การเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยใช้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐาน

ENHANCEMENT OF ADVERSITY QUOTIENT OF UNDERGRADUATE STUDENTS BASED ON GROUP REALITY THERAPY

Received: *February 21, 2023*	Revised: *June 20, 2023*	Accepted: *June 27, 2023*

อัมรินทร์ แก้วมณี[1] และ ณัฐวุฒิ อรินทร์[2]

Ammarin Kaewmanee[1] and Natthawut Arin[2]

[1]**นักศึกษาระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

[2]**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

[1,2]Faculty of Humanities, Chiang Mai University, Thailand

[1]Corresponding author, E-mail: eyeammarin@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์ศึกษาผลการใช้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัย เพื่อเปรียบเทียบ 1) ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษาก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐานและ 2) ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษา ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐาน กับกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐาน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีอายุระหว่าง 18 - 22 ปี ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเข้าจำนวน 16 คน ด้วยการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลากเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ชุด คือ 1) แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค 2) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐาน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบค่าที ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้ 1. นักศึกษากลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคหลังการทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. นักศึกษากลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคหลังการทดลอง สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐานสามารถเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษาได้

คำสำคัญ: นักศึกษา, ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค, การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐาน

ABSTRACT

This research is a Quasi-experimental pretest-posttest control group design. The purpose was to study the effect of Based on Group Reality Therapy to Enhancement of Adversity Quotient of Undergraduate Students to compare: 1) Adversity Quotient of Undergraduate Students in the experimental group before and after received Based on Group Reality Therapy, and 2) Adversity Quotient of Undergraduate Students in the experimental group who received Based on Group Reality Therapy and control group those who non-received Based on Group Reality Therapy. The samples of 16 adult Undergraduate Students, who meet the inclusion criteria, were studying at Chiang Mai University. They were sample random sampling and then randomly assigned to either the experimental or control groups, with 8 subjects in each group. Research instruments comprised of: 1) the experimental monitoring tool is Adversity Quotient Scale. Descriptive statistics and t-test were used in data analysis, 2) the experimental tool is Based on Group Reality Therapy. The conclusion of this research were as follows: 1) The Adversity Quotient score of persons with Undergraduate Students after received the Based on Group Reality Therapy was significantly higher than that before at the .05 level. 2) The Adversity Quotient score of persons with Undergraduate Students after received the Based on Group Reality Therapy was significantly higher than those who non-received the Based on Group Reality Therapy at the .05 level. In conclusion, the Based on Group Reality Therapy efficient Enhancement of Adversity Quotient of Undergraduate Students.

Keywords: Undergraduate Students, Adversity Quotient, Group Reality Therapy

บทนำ

ในปัจจุบันนักศึกษาพบเจอกับปัญหา และอุปสรรคในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันไป ซึ่งผลกระทบของปัญหาและอุปสรรคนั้น อาจส่งผลให้นักศึกษามีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียด และปัญหาสุขภาพในด้านอื่น ๆ ตามมาได้ โดยเฉพาะปัญหาทางด้านสุขภาพจิตนั้นเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย รวมไปถึงนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย การที่นักศึกษาเข้าสู่สภาวะเครียด กดดัน รู้สึกไม่พึงพอใจในชีวิตของตนเอง สาเหตุเหล่านี้อาจเกิดจากความผิดหวังจากการเรียน การสอบตก เกรดเฉลี่ยต่ำกว่าเกณฑ์ ความกดดันที่มีต่อตนเอง และความคาดหวังจากครอบครัว (ธัญญารัตน์ จันทรเสนา, 2555; วรวุฒิ อุตสาแท้, 2564) ไม่เพียงแต่ปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ยังรวมไปถึงปัญหาทางด้านเจตคติส่วนบุคคล ดังที่ Susannah and Christopher (2019) กล่าวว่า นักเรียน นักศึกษามักจะต่อสู้กับความเครียด ความวิตกกังวล ความ

สงสัยในตนเอง และการวิจารณ์ตนเอง หากความเครียดที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับที่มากจนเกินไป ย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคล โดยเฉพาะวัยรุ่น ซึ่งอยู่ในบทบาทนักเรียน นักศึกษา ซึ่งถือเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว (Wilson, 2009, as cited in Hockenberry, 2009) จึงกล่าวได้ว่า เป็นช่วงวัยที่สำคัญของชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงของสังคม และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ทำให้นักศึกษามีความเครียด และบางครั้งไม่สามารถปรับตัวให้เผชิญกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ นิสิตนักศึกษาไทยต้องเผชิญกับสภาพปัญหาที่มีต่อการดำเนินชีวิต โดยปัญหาที่พบมากที่สุด คือ ปัญหาด้านการเรียน ด้านการเงิน และสภาพเศรษฐกิจสังคมปัจจุบัน (หงษ์ บรรเทิงสุข, อินทนิล เชื้อบุญชัย และมะลิสา งามศร, 2553) นอกจากนี้ นักศึกษามีปัญหาภายในตนเองโดยการมีเจตคติต่อตนเองในทางลบ และให้ความสำคัญกับเทคโนโลยีมากเกินไป จากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น เมื่อไม่สามารถเผชิญอุปสรรคดังกล่าวได้ จึงหาทางแก้ไขปัญหาไม่ได้ ทำให้เกิดอารมณ์เศร้า สิ้นหวัง ไม่มีใคร โดดเดี่ยว จึงหาทางออกที่ไม่เหมาะสม หรือแม้กระทั่งการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ สรุปได้ว่า บริบทของนักศึกษามีความเชื่อมโยงกับการเผชิญปัญหาและอุปสรรค หากนักศึกษามีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาไปด้วย ซึ่งความสามารถในการเผชิญอุปสรรค เป็นสิ่งที่ไม่ได้มีมาแต่กำเนิด แต่เป็นสิ่งที่สามารถบ่มเพาะ และเสริมสร้างให้กับตัวบุคคลได้ ไม่ว่าจะเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ การเข้าใจตนเองและสถานการณ์รอบตัว มีวิธีคิดต่อปัญหาในทิศทางที่ดีและเชื่อมั่นว่าตนสามารถจัดการปัญหาและหาทางออกได้เสมอ (Robert, 1996) การที่นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่ดี อาจจะส่งผลให้นักศึกษามีสุขภาพจิตที่ดี ประสบความสำเร็จในการเรียน การใช้ชีวิตและมีพัฒนาการที่เหมาะสม ดังนั้น การเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษานั้น จะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทางด้านจิตใจและการปรับพฤติกรรมต่อสภาวะอุปสรรคได้อย่างเหมาะสมต่อบริบทในสังคมปัจจุบัน (สุธิดา พลชำนิ, 2555, น. 278)

ดังที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษากระบวนการปรึกษากลุ่มเข้ามาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ โดย Corey (2004, p. 3) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มเป็นการช่วยให้บุคคลได้เปลี่ยนแปลงวิธีการคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมและยังช่วยให้บุคคลมีทักษะกับการจัดการกับปัญหาของตนเองได้ โดยผู้วิจัยนำแนวคิดทฤษฎีพิจารณาความเป็นจริงมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการกลุ่ม โดยอาศัยฐานของทฤษฎีพิจารณาความเป็นจริงในการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ สอดคล้องกับที่ ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม (2559, น. 399) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง เป็นแนวทางหนึ่งที่มีกระบวนการช่วยเหลือให้บุคคลได้เข้าใจตนเองเข้าใจสภาพแวดล้อม และปัญหาที่เผชิญอยู่ ทำให้สามารถแก้ปัญหา และตัดสินใจเลือกเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ จากความเห็นข้างต้นสอดคล้องกับการวิจัยของ Farnoodian (2016) พบว่า ผลของกลุ่มพิจารณาความเป็นจริง ส่งผลทางบวกต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา เนื่องจากการมีสุขภาพจิตในทางบวกต่อตนเองในระดับต่ำจะมีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพจิต

อื่น ๆ ได้ ดังนั้น วิธีการเพิ่มสุขภาพจิตเชิงบวกของนักศึกษา โดยใช้การปรึกษากลุ่มพิจารณาความเป็นจริงเพื่อช่วยจัดการความคิดด้านลบจะช่วยเพิ่มการวางแผน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีจุดมุ่งหมายใช้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐาน มาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้นักศึกษาตระหนักรู้ถึงการเปลี่ยนแปลง หรือการพัฒนาตนเองไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ รู้จักเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง กล้าเผชิญความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต มุ่งให้มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง รู้จักตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาและรับผิดชอบตนเองให้ถึงเป้าหมาย โดยให้พยายามปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองเรียนรู้ผลของพฤติกรรม โดยนักศึกษาจะเกิดความเข้าใจและยอมรับถึงผลที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากการกระทำของตนและมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ตลอดจนมีแนวทางที่ทำให้นักศึกษามีความรู้ความรับผิดชอบต่อตนเองเพิ่มขึ้น มีการเรียนรู้ที่จะวางแผนการดำเนินชีวิตของตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมยุคใหม่อย่างประสบความสำเร็จ

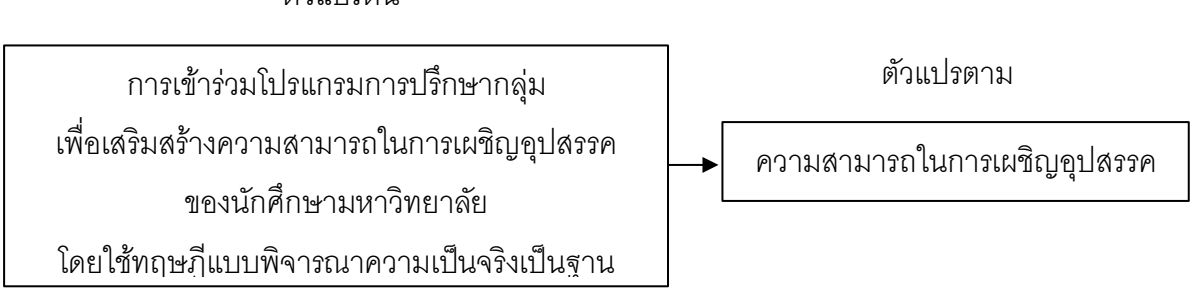
ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษาโดยใช้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐาน ซึ่งคาดว่าหากนักศึกษามีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค จะส่งผลต่อทั้งการเรียนและการใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์การวิจัย

การศึกษาผลการใช้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัย

กรอบความคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Stoltz, 1997) และศึกษาแนวคิดการปรึกษากลุ่ม เป็นการปรึกษาแบบกลุ่มที่มีการนำแนวคิดทฤษฎีพิจารณาความเป็นจริงมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการกลุ่มโดยอาศัยฐานของทฤษฎีพิจารณาความเป็นจริง(Corey ,2004)



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐาน มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐาน มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

วิธีดำเนินการวิจัย

1.ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีอายุระหว่าง18 - 22 ปี ในปีการศึกษา 2565 โดยมีจำนวนนักศึกษาที่ลงทะเบียนทั้งหมด 36,849 คน (สำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปี 2565 - 2566) แนวทางในการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างนั้น ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบเจาะจงในกลุ่มย่อยของประชากรเฉพาะในการวิจัย โดยมีความเป็นตัวแทนที่ดี(Representative) หรือมีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากร และเป็นไปตามหลักการกำหนดขนาดของสมาชิกในการปรึกษากลุ่ม ซึ่งขนาดของกลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะของสมาชิกและสภาพปัญหาโดยทั่วไป โดยขนาดที่เหมาะสม คือ ควรมีจำนวนกลุ่มละ 8 คน (Corey, 2004, p. 3) โดยการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ 16 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีอายุระหว่าง18 - 22 ปี ที่มีความยินยอมสมัครใจเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐาน จำนวน 16 คน โดยมีขั้นตอนการกำหนดกลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือก ดังนี้

1) **การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง** คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วย โปรแกรม G*Power Version 3.1 (Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang, 2009) โดยนำค่า Effect size จากการศึกษาวิจัยของ Farnoodian (2016) ที่ศึกษาเรื่อง The effectiveness of group reality therapy on mental health and self-esteem of students นำมาคำนวณโดยใช้สูตรของ Glass (1976) ได้ค่า Effect size = 2.15 กำหนดระดับนัยสำคัญ = .05 และ Actual power = .80 ผลการคำนวณได้เป็นกลุ่มทดลอง 4 คน และกลุ่มควบคุม 4 คน อย่างไรก็ดีเพื่อป้องกันการ Drop Out จึงเพิ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 16 คน

2) **การเลือกกลุ่มตัวอย่าง** มีรายละเอียดและขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดเกณฑ์ในการคัดเข้าคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

เกณฑ์ในการคัดเข้า มีคุณสมบัติดังนี้ 1) เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีอายุระหว่าง 18 – 22 ปี 2)สามารถ ฟัง พูด อ่านเขียนภาษาไทยได้ 3) ไม่มีความบกพร่องทางการมองเห็นและการได้ยิน 4) สุขภาพแข็งแรงไม่มีโรคติดต่อ 5) ยินดีและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์ในการคัดออก ผู้ร่วมการวิจัยเจ็บป่วย หรือไม่สะดวกเข้าร่วมการวิจัยได้ต่อเนื่อง หรือขาดหายจากการเข้าร่วมการวิจัย 2 ครั้งขึ้นไป

ขั้นที่ 2 ประชาสัมพันธ์ รับสมัครอาสาสมัครการวิจัย เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์เข้าร่วมการวิจัย จำนวน 16 คน และได้ขอความอนุเคราะห์สถานที่ในการทำโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ที่หน่วยงานคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ขั้นที่ 3 เมื่อได้รับความอนุเคราะห์จากหน่วยงาน ผู้วิจัยได้นัดหมายและชี้แจงวัตถุประสงค์ รวมถึงรายละเอียดอื่นๆ หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 16 คนทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Pre-test) และได้รับการจับคู่ด้วยการสุ่มอย่างง่าย โดยการจับฉลากเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 8 คน

2.ตัวแปรที่ศึกษา

1) **ตัวแปรต้น** คือ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐาน

2) **ตัวแปรตาม** คือ ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำแนกได้ 2 ชุด คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐาน โดยผู้วิจัยได้ใช้การปรึกษาแบบกลุ่มที่มีการนำแนวคิดทฤษฎีพิจารณาความเป็นจริงมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการกลุ่ม โดยอาศัยฐานของทฤษฎีพิจารณาความเป็นจริงของ Glasser (1965) ประกอบไปด้วย 8 หลักการ คือ 1) การสร้างสัมพันธภาพ 2) การเน้นพฤติกรรมปัจจุบัน 3) การประเมินคุณค่าของพฤติกรรม 4) การวางแผนสร้างพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ5) ให้สัญญาในการทำตามแผน 6) ไม่ยอมรับข้อแก้ตัว 7) ไม่ใช้การลงโทษ 8) การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐานมาใช้ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัย ดำเนินการออกแบบกิจกรรมโดยมีอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐาน ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา และผ่านการตรวจสอบความตรงของโปรแกรมโดยมีผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญทางจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน จากนั้นจึงนำไปทดลองในกลุ่มประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง(Try out) ก่อนที่จะนำโปรแกรมมาใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง โดยดำเนินการโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ดำเนินการสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

2) เครื่องมือที่ใช้ในการกำกับการทดลอง

แบบวัดจำนวน 1 ฉบับ แบ่งออกเป็น 2 ตอน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบวัด ลักษณะแบบวัดเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ

ตอนที่ 2 แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดฉบับภาษาไทยของ ณัฐนันท์ เนตรทิพย์ (2552) ที่พัฒนาขึ้นโดยปรับจากแนวคิดของ Stoltz (1997) โดยแบ่งข้อคำถามเป็น 4 องค์ประกอบ คือ 1) ความสามารถในการควบคุมอุปสรรค 2) การรับรู้ต้นเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหา 3) การเข้าถึงปัญหาอย่างมีสติ 4) ความสามารถในการอดทนต่อปัญหา โดยแบบวัดฉบับนี้มีค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงเท่ากับ 0.92 ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปทดลองใช้กับกลุ่มประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง (Try out) จำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงเท่ากับ 0.95 ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ จำนวน 40 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตรวัดแบบประเมินค่าแบบ Likert scale เป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ผู้ตอบได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงกว่าผู้ตอบที่ได้คะแนนน้อยกว่า

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคก่อนการทดลอง (Pre-test) ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐาน

2. ผู้วิจัยดำเนินการนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐาน ให้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่กลุ่มทดลอง ทั้งสิ้น 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ระยะเวลาในการทดลองตั้งแต่วันที่ 22 ตุลาคม 2565 ถึง 13 พฤศจิกายน 2565

3. เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคให้นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดภายหลังการทดลอง (Post-test)

4. ผู้วิจัยนำคะแนนแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลอง และนักศึกษากลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง และทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม รวมทั้งนำข้อมูลจากการบันทึกกิจกรรมในแต่ละครั้งของนักศึกษากลุ่มทดลองมาสรุปเนื้อหา

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ

ด้วยสถิติ Shapiro - Wilk test (Shapiro & Wilk, 1965b)

2. สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐาน เช่น ร้อยละ(Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3. สถิติสำหรับการวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ดังนี้

1) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ใช้สถิติทดสอบแบบไม่อิสระต่อกันโดยใช้สถิติพาราเมตริก t-test (Dependent sample t-test)

2) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ใช้สถิติทดสอบแบบอิสระต่อกันโดยใช้สถิติพาราเมตริก t-test (Independent sample t-test)

6. การพิทักษสิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

โครงร่างการวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัย คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลขหนังสือรับรอง 063/63 และผู้วิจัยได้ทำการพิทักษสิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยการชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่าง ทราบถึงวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการวิจัย ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สอบถามความสมัครใจในการตอบแบบสอบถาม และการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ซึ่งจะให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นเอกสารใบยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย หากกลุ่มตัวอย่างต้องการออกจากการวิจัยสามารถกระทำได้ และไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งข้อมูลและผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยมีมาตรการในการรักษาความลับ ดังนี้ 1) ข้อมูลที่เป็นกระดาษจะถูกเก็บในที่ปลอดภัย 2) ข้อมูลผลการวิเคราะห์จะถูกเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ที่ต้องใช้รหัสผ่านในการเข้าถึงได้เท่านั้น ซึ่งข้อมูลจะถูกเก็บรักษาจนกว่าจะเสร็จสิ้นการวิจัย ทั้งนี้ กรณีการรักษาข้อมูลของผู้ที่ถูกคัดออก หรือถอนตัวจากการวิจัย ผู้วิจัยจะขอเก็บข้อมูลไว้เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งจะเป็นความลับจนกว่าจะเสร็จสิ้นการวิจัย

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ

จากผลการตรวจสอบคุณลักษณะของข้อมูล พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง และค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองมีการแจกแจงปกติ ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ คุณลักษณะของข้อมูลมีการแจกแจงปกติ ซึ่งไม่ฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ t- test และสามารถนำมาใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดน้อยกว่า 30 คนได้ เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่ม และมีการแจกแจงปกติ (Weiss, 1955 อ้างใน วรรณี แกมเกตุ, 2555) ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติทดสอบแบบไม่อิสระ

ต่อกัน t-test (Dependent sample t-test) และสถิติทดสอบแบบอิสระต่อกัน t-test (Independent sample t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม ทั้งหมด 16 คน มีอายุระหว่าง 18 – 22 ปี แบ่งเป็นอายุ 18 ปี ร้อยละ 18.80 อายุ 19 ปี ร้อยละ 25 อายุ 20 ปี ร้อยละ 18.80 อายุ 21 ปี ร้อยละ 31.30 และอายุ 22 ปี ร้อยละ 6.30 เป็นเพศชาย ร้อยละ 31.30 และเพศหญิง ร้อยละ 68.70

3. ผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐาน

1. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม

ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค	*M*	*SD*	*df*	*t*	*p-value*
กลุ่มทดลอง (n = 8)					
ก่อนการทดลอง	141.25	17.40	7	-10.137*	.000
หลังการทดลอง	161.25	16.81			

*p<.05

พบว่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (t = -10.13, p < .01) โดยค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญอุปสรรคหลังการทดลองสูงขึ้น คือ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 161.25 (SD = 16.81) เมื่อเทียบกับคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองที่อยู่ในระดับน้อยกว่ามีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 141.25 (SD = 17.40) ซึ่งหมายความว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ดังตารางที่ 1

2. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม

ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค	*M*	*SD*	*df*	*t*	*p-value*
ก่อนการทดลอง (n=8)					
กลุ่มทดลอง	141.25	17.40	14	0.162	0.874
กลุ่มควบคุม	140.00	13.18			
หลังการทดลอง (n=8)					
กลุ่มทดลอง	161.25	16.81	14	2.623*	0.021
กลุ่มควบคุม	141.12	13.71			

*p<.05

พบว่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษาก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเท่ากับ 140.00 (*SD* = 13.18) และ141.25 (*SD* = 17.40) ตามลำดับ แต่ภายหลังการทดลองพบว่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.623$, $p < .05$) โดยคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลอง มีระดับสูงกว่ากลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 161.25 และ 141.12 ตามลำดับ หมายความว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ดังตารางที่ 2

อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

ผลของประสิทธิภาพโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐาน พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม นักศึกษากลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงกว่าก่อนก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 และนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

จากผลการทดลองดังกล่าว สะท้อนให้เห็นว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐาน สามารถเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษาได้ ซึ่งรายละเอียดการปรึกษากลุ่มที่อาจจะนำไปสู่การเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษากลุ่มทดลองหลังการทดลองมีดังนี้ 1) **การเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ในด้านการควบคุมปัญหาและอุปสรรค**

ที่เสริมสร้างให้สมาชิกฝึกพิจารณาการรับมือกับปัญหาของตนเองในปัจจุบัน โดยผู้วิจัยใช้หลักการการสำรวจและประเมินคุณค่าของพฤติกรรม ในทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริง เพื่อช่วยให้สมาชิกรับรู้ว่าตนสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น โดยสร้างการตระหนักรู้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้น สมาชิกสามารถควบคุมปัญหาและอุปสรรคนี้ได้หรือไม่ และส่งผลกระทบกับฉันอย่างไร เพื่อร่วมกันประเมินว่าอะไรคือ สาเหตุของความรู้สึกที่ไม่ดี นอกจากนี้การควบคุมปัญหาให้ผ่านไปได้นั้น อาจจะต้องมีการปรับวิธีคิดในเชิงบวกต่อปัญหา (Positive Thinking) โดยมีการมองเหตุการณ์รอบตัวตามความเป็นจริง (Kaori & Motoko, 2015, p. 74) เพื่อนำไปสู่การตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคที่มีความยืดหยุ่นและสร้างสรรค์(Hsiao, Wenloong & Ying, 2012, p. 46) ดังการเขียนสะท้อนของสมาชิกที่ว่า *ฉันไม่สามารถจัดการหรือควบคุมคนอื่นได้ แต่ฉันมีความสามารถที่จะจัดการกับความรู้สึกของตนเอง และป้องกันไม่เลือกรับข้อมูล ที่ส่งผลต่อความรู้สึกของฉัน แต่ถึงแม้จะเกิดขึ้น ฉันก็จะหาวิธีควบคุมสถานการณ์ อารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง ถึงแม้อาจจะควบคุมไม่ได้ทั้งหมด* แสดงให้เห็นว่าการฝึกสำรวจและประเมินคุณค่าของพฤติกรรมนี้ สมาชิกกลุ่มอาจจะได้ตระหนักรู้ว่าปัญหาและอุปสรรคนี้ สมาชิกสามารถข้ามผ่านไปได้ด้วยศักยภาพของตัวเองโดยการยอมรับในสถานการณ์ที่ตนเองไม่สามารถควบคุมและคาดเดาได้ ไม่ว่าจะเป็นการกระทำจากผู้อื่นที่ส่งผลต่อตนเอง (Rickers, 2012) จากการสังเกตพบว่าบุคคลมีการยอมรับตนเองทำให้รู้จักตนเองและเข้าใจข้อจำกัดของตนเอง ซึ่งการเข้าใจและยอมรับเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากมีการตระหนักถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง เป็นแนวทางนำไปสู่การปรับตัวอยู่กับความเป็นจริง(Costa & Pinto-Gouveia, 2011; ไหมไทย ไชยพันธุ์, 2562; ภัทรพงษ์ ธำมรงค์ปรีชาชัย, 2564) **2) การเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ในด้านการรับรู้ต้นเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง** ที่เสริมสร้างให้สมาชิกได้รับรู้ถึงสาเหตุ ว่าปัญหาและอุปสรรคนี้เกิดจากตนเอง ผู้อื่นหรือปัจจัยภายนอก และจะรับผิดชอบต่อตนเองอย่างไร โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรึกษากลุ่ม คือ เทคนิคการเปิดเผย ช่วยให้สมาชิกเปิดเผยประสบการณ์ ความคิด ปัญหาอุปสรรคของตนเอง และเทคนิคการสะท้อนว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหานี้ ทำให้สมาชิกเป็นอย่างไร และจะรับผิดชอบต่อตนเองด้วยวิธีไหน โดยจะใช้กิจกรรมการสร้างเป้าหมายให้กับตัวเอง เพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงความสำคัญของเป้าหมายในชีวิต และการทำสัญญากับตัวเองที่จะเปลี่ยนแปลง เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกสามารถคลี่คลายปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ด้วยตัวเอง นอกจากนี้ความรับผิดชอบที่เพิ่มมากขึ้นในตัวอาจจะช่วยให้บุคคลใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน โดยไม่ครุ่นคิดถึงข้อผิดพลาดในอดีต และกังวลกับอนาคต (Dreisoerner, Junker & van Dick, 2021) ดังการสะท้อนของสมาชิกที่ว่า *ตอนแรกอาจจะยังไม่ทราบสาเหตุที่วิตกกังวลกับเรื่องในอนาคต พอลองมาทบทวนว่าทำไมเราถึงมีความวิตกกังวลมากขนาดนี้ ก็ได้ทราบถึงสาเหตุที่แท้จริง ว่าเกิดจากความคิดของเราเอง และจะรับผิดชอบได้ หากเรามีการวางแผน และลงมือทำจริง ๆ* แสดงให้เห็นว่าการฝึกทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นปัจจุบันของตนเอง อาจจะช่วยให้สมาชิกมีการรับรู้ถึงต้นเหตุของปัญหาได้ และการที่จะเผชิญกับอุปสรรคเหล่านี้จนประสบความสำเร็จ การตั้งเป้าหมาย และวางแผนอาจจะช่วยให้คลี่คลายความกังวล และนำไปสู่ทางเลือกในการจัดการปัญหาและอุปสรรคได้ด้วยวิธีที่บุคคล

ได้ตัดสินใจเลือกเอง 3) **การเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ในด้านการเข้าถึงปัญหาอย่างมีสติ** ที่เสริมสร้างให้สมาชิกได้รับรู้ถึงผลการะทบของปัญหาเกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบัน พิจารณาเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาว่าสามารถปฏิบัติได้จริงหรือไม่ และการค้นพบข้อดีของปัญหามากกว่ามุ่งเน้นแต่ข้อผิดพลาด โดยผู้วิจัยใช้หลักการเน้นพฤติกรรมปัจจุบัน ในทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริง นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้วิธีนิยามสถานการณ์ โดยสมมติเหตุการณ์ตัวอย่างขึ้นมา เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์แยกแยะว่าอะไรที่เป็นปัญหา อะไรที่ไม่เป็นปัญหา เพื่อให้สมาชิกมองเห็นว่าอะไรเป็นปัญหาที่แท้จริง ดังการเขียนสะท้อนของสมาชิกที่รู้สึกว่าอุปสรรค คือ บุคลิกความไม่มั่นใจในตนเอง *ฉันคิดว่าอุปสรรคมักมีทางออกเสมอ การที่เราลงมือทำอย่างเต็มที่ต่างหาก คือ สิ่งที่เราได้เรียนรู้จากอุปสรรค พยายามมากขึ้นในการกระตือรือร้น และกล้าแสดงออกในแบบของตัวเอง เชื่อมั่นในตัวเอง และเคารพในตัวเองให้มากขึ้น* แสดงให้เห็นว่าการฝึกวิเคราะห์ที่มีต่อปัญหาโดยค้นพบในข้อดีนั้น อาจจะช่วยให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองในช่วงเวลาที่กำลังเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค รับรู้และยอมรับตัวเองได้ตามจริง ยอมรับในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ และมีความคิดว่าอุปสรรคเป็นเหมือนเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และมีวิธีแก้ไขเสมอ จะสังเกตได้ว่าสมาชิกมีมุมมองต่อปัญหานี้ในเชิงบวกและมีกระบวนการเรียนรู้ที่จะจัดการกับปัญหา และรับรู้ในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ซึ่งเป็นความสามารถที่รับรู้ว่าตนเองสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างไร และมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง โดยพิจารณาจากความรู้สึก ความคิด การจูงใจ และพฤติกรรม (Bandura, 1997) 4) **การเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ในด้านความสามารถในการอดทน** ที่เสริมสร้างให้สมาชิกได้เข้าใจว่าปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น บางครั้งอาจจะไม่ได้รับการแก้ไขสำเร็จได้ในทันที และอาจจะใช้เวลาในการจัดการที่ยืดเยื้อ อาจเพราะมีปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมได้เข้ามาขัดขวาง ดังนั้น การที่จะข้ามผ่านอุปสรรคไปได้นั้น สมาชิกอาจจะต้องมี ความอดทน มีความต่อเนื่องในการจัดการปัญหาและอุปสรรคที่ยืดเยื้อนั้นจนสำเร็จ โดยผู้วิจัยใช้หลักการ การให้สัญญาในการทำตามแผน การไม่ยอมรับข้อแก้ตัวเมื่อทำผิดพลาด การไม่ตำหนิติเตียนตนเอง และการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ ในทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เข้าใจถึงธรรมชาติของปัญหาและอุปสรรค โดยไม่ตัดสินว่าตนเองล้มเหลว ทำได้ไม่ดี เพื่อลดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง บั่นทอนความเชื่อมั่น และความหวังของตนเองไป ดังการเขียนสะท้อนของสมาชิกหลังจากมีการพูดคุยถึงผลลัพท์จากการลงมือทำตามแผนที่ว่า *การวางแผนถึงแม้บางครั้ง จะไม่สำเร็จไปซะทุกเรื่อง แต่อย่างน้อยเราก็พยายามเต็มที่แล้ว* แสดงให้เห็นว่าการฝึกให้ความสำคัญ มุ่งมั่นและอดทน สมาชิกกลุ่มอาจจะเข้าใจและรับรู้ในความสามารถของตนเองว่าปัญหาและอุปสรรคนี้ สมาชิกสามารถข้ามผ่านไปได้ด้วยการใช้ความอดทน มีพลังใจ มีความคิดเชิงบวกต่อตนเอง และเรียนรู้ที่จะให้กำลังใจตนเองเมื่อยามทุกข์ยาก และไม่ลดทอนคุณค่าในตนเอง ด้วยการเข้าใจและยอมรับความจริง รวมไปถึงการตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคด้วยการยอมรับและเข้าใจมากกว่าตำหนิติเตียนตนเอง (Homan & Sirois, 2017)

ซึ่งนักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงทางด้านกระบวนการคิดและพฤติกรรม เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ยอมรับ เข้าใจ ใส่ใจในกระบวนการคิดและพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น อาจเป็นผลมาจากการพัฒนาให้เกิดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้วยการปรึกษากลุ่ม ซึ่งเป็นกลไกของกระบวนการของการฝึก ส่งผลให้นักศึกษากลุ่มทดลองหลังการทดลองมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงขึ้น และสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 1 และสมมติฐานข้อที่ 2 ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นฐาน เป็นการปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ทำให้นักศึกษารู้สึกว่าตัวเองมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเพิ่มขึ้น และเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบการกระทำของตนเอง จนเป็นบุคคลที่รู้จักตนเอง มีความรับผิดชอบ และรู้จักประเมินสิ่งถูกผิดตามความเป็นจริง สิ่งเหล่านี้นำไปสู่การมีความรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า และนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนา (ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม, 2559, น. 395)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ข้อค้นพบที่ผู้วิจัยได้รับจากการวิจัย พบว่าการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มในนักศึกษา เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่เป็นประโยชน์ในการนำไปกำหนดเป้าหมาย และทิศทางในการส่งเสริมคุณลักษณะเชิงบวกในนักศึกษา ซึ่งประโยชน์จากการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้นอกจากจะส่งเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในนักศึกษาแล้ว ยังค้นพบคุณลักษณะที่มีความเชื่อมโยงที่ส่งเสริมให้นักศึกษามีการรับรู้ในความสามารถของตนเอง ซึ่งข้อค้นพบนี้อาจจะเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจนำไปศึกษาเพิ่มเติม และการศึกษาในเชิงลึกมากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ มีข้อจำกัดและข้อบกพร่องอยู่บ้าง เนื่องจากผู้วิจัยอาจจะศึกษาไม่สมบูรณ์ในทุกด้าน เช่น มีข้อจำกัดในเรื่องขอบเขตเนื้อหาที่ศึกษา การเข้าถึงประชากรในการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างได้อย่างทั่วถึง และข้อจำกัดเรื่องระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งนี้เพื่อให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์ และมีการพัฒนาต่อไป ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ในการทำวิจัยครั้งต่อไป เพื่อผู้ที่สนใจในหัวข้อที่ใกล้เคียงกันนำประเด็นที่เสนอแนะไว้ไปศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในอนาคต เช่น การเพิ่มผลลัพธ์ในระยะติดตามผล การเพิ่มตัวแปรที่สนใจศึกษา การกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่เจาะจง เช่น คณะหรือสาขาที่เรียน ระดับชั้นปี เป็นต้น

บรรณานุกรม

กัลยารัตน์ อนนท์รัตน์, และจงกรม ทองจันทร์. (2561). *การเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักศึกษาพยาบาล.* วิทยาลัยพยาบาลบรมบราชชนนี, กรุงเทพฯ.

ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม. (2559). *การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง.* สืบค้นเมื่อ ธันวาคม 1, 2565, จาก http://ir.mcu.ac.th/content/31393405.pdf

ณัฐนันท์ เนตรทิพย์. (2552*). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค AQ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรุงเทพมหานคร.* (ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ธัญญารัตน์ จันทรเสนา. (2555). *ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).

ธีรศักดิ์ กำบรรณารักษ์, ทิพย์สุดา เมธีพลกุล, และบุรชัย อัศวทวีบุญ. (2554). การศึกษาเปรียบเทียบเชาวน์อารมณ์ (EQ) และเชาวน์วิริยะ(AQ) ของบุคลากรในองค์กรที่ใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและหลักปรัชญาอื่นในการบริหารจัดการ. *วารสารวิจัยทรัพยากรมนุษย์ มสธ*, 6(1): 3 - 20.

ภัทรพงษ์ ธำมรงค์ปรีชาชัย. (2564). ความสุขทางปัญญาจากความเมตตากรุณาต่อตนเอง. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้*, 9(2): 224-237

วรรณี แกมเกตุ. (2555). *วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์.* ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ

วรวุฒิ อุตสาแท้. (2564). *ปัจจัยพยากรณ์การเกิดภาวะความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่: รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์.* คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

สุธิดา พลชำนิ. (2555). *การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย .* (ปริญญานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิตบัณฑิต สาขาวิชาครุศาสตร). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , กรุงเทพฯ

หงษ์ บรรเทิงสุข, อินทนิล เชื้อบุญชัย, และมะลิสา งามศร. (2553). *ความเครียดและภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานีปีการศึกษา 2552.* รายงานวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี.

ไหมไทย ไชยพันธุ์. (2562). *การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman and Company.

Corey, G. (2004). Theory and practice of group counseling (6thed.). CA: Thomson Brooks.

Costa, J., & Pinto-Gouveia, J. (2011). Acceptance of pain, self-compassion and psychopathology: Using the chronic pain acceptance questionnaire to identify patients' subgroups. Clinical Psychology and Psychotherapy. 18: 292-302.

Dreisoerner, A., Junker, N.M., & Van Dick, R. (2021). The Relationship Among the Components of Self-compassion: A Pilot Study Using a Compassionate Writing Intervention to Enhance Self-kindness, Common Humanity, and Mindfulness. *Journal of Happiness Studies*. 22: 21-47.

Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. Behavior Research Methods, 41: 1149-1160.

Glaser W. (1965). *Reality therapy: The new approach to psychotherapy*. New York.

Glass, G.V. (1976). “Prymary Secondary and Meta – Analysis of Research,” *Education Research.* 52(07): 117 – 125.

Hockenberry, M. J. (2009). *Wong's Essentials of Pediatric Nursing (8 th ed.).* St. Louis,MO: Mosby/Elsevier.

Homan, K.J., & Sirois, F.M. (2017). Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors. *Health Psychology Open*. 4(2), 1-9. Retrieved from https://doi.org/10.1177/2055102917729542.

Hsiao, T., Wenloong, C. & Ying, F. L. (2012). A Study on the Relationship between Thinking Styles (Attitudes) and Collaboration Attitudes of College Students in Taiwan. *Journal of Educational and Instructional Studies in the World*, 2(2), 46-57.

Kaori, T. & Motoko, F. (2015). The Relationship between Positive Thinking and Individual Characteristics: Development of the Soccer Positive Thinking Scale. *Football Science,*12: 74-83.

Farnoodian, P. (2016). *The effectiveness of group reality therapy on mental health and self-esteem of students*. Department of psychology, Payame Noor University. Tehran, Iran.

Rickers, S. (2012). *The lived experience of self-compassion in social workers*. Retrieved from http://hdl.handle.net/11299/135286.

Robert S. Feldman. (1996). *The Psychology of Adversity.* Massachusetts: The University of MMassachusetts.

Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. (1965). *Biometrika: An Analysis of Variance Test for Normality (Complete Samples)*, 52(3/4): 591-611.

Stoltz, P. G. (1997). *Adversity quotient: turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Sons.

Susannah, C., & Christopher, L. (2019). Integrating Self-Compassion Across the Counselor Education Curriculum. *Journal of Creativity in Mental Health*, 14: 1-1.