การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
THE ENHANCEMENT OF STUDENTS' RESILIENCE THROUGH GROUP COUNSELING

อสมา คัมภิรานนท์*

*Asama Campiranon**

สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ประเทศไทย

Department of Psychology and Guidance Faculty of Education Srinakharinwirot University. Thailand.

*Corresponding Author E-mail: asama@g.swu.ac.th

Received: *February 13, 2023;* ***Revised:*** *March 21, 2023;* ***Accepted:*** *April 11, 2023*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาและเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 - 3 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีครินทรวิโรฒ จำนวนทั้งหมด 1,042 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนวที่กำลังศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 - 3 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 180 คน โดยการเลือกแบบเจาะจงจากนักศึกษาที่มีคะแนนความยืดหยุ่นทางอารมณ์ระดับปานกลาง ตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 12 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 6 คน เพื่อเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม จำนวน 6 คน ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .91 และการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง .60 - 1.0 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติบรรยาย และสถิติพาราเมตริก(F-test) โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง (Two-Way ANOVA Repeated Measurement) ผลการศึกษาวิจัยสรุปได้ ดังนี้ 1.ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1-3 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีครินทรวิโรฒโดยรวมและรายด้าน พบว่า นักศึกษามีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มีคะแนนสูงที่สุด รองลงมาคือด้านมีกำลังใจ และด้านทนต่อแรงกดดัน 2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป โดยการประยุกต์ใช้ 7 ทฤษฎีและ 14 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา 3. ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาโดยรวมของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลให้ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

คำสำคัญ: ความยืดหยุ่นทางอารมณ์, นักศึกษา, โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ABSTRACT

The purposes of this study were to examine the students' resilience, reconstruct group counselling programs to enhance the students' resilience, and compare the effectiveness of group counseling enhancing the students' resilience. The population of the study consisted of 1,042 students studying in Year 1-3 at the Faculty of Education, Srinakharinwirot University in Bangkok, Thailand, in the academic year 2021. Using a purposive sampling, samples were 180 students studying in Year 1-3 at the Department of Guidance and Education Psychology, Faculty of Education, Srinakharinwirot University, academic year 2021. From those 180 students, 12 students have the moderate scores on resilience from the 25th percentile and below. There 12 students were separated into two groups. Six students classified as an experimental group for participation in the counseling program, and another six students as a control group. The research instrument was a student's resilience test with reliability coefficient (alpha) of .91 and the counseling program for the development of resilience with item objective congruent (IOC) ranged from .60 - 1.0. The descriptive statistics and Parametric statistic method (Two-Way ANOVA Repeated Measurement) were used to analyze the data. The results of the study were as follows: 1. The resilience level of Year 1-3 at the Faculty of Education, Srinakharinwirot University reveals that students have a high level of overall and individual resilience. When considering each aspect, Active Coping have the highest score, followed by Encouragement and Hardiness. 2.Group counseling to enhance students' resilience consists of 3 stages: Initiation, action and conclusion. 7 Theories and 14 techniques of group counseling were applied to strengthen students' resilience. 3.Statistically significant differences among the experimental group and control group were found to exist before counseling, after counseling and after the follow up period at the .05 level. The results of this study has shown that the group counseling has a positive effect towards the students' resilience.

Keywords: Resilience; Student; Group counseling program

บทนำ

การระบาดทั่วของโควิด-19 ในประเทศไทย ดำเนินอยู่ในประเทศไทยตั้งแต่วันที่ 13 มกราคม พ.ศ. 2563 โดยเป็นประเทศที่มีผู้ป่วยยืนยันรายแรกนอกประเทศจีน การคัดกรองผู้เดินทางเข้าประเทศพบผู้ป่วยประปรายตลอดเดือนมกราคม พ.ศ. 2563 ซึ่งเป็นผู้ที่เดินทางมาจากหรือเป็นผู้พำนักอยู่ในประเทศจีนแทบทั้งสิ้น การแพร่เชื้อท้องถิ่นที่มีรายงานรายแรกมีการยืนยันเมื่อวันที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2563 จำนวนผู้ป่วยยังมีน้อยตลอดเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 โดยมีผู้ป่วยยืนยัน 40 รายเมื่อสิ้นเดือน แต่จำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นมากในกลางเดือนมีนาคม พ.ศ. 2563 ซึ่งมีการระบุสาเหตุจากกลุ่มการแพร่เชื้อจากหลายกลุ่ม ซึ่งกลุ่มใหญ่สุดเกิดขึ้นในการแข่งขันชกมวยไทย ณ สนามมวยเวทีลุมพินี เมื่อวันที่ 6 มีนาคม พ.ศ. 2563 ผู้ป่วยยืนยันแล้วเพิ่มเกิน 100 คนต่อวัน ในอีก 1 สัปดาห์ต่อมาการตอบสนองของรัฐบาลต่อการระบาดเริ่มจากการคัดกรองและการติดตามการสัมผัส มีการคัดกรองโควิดตามท่าอากาศยานนานาชาติ ตลอดจนที่โรงพยาบาลสำหรับผู้ป่วยที่มีประวัติเดินทางหรือสัมผัส มีการสอบสวนโรคกรณีที่เกิดกลุ่มการระบาด กระทรวงศึกษาธิการเน้นการเฝ้าระวังตนเอง การรักษาความสะอาดโดยเฉพาะการล้างมือ และการเลี่ยงฝูงชน (หรือใส่หน้ากากอนามัยแทน) แม้บุคคลที่เดินทางมาจากประเทศเสี่ยงสูงจะได้รับคำแนะนำให้กักตนเอง แต่ยังไม่มีคำสั่งจำกัดการเดินทางจนวันที่ 5 มีนาคม พ.ศ. 2563 และวันที่

19 มีนาคม พ.ศ. 2563 มีประกาศเพิ่มเติมให้ต้องมีเอกสารการแพทย์รับรองการเดินทางระหว่างประเทศและคนต่างด้าวต้องมีประกันสุขภาพ ปลายเดือนมีนาคม พ.ศ. 2563 สถานที่สาธารณะและธุรกิจห้างร้านได้รับคำสั่งให้ปิดในกรุงเทพมหานครและอีกหลายจังหวัด นายกรัฐมนตรีประกาศสถานการณ์ฉุกเฉิน มีผลวันที่ 26 มีนาคม 2563 และมีประกาศห้ามออกนอกเคหะสถานยามวิกาล ตั้งแต่คืนวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2563 พระราชกำหนดสถานการณ์ฉุกเฉินยังสั่งงดจำหน่ายสุราชั่วคราวและให้ประชาชนชะลอการเดินทางข้ามจังหวัด ซึ่งยกเลิกเป็นส่วนใหญ่ในเดือนกรกฎาคมและเปิดสถานศึกษาในเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2563 อย่างไรก็ดี รัฐบาลยังไม่ยกเลิกสถานการณ์ฉุกเฉิน ต่อมาพบการระบาดของโรครอบใหม่ในจังหวัดสมุทรสาครประมาณกลางเดือนธันวาคม พ.ศ. 2563 ทำให้ยอดผู้ติดเชื้อในประเทศเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 20 จึงให้สถานศึกษาจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ซึ่งส่งผลให้นักศึกษามีงานที่ได้รับมอบหมายในแต่ละรายวิชาจำนวนมาก และในวันที่ 31 มกราคม 2564 ตำรวจและเจ้าหน้าที่การแพทย์ได้รับแจ้งเหตุนักศึกษาหญิงชั้น ปี 2 รายหนึ่งได้ฆ่าตัวตายที่ห้องพักย่านราชเทวี กรุงเทพมหานคร ข่าวสด รายงานว่า เจ้าหน้าที่ได้สอบถามรายละเอียดของผู้เสียชีวิตจากญาติ โดยได้รับทราบว่า นักศึกษาคนดังกล่าว เป็นคนเรียนดีมาตลอด แต่หลังจากมีการเรียนออนไลน์และต้องทำรายงานส่งครู ทำให้ผู้เสียชีวิตเผชิญกับการนอนดึกไม่ต่ำกว่าตีสี่ต่อเนื่องเป็นเวลานาน จนทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ ญาติของนักศึกษาคนดังกล่าว ระบุด้วยว่า ได้พานักศึกษาไปพบแพทย์และได้ยานอนหลับมารับประทานแล้ว พร้อมกับแนะนำให้หยุดพักการเรียนเอาไว้ชั่วคราว ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้น (https://www.khaosod.co.th/aroundthailand/news_5853880) จากเหตุการณ์ดังกล่าว นักศึกษามีความกังวล เครียดเกี่ยวกับงานที่ได้รับมอบหมาย จึงไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากเผชิญกับปัญหา นักศึกษามีความเครียด ไม่มีแนวทางเอาชนะปัญหาอุปสรรค จึงส่งผลให้ตัดสินใจ จบชีวิตของตนเอง ส่งผลกระทบต่อจิตใจของบุคคลในครอบครัว เพื่อนและอาจารย์ผู้สอน สอดคล้องกับความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลที่สามารถยืดหยุ่น ปรับตัว ฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ภายหลังเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรือเหตุการณ์วิกฤติ ซึ่งเป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวของบุคคลที่สามารถรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดฝัน พลิกวิฤกตให้เป็นโอกาศ ผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคไปได้โดยไม่จมอยู่กับความทุกข์และดำเนินชีวิตต่อไป

ดังนั้น สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนที่พึงให้ความสำคัญคือ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ผู้วิจัยใช้แนวคิดของ Grotberg และกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านทนต่อแรงกดดัน ด้านมีกำลังใจและด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ซึ่งถ้านักศึกษาขาดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ อาจส่งผลกระทบต่อชีวิตและครอบครัว ดังข่าวข้างต้น และส่งผลกระทบต่อสังคม ประเทศชาติ ที่จะต้องสูญเสียบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถมาพัฒนาประเทศต่อไป

ในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา มีผู้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์แต่ยังไม่มีผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคที่หลากหลาย ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลเป็นกลุ่มโดยเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ บุคคลที่เข้ากลุ่มมักมีปัญหาคล้ายคลึงกัน มีการปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์การให้การปรึกษาร่วมให้ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหา และเป็นผู้เอื้ออำนวยให้บรรยากาศของกลุ่มมีความอบอุ่น ปลอดภัย เป็นกันเองและไว้ใจได้ (กมลรัตน์ กรีทอง. 2545: 257) ซึ่งกระบวนการดังกล่าวเท่ากับตอบสนองจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มด้วย โดยทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้จัก เข้าใจและพัฒนาตนเองได้ (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 25 – 27) ในการเสริมสร้างความยืดหยุนทางอารมณ์จะเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่พิจารณาจากทั้ง 3 ด้านขององค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Corey. 2008 : 459)

ซึ่งผู้วิจัยใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในการพึ่งพาตนเอง กล้าตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบที่จะดำเนินชีวิตตามทางเลือกของตน ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตอลต์ เพื่อตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในภาวะวิกฤต ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบความคิดและพฤติกรรม เพื่อพิจารณาความคิดและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการเรียนออนไลน์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีความยืดหยุ่นมากขึ้น ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นและทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เพื่อกล้าเผชิญกับความล้มเหลวและเริ่มต้นวางแผนพัฒนาตนเองให้มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้น

จากการศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาครั้งนี้จะทำให้นักศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องมีความรู้ความเข้าใจ พร้อมทั้งมีแนวทางเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษามากยิ่งขึ้น จากการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์เพื่อช่วยให้นักศึกษามีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ พร้อมที่จะพัฒนาตนเองและสามารถพัฒนาประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายสำคัญเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีความมุ่งหมายเฉพาะของการวิจัยดังนี้

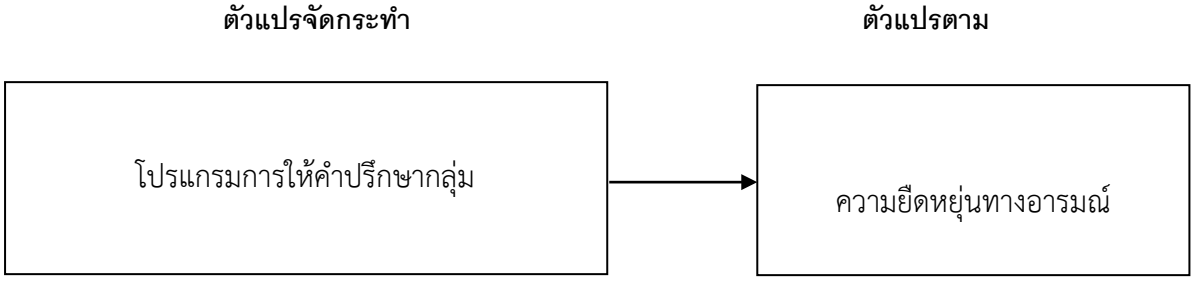
1.เพื่อศึกษาระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา

2.เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา

3.เพื่อเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยรวมและรายด้าน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

กรอบแนวความคิด

ในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของ Grotberg และกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นหลักในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ โดยกรอบแนวคิดประกอบด้วยตัวแปรจัดกระทำ (Treatment variable) คือโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา และตัวแปรตาม (Dependent variable) คือความยืดหยุ่นทางอารมณ์ โดยผู้วิจัยวางแผนการทดลองแบบ Randomized Pretest – Posttest Control Group Design ดังนี้



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 - 3 การศึกษา 2564 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีครินทรวิโรฒ จำนวนทั้งหมด 1,042 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้

1.กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ประกอบด้วยนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 - 3 ปีการศึกษา 2564 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีครินทรวิโรฒ จำนวนทั้งหมด 380 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling method) (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ; 2543: 98) โดยเริ่มจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) ในการเลือกสาขาวิชาและชั้นปีที่ศึกษา

2.กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม โดยได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยพิจารณาเลือกจากนักศึกษาที่กำลังศึกษาในในระดับชั้นปีที่ 1 - 3 ที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ตั้งแต่ เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 12 คน และสมัครใจในการเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Sampling random sampling) เพื่อเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1.ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการทนต่อแรงกดดัน ด้านการมีกำลังใจ และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค

2.ตัวแปรที่ใช้ในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาโดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย

2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent variable) คือโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือความยืดหยุ่นทางอารมณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

1.การสร้างแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา มีขั้นตอนดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา เพื่อทราบถึงแนวคิด ทฤษฎี นิยาม และองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์

1.2 เขียนนิยามศัพท์เฉพาะความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาโดยใช้ข้อมูลที่สรุปจากเอกสาร ตำรา ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา

1.3 สร้างข้อคำถามสำหรับแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ผู้วิจัยใช้แนวคิดของ Grotberg และกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ประกอบด้วยทักษะ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านทนต่อแรงกดดัน ด้านมีกำลังใจ และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ซึ่งกำหนดค่าคะแนนแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ของลิเคิร์ท คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย และเห็นด้วยน้อยที่สุด โดยมีทั้งข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ เพื่อให้นักศึกษาตอบแบบ

วัดโดยเป็นการแสดงความคิด ความรู้สึก หรือการแสดงออก และใช้เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ทั้งรายด้านและโดยรวม (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 9) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง ความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง ความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง ความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง ความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง ความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.4 นำแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ที่สร้างแล้วเสร็จไปหาค่าความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะของแต่ละตัวชี้วัดเป็นรายข้อ และให้คะแนนความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของข้อคำถามที่สร้างขึ้น โดยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน เป็นผู้พิจารณา โดยที่ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์สำหรับระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

ให้คะแนน +1 หมายถึง เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นๆ บ่งชี้ถึงความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา

ให้คะแนน 0 หมายถึง เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นๆ บ่งชี้ถึงความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา

ให้คะแนน -1 หมายถึง เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นๆ ไม่ได้บ่งชี้ถึงความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา

หลังจากนั้น นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและนิยามศัพท์เฉพาะ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.97 ส่วนข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่าเกณฑ์ ผู้วิจัยจะนำมาปรับปรุงข้อความตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.5 นำแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ที่ได้รับการปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาคณะอื่น จำนวน 40 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item-total correlation) โดยใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไปและวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัด (Reliability of the instrument) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) เท่ากับ 0.91 สำหรับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ในแต่ละด้าน และแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ทั้งฉบับ โดยคัดเลือกข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ดังกล่าวไว้ จำนวน 32 ข้อ จากข้อคำถามทั้งหมด จำนวน 36 ข้อ

2. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา เป็นการออกแบบกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการเชื่อมโยงแนวคิดสำคัญและเทคนิคเฉพาะของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละทฤษฎี ที่มีความสอดคล้องและสามารถนำมาพัฒนาคุณลักษณะของแต่ละองค์ประกอบความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาเพื่อนำไปใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม สำหรับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยในครั้งนี้ มีขั้นตอนการสร้าง ดังต่อไปนี้

2.1 ศึกษา และทบทวน เอกสาร ตำรา ทฤษฎีที่เกี่ยวกับแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อที่ผู้นำกลุ่มจะสามารถเลือกและนำเทคนิคเฉพาะของแต่ละทฤษฎีมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาที่สอดคล้องกับแต่ละองค์ประกอบความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา

2.2 ผู้วิจัยทำการเลือกทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่มีความเหมาะสมกับการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาและสอดคล้องกับองค์ประกอบความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ซึ่งประกอบด้วย ครั้งที่ 1 เรื่องปฐมนิเทศ เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิคการใช้คำถาม,การทวนความ,การสะท้อน

ความรู้สึก,การสรุปความ ครั้งที่ 2 เรื่องการทนต่อแรงกดดัน เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตอลต์ เทคนิควิธีการสร้างจินตนาการ (Fantasy approaches) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม เทคนิค ACT และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ เทคนิคคำถามบอกระดับ(Scaling question) ครั้งที่ 3 เรื่องการมีกำลังใจ เลือกใช้ทฤษฎีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิคการใช้คำถาม,การทวนความ,การสะท้อนความรู้สึก,การสรุปความ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เทคนิค WDEP System ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม เทคนิคการตีความ (Interpretation) ครั้งที่ 4 เรื่องการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เทคนิควิธีการสร้างจินตนาการ (Fantasy approaches) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เทคนิคการใช้ตัวแบบ (Modeling) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem solving) การซักซ้อมพฤติกรรม (Behavior rehearsal) และการเสริมแรง(Reinforcement) ครั้งที่ 5 ปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิคการใช้คำถาม,การทวนความ,การสะท้อนความรู้สึก,การสรุปความ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เทคนิคการเสริมแรงทางบวก และการให้ข้อมูลย้อนกลับ

2.3 ผู้วิจัยเลือกหรือออกแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม และแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่มีความเหมาะสมกับการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาและสอดคล้องกับองค์ประกอบความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา

2.4 ผู้วิจัยนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน พิจารณาถึงวิธีการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมถึงขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นเกณฑ์ในการพิจารณา หลังจากนั้น ผู้วิจัยจึงนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว ไปทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาที่แล้วเสร็จ ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง ที่มีสมาชิกกลุ่มจำนวน 6 คน โดยให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งละประมาณ 45 – 90 นาที (Corey. 2004: 85) เป็นเวลา 2 สัปดาห์และผู้วิจัยสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา

2.6 หลังจากที่การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งสุดท้ายสิ้นสุดลง ผู้วิจัยนำแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองทั้ง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน มาตอบอีกครั้งหนึ่ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลหลังการทดลอง

2.7 หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองสิ้นสุดลงเป็นระยะเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยนัดสมาชิกกลุ่มทั้ง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน (Ohlsen,Merle M.1977) เพื่อมาทำการตอบแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์อีกครั้งหนึ่ง เพื่อใช้เป็นข้อมูลในระยะหลังการติดตามผล

2.8นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ทั้งในระยะก่อนการให้คำปรึกษา ระยะหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาและระยะหลังการติดตามผล มาวิเคราะห์ และสรุปผล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับใช้ในการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา

1.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพไปวัดกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 380 คน โดยผู้วิจัยส่งlinkแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นGoogle formให้อาจารย์แต่ละภาควิชาช่วยส่งต่อทางไลน์กลุ่มให้นักศึกษาช่วยตอบแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์

1.2 ผู้วิจัยตรวจสอบและคัดเลือกแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ที่ใช้ในการวิจัยอีกครั้ง โดยตรวจสอบการตอบแบบวัดของนักศึกษาที่มีความสมบูรณ์ จำนวนทั้งหมด 380 ฉบับ จากแบบวัดทั้งหมด จำนวน 500 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 76 แล้วนำมาวิเคราะห์ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขั้นตอนที่ 2 การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1-3 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ ที่มีคะแนนความยืดหยุ่นทางอารมณ์เฉลี่ยตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา ซึ่งมีความสมัครใจเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่ม สามารถเข้าร่วมกลุ่มตลอดระยะเวลาในการทดลอง จำนวน 12 คน แล้วจึงทำการสุ่มอย่างง่ายเข้าเป็นสมาชิกกลุ่มทดลอง จำนวน 6 คน เป็นเพศชายจำนวน 1 คน เพศหญิง จำนวน 2 คน และLGBTQ+จำนวน 3 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 6 คน เป็นเพศชายจำนวน 1 คน เพศหญิง จำนวน 3 คน และLGBTQ+จำนวน 2 คน (Mahler. 1969)

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ด้วยการนำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มกับสมาชิกกลุ่มทดลองเป็นจำนวนทั้งสิ้น 5 ครั้ง ครั้งละ45-90 นาที เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ (วัชรี ทรัพย์มี. 2541) หลังจากการดำเนินการทดลองสิ้นสุดลงแล้ว จึงให้สมาชิกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาอีกครั้งหนึ่งทันทีหลังยุติการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งสุดท้าย เพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลที่เป็นคะแนนในระยะหลังการทดลอง

2.3 หลังจากการทดลองสิ้นสุดลงเป็นระยะเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยนัดหมายให้สมาชิกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเข้ารับการทดสอบแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ซ้ำอีกครั้งหนึ่ง เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลคะแนนในระยะติดตามผลการทดลอง

2.4 วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบผลของคะแนนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะหลังการติดตามผล แล้วจึงสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา

2. วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545: 95)

3. วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเดียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation:) (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545: 98)

4. วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยรวม และรายองค์ประกอบของแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545: 131)

5. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค และขั้นตอนการให้คำปรึกษา ของการให้คำปรึกษากลุ่ม กับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน (Item-objective Congruence: IOC) โดยใช้สูตรคำนวณค่าเฉลี่ย และค่าความแปรปรวนของคะแนน (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2527: 71 – 72)

6. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ F-test โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง (Two-Way ANOVA Repeated Measurement) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบแบบวัดซ้ำชนิดทางเดียว (One-Way ANOVA Repeated Measurement) และการวิเคราะห์เปรียบเทียบโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง (Two-Way ANOVA Repeated Measurement) แบบ One Between and One Within Design

9. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ และการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Test) ของค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา โดยรวม และรายองค์ประกอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ด้วยวิธี Least Significant Differences (LSD) (Stevens. 1996)

สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผลการวิจัยสรุปได้ตามลำดับดังนี้

1. ผลการศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา
2. การสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา
3. การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา

1. ผลการศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา

นักศึกษามีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวม อยู่ในระดับมาก (Mean = 3.71, S.D. = 0.47) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค อยู่ในระดับมาก (Mean = 3.85, S.D. = 0.51) รองลงมา คือ ด้านมีกำลังใจ อยู่ในระดับมาก (Mean = 3.68, S.D. = 0.51) และด้านทนต่อแรงกดดัน อยู่ในระดับมาก (Mean = 3.60, S.D. = 0.52) ตามลำดับ

2. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา

การให้คำปรึกษากลุ่ม ที่ใช้ในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ทั้ง 3 องค์ประกอบ มีจำนวน 5 ครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้งคือวันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ โดยใช้เวลาครั้งละ 45 - 90 นาที จำนวน 2 สัปดาห์ โดยนำแนวคิดและขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มของคอร์เร่ และคอร์เร่ (Corey. 2008; Corey; & Corey. 2004) เป็นฐานคิดหลักสำหรับการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา มาใช้ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา โดยมีขั้นตอนหลัก 3

ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 คือขั้นเริ่มต้น (Initial stage) ขั้นที่ 2 คือขั้นดำเนินการ (Working stage) และขั้นที่ 3 คือขั้นสรุป (Final stage)

นอกจากนั้น ผู้วิจัยได้ประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม – ปัญญานิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ ที่สอดคล้องกับลักษณะของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา

ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยการพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ ผ่านเกณฑ์ทุกด้าน คือ มีค่า IOC ตั้งแต่ .80 – 1.00 เฉลี่ยรวมเท่ากับ 1.00 แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและมีความสอดคล้องเหมาะสมทั้งด้านวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถนำไปใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาต่อไปได้

3. การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา

การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา มาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบการแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality) โดยใช้สถิติ Shapiro-Wilk พบว่า ระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่านัยสำคัญทางสถิติอยู่ระหว่าง .09-.85 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ซึ่งผู้วิจัยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทาง (Two-Way Repeated ANOVA) โดยนักศึกษากลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวม อยู่ในระดับมาก ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง และสามารถพิจารณาเป็นรายด้านได้ดังนี้

ด้านทนต่อแรงกดดัน พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยด้านทนต่อแรงกดดันอยู่ในระดับปานกลาง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยด้านทนต่อแรงกดดัน อยู่ในระดับมาก ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยด้านทนต่อแรงกดดัน อยู่ในระดับปานกลาง

ด้านมีกำลังใจ พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยด้านมีกำลังใจ อยู่ในระดับปานกลาง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยด้านมีกำลังใจ อยู่ในระดับมาก ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยด้านมีกำลังใจ อยู่ในระดับปานกลาง ระยะหลังการทดลองและและระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยด้านมีกำลังใจ อยู่ในระดับปานกลาง

ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค อยู่ในระดับปานกลาง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยด้านการต่อสู้เอาชนะ

อุปสรรค อยู่ในระดับมาก ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค อยู่ในระดับมาก ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค อยู่ในระดับปานกลาง

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของขนาดความสัมพันธ์และขนาดความแปรปรวนในการวัดซ้ำของการเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวม (Mauchly's W=0.61 df=2 p=.10) และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ทุกด้าน ประกอบด้วย ด้านทนต่อแรงกดดัน (Mauchly's W=0.90 df=2 p=.61) ด้านมีกำลังใจ (Mauchly's W=0.50 df=2 p=.06) และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (Mauchly's W=0.56 df=2 p=.07) จากการวัดซ้ำทั้ง 3 ครั้ง มีขนาดความสัมพันธ์และขนาดความแปรปรวนมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางอารมณ์ โดยรวม ก่อนการทดลองหลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ต่อไป พบว่า ระยะเวลาและกลุ่มที่แตกต่างกันมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวม (F=78.40 df=2 p=.00) และทุกด้าน ประกอบด้วย ด้านทนต่อแรงกดดัน (F=20.43 df=2 p=.00) ด้านมีกำลังใจ (F=50.97 df=2 p=.00) และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (F=38.55 df=2 p=.00) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวมและทุกด้านมีความแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของแอลเอสดี (LSD) พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย ด้านทนต่อแรงกดดัน ด้านมีกำลังใจ และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ส่งผลต่อการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาให้ดีขึ้นและมีความคงทนของผลการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่จนถึงหลังการติดตามผล

กล่าวโดยสรุป จากผลวิเคราะห์ความแตกต่างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา โดยรวมและรายด้าน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะหลังการติดตามผล พบว่าในภาพรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีผลทำให้ความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกัน สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาได้

อภิปรายผล

ในการอภิปรายผลการวิจัยเรื่องการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ตามความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. ผลการศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา

นักศึกษามีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน อยู่ในระดับมาก พบว่า ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มีค่าเฉลี่ยสูงสุดที่สุด รองลงมาคือ ด้านมีกำลังใจและด้านทนต่อแรงกดดัน ตามลำดับ

2. การสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา

จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 2 คือเพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยการพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค และขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน มีค่า IOC เท่ากับ 1.00 ซึ่งเป็นดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ การเลือกใช้

ทฤษฎีและเทคนิค และขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ผ่านเกณฑ์การตรวจสอบเชิงคุณลักษณะ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาได้

นอกจากนั้น อาจเป็นเพราะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ได้รับการพัฒนาตามแนวคิดของ คอร์เร่ และคอร์เร่ (Corey. 2004; Corey; & Corey. 2006) โดยที่ คอร์เร่ และคอร์เร่ (Corey; & Corey. 2006: 330) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีความเหมาะสมเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักศึกษา เพราะนักศึกษามีโอกาสประสบกับการเปลี่ยนแปลง และอารมณ์ที่ขัดแย้ง ซึ่งนักศึกษาสามารถเกิดการเรียนรู้ได้จากตัวแบบทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม รวมถึงเรียนรู้จากการสื่อสารกับสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม

ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ผู้วิจัยยังยึดแนวคิดและเทคนิคเฉพาะของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาทั้ง 3 องค์ประกอบ รวมทั้งหมด 7 ทฤษฎี 14 เทคนิค คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางประกอบด้วยเทคนิคการใช้คำถาม การทวนความ การสรุปความ การให้กำลังใจ การสะท้อนความรู้สึก ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ประกอบด้วยเทคนิควิธีการสร้างจินตนาการ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม ประกอบด้วยเทคนิคการตีความ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม – ปัญญานิยม ประกอบด้วยเทคนิค ACT ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ประกอบด้วยเทคนิคการใช้ตัวแบบ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้ข้อมูลย้อนกลับ(feedback) การเสริมแรงทางบวก การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ประกอบด้วยเทคนิคแผนงาน WDEP และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ ประกอบด้วยเทคนิคคำถามบอกระดับ จากการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มดังกล่าว สอดคล้องกับที่คอร์เร่ (Corey. 2004) และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมุ่งที่จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองและสมาชิก ทั้งที่คิดเห็นเหมือนและแตกต่างกัน ไว้วางใจผู้อื่นและพร้อมเปิดรับประสบการณ์และให้ความร่วมมือ กล้าแสดงความคิดเห็นกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม – ปัญญานิยม มุ่งเน้นการกำหนดเป้าหมายของชีวิตที่เป็นรูปธรรมเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องดำเนินชีวิต ณ ปัจจุบัน เช่นเดียวกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม มุ่งเน้นการเรียนรู้ที่จะเลือกและรับผิดชอบต่อการเลือกที่ตนเองเป็นผู้ตัดสินใจ ส่วนทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตอลล์ ส่งเสริมให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองโดยการสำรวจความรู้สึกของตนเอง รับผิดชอบต่อความรู้สึก ณ ปัจจุบัน นอกจากนั้นทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม มุ่งส่งเสริมการเรียนรู้วิธีการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายของตนเองและลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มุ่งเน้นการควบคุมตนเอง การเลือกเป้าหมายในปัจจุบันที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองและผู้อื่น และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ ให้ความสำคัญกับการหาคำตอบของปัญหามากกว่าการค้นหาสาเหตุของปัญหา

นอกจากนี้จากการประเมินด้วยการสังเกตของผู้วิจัยในการพบกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 5 ครั้ง พบว่า สมาชิกแต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น สามารถแสดงความคิด ความรู้สึก และการกระทำต่อสมาชิกกลุ่มหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ รู้จักคิดวิเคราะห์และรับฟังผู้อื่น กล้าแสดงความคิด กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริงร่วมกัน พร้อมที่จะเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับข้อเสนอแนะภายในกลุ่ม โดยสามารถสรุปการให้คำปรึกษาทั้ง 5 ครั้ง ดังนี้

1.การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 เรื่องการปฐมนิเทศ เพื่อสร้างสัมพันธภาพ และทำข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม และการปฏิบัติตนในระหว่างการเข้ากลุ่ม ร่วมกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกในกลุ่ม โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้สมาชิกเปิดรับประสบการณ์และให้ความร่วมมือ พร้อมที่จะเข้าใจความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ทั้งที่คิดเห็นเหมือนและแตกต่างกัน รวมถึงกล้าแสดงความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้คำถาม การทวนความการสะท้อนความรู้สึก และการสรุปความ หลังจากสมาชิกกลุ่มเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มสามารถบอกข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม และการปฏิบัติตนในระหว่างการเข้ากลุ่มได้ และผู้วิจัยสังเกตสมาชิกแต่ละคน พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่ให้ความสนใจและตั้งใจฟังขณะที่ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง และชี้แจงรายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมถึงสมาชิกกลุ่มร่วมกันทำข้อตกลงในการเข้ากลุ่มและการปฏิบัติตนในระหว่างการเข้ากลุ่ม

2.การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 เรื่องการทนต่อแรงกดดัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้เมื่อเกิดปัญหาในชีวิตและมีวิธีจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตนเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่กดดัน โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองที่มีต่อเพื่อนในด้านลบ โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เทคนิควิธีการสร้างจินตนาการ (Fantasy approaches) เพื่อให้สมาชิกได้จินตนาการถึงเรื่องราวที่ดีที่เกิดขึ้นหลังจากได้ผ่านการอดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม เทคนิค ACT เพื่อฝึกฝนการยอมรับจริงเมื่อต้องทนต่อปัญหาและมีแนวทางหลากหลายแนวทางในการอดทนรอจนกว่าปัญหาจะแก้ไขได้ และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ เทคนิคคำถามบอกระดับ(Scaling question) เพื่อระบุความรู้สึกความอดทนของตนเองที่มีต่อปัญหาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น หลังจากสมาชิกกลุ่มเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มสามารถบอกความรู้สึกโดยระบุระดับความอดทนของตนเอง จากเหตุการณ์ในอดีตและสามารถนำเทคนิค ACT ที่มีขั้นตอน ไปพัฒนาตนเองให้มีความทนต่อแรงกดดันได้เพิ่มขึ้น ในปัจจุบัน

3.การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 เรื่องการมีกำลังใจ เพื่อให้สมาชิกมีวิธีการสร้างกำลังใจให้ตนเองและมีความหวังว่าจะอดทนและผ่านปัญหานั้นไปได้ โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามการสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกกล้าที่จะเปิดเผยความคิด ความรู้สึกของตนเองให้เพื่อนสมาชิก และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เทคนิค WDEP System เพื่อเพิ่มความหวังและสร้างกำลังใจให้ตัวเอง และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม เทคนิคการตีความ (Interpretation) เพื่อเปลี่ยนความคิดด้านลบให้ลดลงและเพิ่มความคิดด้านบวกเพิ่มขึ้น โดยการตีความใหม่ไปในทิศทางที่สร้างสรรค์ หลังจากสมาชิกกลุ่มเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มสามารถค้นพบวิธีการสร้างกำลังใจให้ตนเองได้หลากหลายแนวทางจากการร่วมกันแบ่งปันวิธีการให้กำลังใจตนเองของสมาชิกกลุ่มและมีความหวังว่าจะอดทนและผ่านปัญหานั้นไปได้ โดยใช้เทคนิค WDEP System เพื่อเพิ่มกำลังใจให้ตนเองและนักศึกษาสามารถให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่มเพิ่มเติมได้ สอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (1955 : 170) ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ สมาชิกต้องการได้รับความสนใจ ความรักจากสมาชิกในกลุ่ม รวมไปถึงต้องการได้รับความรักจากสมาชิกในครอบครัว เช่น บิดา มารดา เป็นต้น โดยการให้สมาชิกในครอบครัวให้กำลังใจกับนักศึกษา รวมถึงในขั้นที่ 4 การพูดให้กำลังใจยังเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาได้

4.การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 เรื่องการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางต่อสู้เอาชนะอุปสรรคและมีวิธีแก้ไขปัญหาหลากหลายแนวทาง โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เทคนิควิธีการสร้างจินตนาการ (Fantasy approaches) เพื่อให้จินตนาการถึงความสำเร็จในการเอาชนะอุปสรรค ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) เพื่อนำบุคคลตัวอย่างที่สามารถเอาชนะอุปสรรคมาเป็นแรงบันดาลใจเป็นตัวแบบให้เลียนแบบพฤติกรรมที่นำไปสู่การเอาชนะอุปสรรคได้ และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem solving) การซักซ้อมพฤติกรรม (Behavior rehearsal) และการเสริมแรง (Reinforcement) เพื่อฝึกซ้อมพฤติกรรมการแก้ไขปัญหาและเมื่อสามารถแก้ไขปัญหาได้ สามารถให้กำลังใจตนเองได้ หลังจากสมาชิกกลุ่มเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มสามารถจิตนาการถึงความสำเร็จเมื่อสามารถผ่านปัญหาอุปสรรคไปได้และสามารถยกตัวอย่างเล่าเรื่องราวเรื่องที่สามารถเอาชนะอุปสรรคได้ รวมถึงสามารถเลือกบุคคลต้นแบบซึ่งเป็นสมาชิกในครอบครัว นักร้อง และบุคคลผู้ที่สามารถต่อสู้เอาชนะอุปสรรคได้ มาสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเอง รวมถึงการศึกษาประวัติของบุคคลต้นแบบ และนำข้อคิด สิ่งที่ได้เรียนรู้จากบุคคลต้นแบบไปประยุกต์ใช้ให้ตนเองสามารถต่อสู้เอาชนะอุปสรรคได้ และมีวิธีแก้ไขปัญหาหลากหลายแนวทาง

5.การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 เรื่องปัจฉิมนิเทศ และยุติการให้คำปรึกษา เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมดและเป็นการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิคการตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ และการสรุปความและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เทคนิคการเสริมแรงทางบวก และการให้ข้อมูลย้อนกลับ หลังจากสมาชิกกลุ่มเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของสมาชิกที่มีต่อเรื่องความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้ และให้คำมั่นสัญญาว่าจะรักษาความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ให้ยังคงอยู่ต่อไป โดยในด้านมีกำลังใจ สมาชิกส่วนใหญ่จะพึงพอใจในเทคนิค WDEP System และจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป ส่วนในด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรคเป็นด้านที่สมาชิกกลุ่มพึงพอใจรองลงมาเพราะได้เรียนรู้การต่อสู้ชีวิตจากบุคคลต้นแบบ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นบุคคลในครอบครัว ทำให้รู้จักรับและให้ความรักกับสมาชิกในครอบครัว รวมถึงกล้าขอความช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัวเพิ่มมากขึ้น กล้าขอกำลังใจจากสมาชิกในครอบครัวด้วย และด้านทนต่อแรงกดดัน สมาชิกพึงพอใจไม่ต่างจากด้านมีกำลังใจ เพราะได้เรียนรู้ถึงความรู้สึกทนต่อแรงกดดันของตนเองและสมาชิกกลุ่ม รู้วิธีเบี่ยงเบนความสนใจ เมื่อต้องเผชิญกับแรงกดดันและปัญหาต่าง ๆ โดยหาโอกาสผ่อนคลายความกดดัน เช่น การดูซีรี่ย์ การฟังเพลง รวมถึงการพูดคุยกับเพื่อนและสมาชิกในครอบครัว จึงทำให้มีแรง สามารถอดทน และกลับมาสู้ต่อปัญหาที่กำลังเผชิญได้

นอกจากนี้จากการประเมินด้วยการสังเกตของผู้วิจัยในการพบกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 5 ครั้ง สมาชิกแต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สรุปได้ดังนี้

เอ ให้ความร่วมมือและเริ่มเป็นคนพูดเป็นคนแรก ๆ เสมอ เอ ชอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2,3 เพราะได้ทบทวนชีวิตของตนเอง และพบว่ามีหลายเรื่องที่ต้องทนต่อแรงกดดัน และ เอ มีแนวทางที่หลากหลายในการให้กำลังใจตนเอง และทำให้สมาชิกกลุ่มได้แนวทางในการให้กำลังใจตนเองเพิ่มขึ้น เอ กล้าเปิดเผยตนเองและเล่าเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่มีต่อสมาชิกในครอบครัว

บี เป็นคนมีเหตุผล และจะรอฟังสมาชิกคนอื่นพูดก่อน มักจะเป็นคนตอบคนท้าย ๆ บี ชอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3, 4 เพราะทำให้ได้ทบทวนตนเองว่าตนเองควรให้กำลังใจตนเองอย่างไร รวมถึงบี ชอบเทคนิค WDEP System ที่มีขั้นตอนชัดเจนและมีแนวทางและวิธีคิดทางบวกเมื่อเจอปัญหา ส่วนในครั้งที่ 4 บี ได้แรงบันดาลใจจาก

บุคคลต้นแบบที่เป็นนักเล่นเกม ที่ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและสามารถพิสูจน์ตนเองให้บุคคลทั่วไปเห็นว่าสามารถคว้าแชมป์การแข่งขัน E-Sportได้ และบียังได้ช่วยให้กำลังใจกับเพื่อนสมาชิกกลุ่มในครั้งที่ 3 ด้วย

ซี ค่อนข้างให้ความสำคัญกับการพูดคุยในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษา และมีหลายครั้งที่มีน้ำตาซึมเมื่ออยู่ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3,4 ในช่วงแรกค่อนข้างเงียบ ตั้งใจฟังเพื่อนสมาชิกเมื่อเพื่อนแสดงความคิดเห็น หรือแสดงความรู้สึก เพราะเรื่องที่พูดคุยเกี่ยวข้องกับสมาชิกในครอบครัว และยิ้มแย้มเมื่อพูดถึงแนวทางในการให้กำลังใจตนเองและการให้กำลังใจสมาชิกในครอบครัว ซี ชอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2, 3 เพราะทำให้ได้นึกย้อนไปถึงปัญหาที่ต้องเผชิญ แม้ว่าในปัจจุบันจะมีปัญหาที่ต้องเผชิญ ก็พร้อมเผชิญปัญหา พร้อมที่จะอดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้นและรอเวลาหาวิธีแก้ไขปัญหา ซึ่งขณะที่เล่าปัญหาของตนเอง สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการเสนอแนวทางให้ ซี สามารถอดทนและเผชิญปัญหาต่อไปได้ ทำให้ ซี มีกำลังใจในการเผชิญปัญหาต่อไป

ดี ยิ้มแย้ม และมีส่วนร่วมในการพูดคุยกับสมาชิกกลุ่ม ดี ชอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3, 4 เพราะได้วางแผนให้กำลังใจตนเองเพิ่มขึ้น และได้เรียนรู้การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค จากบุคคลต้นแบบคือคุณปู่ เห็นถึงความพยายาม มุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง ในการอดทนต่อปัญหาต่าง ๆ จนสามารถมีฐานะทางเศรษฐกิจที่ดีขึ้น สามารถปรับปรุงบ้านที่อยู่อาศัยให้ดีขึ้น ขณะที่ ดี เล่าเรื่องปู่ ดี มีรอยยิ้ม และดี มีความสุขที่ได้ยกปู่เป็นบุคคลต้นแบบ ส่วนด้านมีกำลังใจ ดี พูดให้กำลังใจสมาชิกและให้กำลังใจผู้นำกลุ่ม ทำให้บรรยากาศการให้คำปรึกษากลุ่ม สดชื่น ทุกคนมีรอยยิ้มตามดี

ที ตั้งใจให้คำปรึกษากลุ่ม ที จะตอบเป็นคนแรก ๆ และจะเล่าเรื่องราวของตนเองได้ดี ที ชอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3,4 เพราะได้แนวทางให้กำลังใจตนเองเพิ่มขึ้น และมีแนวทางที่ชัดเจนในการให้กำลังใจตนเองในอดีตและจะหมั่นให้กำลังใจตัวเอง ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค บุคคลต้นแบบของ ที คือ พ่อ ทำให้ ที ได้กลับมาทบทวนและจะกลับไปใส่ใจ พูดคุยกับพ่อเพิ่มขึ้น และจะใช้วิธีที่พ่อทำในการต่อสู้อุปสรรค

อีฟ เป็นคนตัวเล็ก เสียงน่ารัก สดใจ อีฟ จะคอยพูดสรุปในสิ่งที่ได้จากสมาชิกกลุ่มและจะบอกว่าจะนำแนวคิด เทคนิคต่าง ๆ ที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันในการพัฒนาตนเอง อีฟ ชอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2,3 เพราะชอบเทคนิค ACT ที่มีขั้นตอนชัดเจน และเมื่อก่อนเป็นคนชอบคิด แต่ไม่ค่อยลงมือทำ เมื่อได้เรียนรู้เทคนิค ACT จึงมีแนวทางในการทนต่อแรงกดดันเพิ่มขึ้น และด้านมีกำลังใจ อีฟ รู้สึกขอบคุณ สมาชิกในกลุ่มที่ช่วยแบ่งปันวิธีการให้กำลังใจตนเอง ทำให้ อีฟ ได้แนวทางให้กำลังใจตนเองเพิ่มขึ้น และสัญญาว่าจะ ให้กำลังใจตนเองทุกวัน

จากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในกลุ่ม และในสมาชิกแต่ละคนที่มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ให้ดีขึ้นได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคในการพัฒนาแต่ละองค์ประกอบที่มีความเหมาะสม

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า จากการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา โดยกำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่สอดคล้องกับองค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา รวมถึงการกำหนดขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม และการรวบรวมข้อมูลที่เป็นข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไข จึงทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 3 คือ เพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลอง ที่ได้รับ

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ในระยะก่อนการให้คำปรึกษา ระยะหลังการให้คำปรึกษา และระยะหลังการติดตามผล และเปรียบเทียบความแตกต่างของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะก่อนการให้คำปรึกษา ระยะหลังการให้คำปรึกษา และระยะหลังการติดตามผล โดยการวิเคราะห์คะแนนแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาโดยรวม และรายองค์ประกอบ

ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีคะแนนแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 นอกจากนั้น ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลแตกต่างกัน ผลการศึกษาสอดคล้องกับกรรณิการ์ พันทอง (2563) ที่ได้ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน ในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่น ให้มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับดวงฤทัย นาสา (2557) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทีมีต่อความหยุ่นตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ให้มีความหยุ่นตัวด้านการเรียน เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยใช้ 4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ซึ่งผู้วิจัยใช้จำนวน 7 ทฤษฎี 14 เทคนิค คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิคการใช้คำถาม การทวนความ การสรุปความ การให้กำลังใจ การสะท้อนความรู้สึก ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เทคนิควิธีการสร้างจินตนาการ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม เทคนิคการตีความ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม – ปัญญานิยม เทคนิค ACT ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เทคนิคการใช้ตัวแบบ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) การเสริมแรงทางบวก การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เทคนิคแผนงาน WDEP และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ เทคนิคคำถามบอกระดับ จึงทำให้สามารถเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาได้

นอกจากนั้น จากการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ภายในกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาโดยรวม ที่เป็นกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และหลังการทดลองกับติดตามผล แตกต่างกัน แสดงว่า การใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม ส่งผลต่อการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองให้ดีขึ้น และมีความคงทนของผลการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่จนถึงหลังการติดตามผล

จากการวิเคราะห์ผลเฉพาะกลุ่ม (Simple Effects) เป็นรายองค์ประกอบพบว่า คะแนนแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา รายองค์ประกอบที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสาคัญทางสถิติ

ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีคะแนนแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา โดยรวมและรายด้าน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผลการวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ดังนี้

1.1 แบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา สามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือการวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างได้ เนื่องจากแบบวัดมีความเที่ยงตรง และมีความเชื่อมั่นในระดับสูง

1.2 บุคคลที่จะนำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาไปใช้ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ รวมทั้งควรมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มมาเป็นอย่างดี ก่อนที่จะนำโปรแกรมดังกล่าวไปประยุกต์ใช้จริง

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อๆ ไป ควรคำนึงถึงประเด็นต่างๆ ดังนี้

2.1. ควรศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์กับกลุ่มประชากรภูมิภาคอื่น ๆ ได้แก่ กลุ่มภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันออก ภาคตะวันตกและภาคใต้

2.2 ควรศึกษาค่าเกณฑ์ปกติ (Norm) ในกลุ่มประชากรภูมิภาคอื่น ๆ ได้แก่ กลุ่มภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันออก ภาคตะวันตก และภาคใต้

2.3 ควรมีการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ด้วยวิธีอื่น ๆ เช่น การฝึกอบรม กิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น

บรรณานุกรม

กรรณิการ์ พันทอง. (2563). *การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน*. (ปริญญานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กมลรัตน์ กรีทอง. (2545). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษากลุ่ม*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *การให้คำปรึกษากลุ่ม*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ดวงฤทัย นาสา. (2557). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความหยุ่นตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล.* (ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2545). *ประมวลสาระวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินผลการศึกษา*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. (2543). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น:

วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). *ค่าเฉลี่ยและการแปลความหมาย*. ข่าวสารวิจัยทางการศึกษา,

Corey, Gerald. (2004). *Theory and Practice of Group Counseling*. 6th ed. CA: Thomson Brooks/Cole

Corey, Gerald. (2008). *Theory and Practice of Group Counseling*. 7th ed. CA: Thomson Brooks/Cole

Ohlsen, Merle M. (1977). *Group Counseling*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Stevens, P. (2009). Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences: Analyses with SAS and IBM's SPSS, Sixth Edition. New York.