง ชั้นปีที่ 1 ผู้วิจัยใช้เวลาทำการทดลองทั้งหมด สัปดาห์ละ 3 วัน (วันอังคาร, วันพฤหัสบดี เวลา 17.00 – 19.00 น. และวันอาทิตย์ เวลา 09.00 - 11.00 น) 12 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง 50 นาที - 2 ชั่วโมง (110-120 นาที)

3.2 จัดทำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความเหมาะสมของโปรแกรมและภาษากลุ่มควบคุม ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม โดยให้นิสิตดำเนินชีวิตประจำวันในกิจกรรมต่างๆ รวมถึงการเรียนตามปกติของนิสิตที่ปฏิบัติทั่วไป

การทดลองแบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ให้นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย จำนวน 248 คน ที่มีคะแนนแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยที่ 69 คะแนน จำนวน 48 คน และถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัย ได้จำนวน 16 คน แล้วทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยจับสลากในการแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน และนำคะแนนที่ได้จากแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทนครั้งนี้เป็นคะแนนระยะก่อนการทดลอง

2. ระยะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม ส่วนกลุ่มควบคุมดำเนินการตามวิธีปกติ ไม่ได้เข้าสู่กระบวนการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมแต่อย่างใด

3. ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแล้วให้นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทนเป็นครั้งที่ 2 เพื่อเป็นการวัดหลังการทดลอง

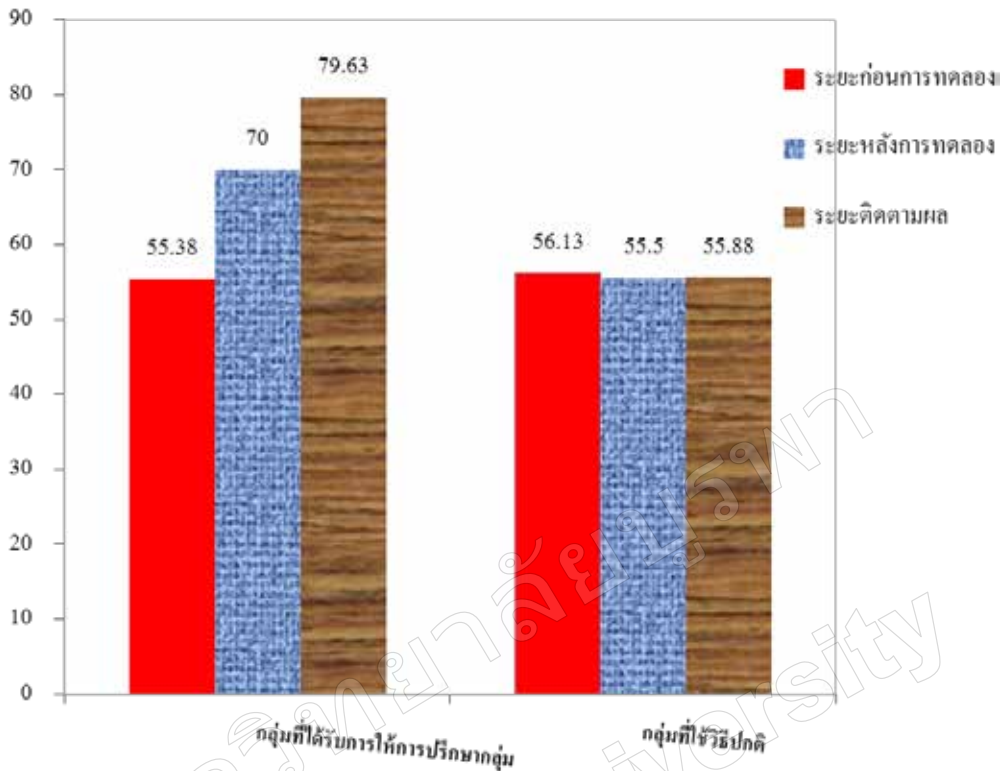
4. ระยะติดตามผล ผู้วิจัยให้นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาทำแบบสำรวจความเข้มแข็งอดทนในอีก 3 สัปดาห์ เป็นครั้งที่ 3 เพื่อเป็นการวัดระยะติดตามผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-Measures Analysis of Variance: One Between-Subjects Variable and One Within-Subjects Variable) (Howell, 2007, p. 449)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนของนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย กลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม และกลุ่มที่ใช้วิธีปกติ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ดังภาพที่ 1

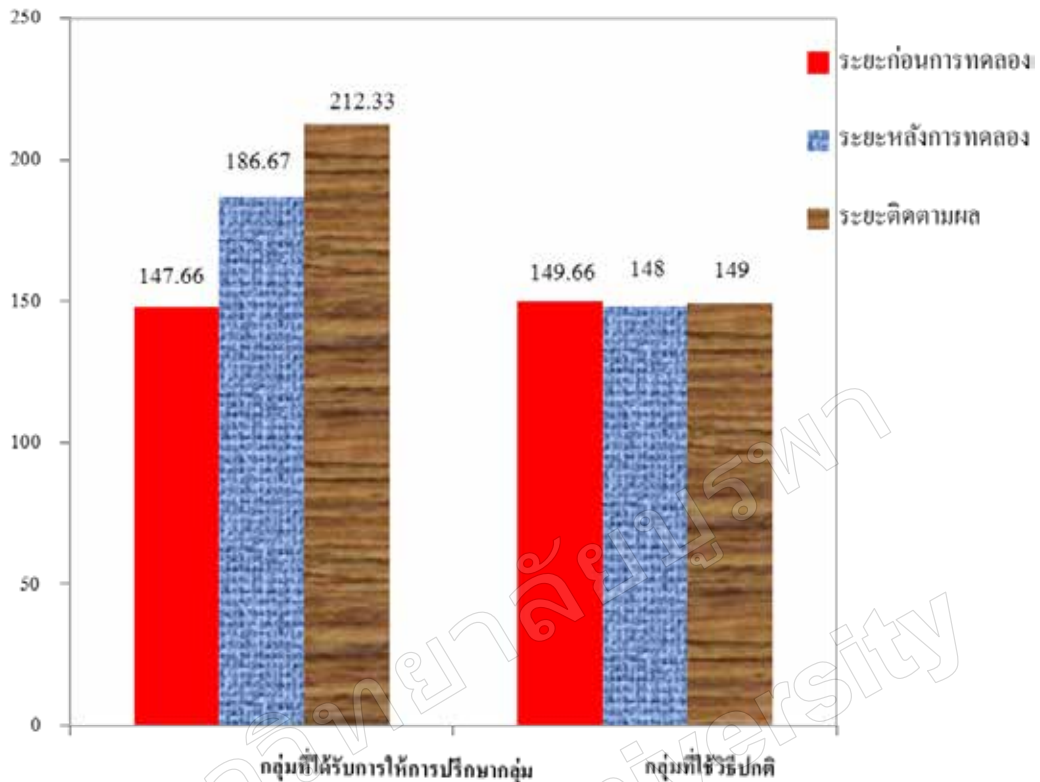


ภาพที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนของนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำ มหาวิทยาลัยกลุ่มที่ได้รับการให้การศึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม และกลุ่มที่ใช้วิธีปกติ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

จากภาพที่ 1 แสดงว่า ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนของนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัยกลุ่มที่ได้รับการให้การศึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมและกลุ่มที่ใช้วิธีปกติมีคะแนนใกล้เคียงกัน พบว่ากลุ่มที่ได้รับการให้การศึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมในระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง และในระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนของนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย

กลุ่มที่ใช้วิธีปกติ พบว่า ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนไม่แตกต่างกันจากระยะก่อนการทดลอง

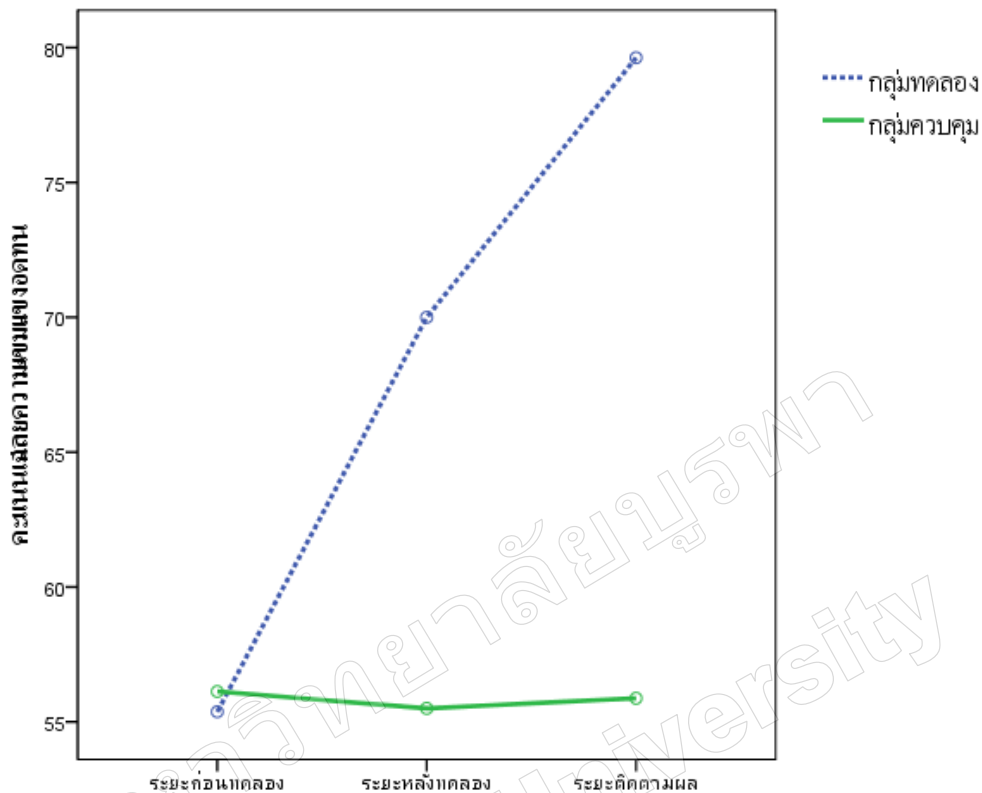
คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนของนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัยที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1) ด้านการผูกมัดตนเอง (Commitment) 2) ด้านการควบคุม (Control) 3) ด้านความท้าทาย (Challenge) กลุ่มที่ได้รับการให้การศึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม และกลุ่มที่ใช้วิธีปกติ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนทั้งองค์ประกอบ 3 ด้าน ของนิสิตหญิง ชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัยกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม และกลุ่มที่ใช้วิธีปกติ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 2 แสดงว่า ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนทั้งองค์ประกอบ 3 ด้านของนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัยกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมและกลุ่มที่ใช้วิธีปกติมีคะแนนใกล้เคียงกัน และพบว่ากลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมในระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้นกว่าระยะ

ก่อนการทดลอง และในระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนทั้งองค์ประกอบ 3 ด้านของนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัยกลุ่มที่ใช้วิธีปกติ พบว่า ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนไม่แตกต่างกันจากระยะก่อนการทดลอง



ภาพที่ 3 เส้นกราฟการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาต่อความเข้มแข็งอดทนของนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย

จากภาพที่ 3 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัยในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม และกลุ่มควบคุมที่ใช้วิธีปกติ มีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทน กล่าวคือ ในระยะหลังการทดลอง นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัยในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม มีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้วิธีปกติ และในระยะติดตามผล นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัยในกลุ่มที่ได้รับการให้การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม มีคะแนนเฉลี่ยความ

เข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มที่ใช้วิธีปกติเช่นกัน แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลต่อความเข้มแข็งอดทนร่วมกัน จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนของกลุ่มที่ได้รับการให้การศึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมเพิ่มขึ้น ดังนั้น จึงพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

อภิปรายผลการวิจัย

การให้การศึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ในระยะก่อนการทดลอง นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัยกลุ่มที่ได้รับการ

ให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม และกลุ่มที่ใช้วิธีปกติมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนไม่แตกต่างกันแต่เมื่อเวลาผ่านไป คือ ในระยะหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มที่ใช้วิธีปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผล พบว่า กลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม มีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มที่ใช้วิธีปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการทดลองพบว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองช่วยให้เห็นสถิติเพิ่มขึ้นที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัยในกลุ่มทดลองสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนได้ด้วยจากการตระหนักรู้ มีความเชื่อมั่นต่อตนเอง ศึกษาและมองปัญหาด้วยความมีสติวิธีจัดลำดับความสำคัญก่อนและหลัง เพื่อหาวิธีแก้ไขอย่างเหมาะสมตามลำดับขั้นที่ได้เรียนรู้ จากการปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ เจตคติ ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษากลุ่มให้รู้จักวิธีศึกษาการพัฒนาเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนทั้งองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1) ด้านการผูกมัดตนเอง (Commitment) ด้วยการนำมาใช้และกำหนดเป้าหมายให้เกิดความเข้มแข็งอดทนควบคู่กับการนำทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม ปรับเปลี่ยนความคิด ความคิดเชิงลบ มองเป็นเชิงบวกกับเหตุการณ์ต่างๆ การร่วมกิจกรรมเพื่อให้งานบรรลุความสำเร็จไม่ละทิ้งปัญหาและมีความเชื่อว่าสำเร็จได้ 2) ด้านการควบคุม (Control) กลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเกิดความภาคภูมิใจในการมีส่วนร่วมหรือผลสำเร็จต่อสิ่งที่สมาชิกภายในกลุ่มได้เผชิญด้วยการแก้ไขและดำเนินงานกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองอย่างมั่นใจและเห็นคุณค่าของตนเอง และ 3) ด้านความท้าทาย (Challenge) สมาชิกภายในกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิด มองลำดับขั้นตนเองของการนำไปสู่ความสำเร็จด้วยความท้าทายภายในตนเองอย่างมีความมั่นใจและสนุกกับการแก้ไข หรือเผชิญกับปัญหาอย่างเข้มแข็งอดทนและใช้สติในความคิด ประสบการณ์

ความเชื่อ จากทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม ปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือน ความเชื่อ ให้เกิดผลสำเร็จด้วยการมองเป็น และนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และค้นพบอัตลักษณ์ เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จลุล่วงได้อย่างจิตใจที่เข้มแข็งอดทนต่อไปในอนาคต ได้อย่างสมเหตุสมผล แม้เวลาจะผ่านไปนิสิตหญิงกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม มีความสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนโดยการหยิบยกองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านการผูกมัดตนเอง ด้านการควบคุม และด้านความท้าทายมาใช้ได้อย่างตระหนักรู้และมีสติ จึงทำให้คะแนนความเข้มแข็งอดทนไม่แตกต่างในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า การให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมกับระยะเวลาของการทดลองสามารถช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ เจตคติ เกิดการเรียนรู้วิธีเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนเพื่อให้เห็นสถิติบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จ ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ในขณะที่กลุ่มที่ใช้วิธีปกติมีความเข้มแข็งอดทนไม่แตกต่างกันทุกช่วงเวลา

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

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

2. จากการวิจัยพบว่า ความเข้มแข็งอดทนด้านความท้าทายในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลเพิ่มขึ้น ควรศึกษาวิธีการดำเนิน เพื่อให้ทราบถึงความคงอยู่ของความเข้มแข็งอดทน

3. ควรศึกษาความแปลกแยก เพื่อทราบถึงอิทธิพลต่อวิธีการดำเนินการเผชิญปัญหาและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

เอกสารอ้างอิง

- ผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์. (2541). *ความสัมพันธ์ระหว่างความยุ่งยากประจำวันกับความเข้มแข็งอดทนของอาจารย์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- แผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2551-2565). (2550). กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- ไพบูลย์ บุญล้อม. (2550). การพัฒนาภาวะทางอาชีพ ด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่มสำหรับ นิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา. *วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม*, 8(1), 47-50.
- วัชรินทร์ ทรัพย์มี. (2549). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรื่อน แก้วกั้งวาล. (2551). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- สิริกาญจน์ สง่า. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American Psychologist*, 46(4).
- Howell, D. C. (2007). *Statistical Methods for Psychology* (6th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks-Cole/ Wadsworth.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health – Inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- _____. (1982). The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. In G. S. Sanders, & J. Sule (Eds.), *Social psychology of health and illness*. London: Lawrence Erlbaum Associates. (pp. 3-32). New York: The State University of New York Press.