

## การศึกษาและเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาโดยการให้ คำปรึกษากลุ่ม

### A STUDY AND ENHANCEMENT OF PSYCHOLOGICAL CAPITAL OF UNIVERSITY STUDENTS THROUGH GROUP COUNSELING

ผู้วิจัย

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์<sup>1</sup>

Dr.Patcharaporn Srisawat

s\_patcharaporn@hotmail.com

#### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องการศึกษาและเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษา และเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนิสิต/นักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์ในมหาวิทยาลัยสังกัดของรัฐ และในกำกับของรัฐทั่วประเทศ กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกคือนิสิต/นักศึกษาจำนวน 707 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอนเพื่อใช้สำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบทุนทางจิตวิทยา กลุ่มที่สอง คือนิสิต/นักศึกษาที่กำลังศึกษาในคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาตั้งแต่ 25 เปอร์เซ็นไทล์ ลงมาจำนวน 16 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คนเพื่อเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน ซึ่งไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนิสิตและนักศึกษา มีค่าความเที่ยงตรงทั้งฉบับเท่ากับ 0.85 และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักศึกษา

#### ผลการวิจัย พบว่า

1. การศึกษาองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบได้แก่ ความหวัง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความหยุนตัว ซึ่งมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถวัดองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาได้ และผลการศึกษาองค์ประกอบของนิสิตนักศึกษา พบว่า นิสิต/นักศึกษามีทุนทางจิตวิทยาโดยรวมอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย = 3.99 SD = 0.43) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความเชื่อในความสามารถของตนเองและความหยุนตัวมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย = 4.01 4.10 3.97 และ 3.89, SD = 0.50 0.47 0.53 และ 0.52)

2. ทุนทางจิตวิทยาโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง และหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

<sup>1</sup>อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. ทูทางจิตวิทยาโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้ทูทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

**คำสำคัญ :** ทูทางจิตวิทยา การให้คำปรึกษากลุ่ม

#### ABSTRACT

The purposes of this study were to study students' psychological capital components and compare the effectiveness of group counseling for enhancing students' psychological capital. The subjects were students in education faculty from public universities and public autonomous universities. They were divided into two group. The first group comprised 707 students as representative of the psychological capital component study. They were multi-stage randomly selected from the population. The second group consisted of 16 students at education faculty srinakharinwirot university with total psychological capital scores at the 25<sup>th</sup> percentile and lower; and they were divided into two groups, classified as an experimental group and a control group. Each group was composed of eight students. The research instruments were 1) the psychological capital scale with total reliability of 0.85 and 2) group counseling program for enhancing students' psychological capital.

The results of the study were as follows:

1. The confirmatory factor analysis significant verified that the model of psychological capital functioning could be characterized into four factors; hope, optimism, self-efficacy and resiliency. The psychological capital model was congruent with the empirical data. The factor loadings of those four components were high at the .05 level, and they were found to be capable of measuring the psychological capital functioning factors and the total mean score of the psychological capital of students was high. The mean scores of each dimension of psychological capital : hope optimism self-efficacy and resiliency revealed high.

2. Statistically significant differences in the total psychological capital and in each of four components of psychological capital of experimental group were found to exist before counseling and after counseling at .05 level. The results of this study evinced that group counseling was a key factor in enhancing positive changes in the students' psychological capital.

3. Statistically significant differences in the total psychological capital and in each of four components of psychological capital between the experimental group and the control group were found to exist before counseling and after counseling at .05 level.

**Keyword :** Psychological Capital , Group Counseling

## บทนำ

ทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital) เป็นความสามารถทางด้านจิตวิทยาเชิงบวกของบุคคล ถ้าบุคคลที่มีทุนทางจิตวิทยาจะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่น และพยายามทำหน้าที่ที่ท้าทายให้ประสบความสำเร็จ มีความคิดทางบวก มีความต้องการประสบความสำเร็จ ทั้งในปัจจุบันและอนาคตและมีความอดุสาหะที่จะไปให้ถึงเป้าหมายของตนเอง แม้บางครั้งหากจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายเขาก็สามารถทำได้ เมื่อประสบกับความผิดหวังหรือต้องเผชิญกับปัญหา ก็สามารถเผชิญและกลับฟื้นตัวมาอีกครั้งเพื่อให้บรรลุความสำเร็จ (Luthans et al. 2007 : 3) ดังนั้นหากบุคคลที่มีทุนทางจิตวิทยาก็จะมีพฤติกรรมการทำงานที่ดี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น ดังงานวิจัยของ ลูทธานส์ และคณะ (Luthans et al. 2008 : 818) ที่ศึกษาทุนทางจิตวิทยาของพนักงานบริษัทในประเทศจีน พบว่า ทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับผลงานจากการทำงาน ของพนักงาน สอดคล้องกับการศึกษาของ ลูทธานส์ และคณะ (Luthans et al. 2005 : 250) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของทุนทางจิตวิทยากับผลงานของพนักงาน พบว่า ทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลงาน ความพึงพอใจในการทำงาน และการอุทิศตนให้กับงาน ของพนักงาน

ส่วนองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยามี การศึกษาทั้งในและต่างประเทศ อาทิ ลูทธานส์และคณะ (Luthans et al. 2007 : 143) ได้กำหนดองค์ประกอบของ ทุนทางจิตวิทยาเป็น 4 องค์ประกอบ คือ 1) ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความเชื่อใน ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) และความยืดหยุ่น ตัว (Resilience) และการศึกษาของสายสมร เฉลยกิตติ

(2554 : 155) ได้ศึกษาองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยา เชิงบวกกับพยาบาลวิชาชีพ ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับ แนวคิดของ ลูทธานส์ ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของ ทุนจิตวิทยาเชิงบวกประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถ ของตนเอง (Self-efficacy) ความหวัง (Hope) การมอง โลกในแง่ดี (Optimism) และความยืดหยุ่นตัว (Resiliency) ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาองค์ประกอบของทุนทาง จิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษา ทั้งนี้เนื่องจากทุนทาง จิตวิทยาจะช่วยให้บุคคลที่อยู่ในวัยทำงานสามารถต่อสู้ กับปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาให้สามารถ ยืนหยัด ยืดหยุ่น นำไปสู่การกำหนดพฤติกรรมหรือการ แสดงออกที่สามารถปฏิบัติงานได้ และบริหารจัดการได้ อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนในนักศึกษาที่มีทุนทางจิตวิทยา ก็จะช่วยส่งเสริมผลสำเร็จทางการเรียนของนักศึกษาได้ ดังงานวิจัยเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาในกลุ่มของนักศึกษา อาทิ ลูทธานส์ ลูทธานส์ และเจนเซน (Luthans, Luthans and Jensen. 2012 : 253) ที่ศึกษาผลของทุนทางจิตวิทยา กับผลสำเร็จทางการเรียนของนักศึกษาในวิทยาลัยด้าน ธุรกิจ พบว่า ทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน (GPA) และการศึกษาของ จาฟริ (Jafri. 2013 : 9) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยา และผลสำเร็จทางการเรียนของนักศึกษา ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่มีผลสำเร็จทางการเรียนที่อยู่ในระดับสูง จะมีทุนทางจิตวิทยาอยู่ในระดับสูงมากกว่านักศึกษาที่มี ผลสำเร็จทางการเรียนต่ำ จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุน ทางจิตวิทยาสะท้อนให้เห็นว่า ทุนทางจิตวิทยามี ความสัมพันธ์ทางบวกกับผลฤทธิ์ทางการเรียนของ นักศึกษาดังนั้นหากมีการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา ให้กับนักศึกษา ก็จะมีผลต่อความสำเร็จในการเรียนของ นักศึกษาได้

ในการศึกษาการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา ผู้วิจัยเลือกใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการให้การช่วยเหลือบุคคลหลายคนในสภาพปัญหาคล้ายคลึงกัน ได้มีโอกาสที่จะร่วมมือกันศึกษาปัญหาของสมาชิกกลุ่ม นำไปสู่ความเข้าใจในปัญหาต่างๆ อย่างชัดเจน ตลอดจนร่วมมือกันค้นหาศักยภาพของสมาชิกแต่ละคน เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาของตนเองให้ประสบความสำเร็จ (Milne, 2003 : 3) สอดคล้องกับ วัชรีย์ ทรัพย์มี (2554: 5) ที่กล่าวไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือของผู้ให้คำปรึกษาที่มีความเชี่ยวชาญผ่านการศึกษา อบรม และฝึกปฏิบัติมาเป็นอย่างดี ผู้ให้คำปรึกษาจะสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือ เพื่อนำไปสู่การเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนปรับปรุงทักษะการตัดสินใจ และแก้ปัญหาปรับปรุงความสามารถที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น รวมทั้ง คอเรีย (Corey, 2012 : 28) ที่ได้ชี้ให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีความแตกต่างจากการให้คำปรึกษารายบุคคลว่า การให้คำปรึกษากลุ่มได้ผลดีกว่าการให้คำปรึกษารายบุคคล เนื่องจากสมาชิกกลุ่มสามารถฝึกทักษะใหม่ๆ ทั้งในขณะที่อยู่ในกลุ่มและการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้สมาชิกยังได้ประโยชน์จากข้อคิดเห็นของสมาชิกคนอื่นๆ และข้อคิดจากผู้นำกลุ่ม สามารถเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาจากการสังเกตสมาชิกคนอื่นที่มีปัญหาคือคล้ายคลึงกันจากข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ใช้ในการเสริมสร้างให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจในการศึกษาและเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มของนิสิต/นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ใน

คณะศึกษาศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยของรัฐและในกำกับของรัฐ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยา และเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งผลจากการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับมหาวิทยาลัยในการนำผลจากการวิจัยใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างและพัฒนา นิสิต/นักศึกษาให้มีทุนทางจิตวิทยา เพื่อให้ นิสิต/นักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียนและเตรียมความพร้อมให้ นิสิต/นักศึกษาสามารถออกไปประกอบวิชาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษา
2. เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

### วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง สำหรับประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิต/นักศึกษาที่กำลังศึกษาในคณะศึกษาศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยของรัฐ และในกำกับรัฐ ปีการศึกษา 2555 จำนวนทั้งสิ้น 121,073 คน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2555 : ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งได้ดังนี้

- 1.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยา เป็นนิสิต/นักศึกษาที่กำลังศึกษาในคณะศึกษาศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยของรัฐและในกำกับรัฐ ปีการศึกษา 2555 โดยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบหลายขั้น (Multistage Cluster Sampling) ใช้วิธีการแบ่งกลุ่ม

มหาวิทยาลัยของรัฐ ออกเป็น 5 กลุ่ม ตามภูมิภาคได้แก่ (ก) ภาคกลางและกรุงเทพฯ (ข) ภาคเหนือ (ค) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ง) ภาคตะวันออก (จ) ภาคใต้ ในกรณีที่มีมหาวิทยาลัยใดมีหลายวิทยาเขตกระจายอยู่ในหลายจังหวัดการพิจารณาว่ามหาวิทยาลัยดังกล่าวอยู่ในภูมิภาคใด ใช้การพิจารณาจากที่ตั้งของวิทยาเขตหลัก ( Main Campus ) ของมหาวิทยาลัยนั้นเป็นสำคัญ ว่าตั้งอยู่ในภาคใดก็จัดเป็นกลุ่มของภูมิภาคนั้นแล้วใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย สุ่มตัวแทนของมหาวิทยาลัยในกลุ่มต่างๆ ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 707 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเป็นนิสิต/นักศึกษาที่กำลังศึกษาในคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2555 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาองค์ประกอบโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling ) กับนักศึกษาที่มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาตั้งแต่ 25 เปอร์เซนต์ไทล์ลงมา จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน โดยมีเกณฑ์ในการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดการกำหนดเกณฑ์ของจาคอบส์ และคนอื่น (Jacob et al. 2012 : 48) ที่ว่า ขนาดสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษาที่ได้ผลควรมีจำนวนสมาชิก 5-8 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบวัดทุนทางจิตวิทยา และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษา

### 3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

3.1 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษา ประกอบด้วย ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) และความยืดหยุ่นตัว (Resiliency)

3.2 ตัวแปรที่ใช้ในการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาประกอบด้วย ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่ม และตัวแปรตาม ได้แก่ ทุนทางจิตวิทยา

### 4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษา

4.2 วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดทุนทางจิตวิทยา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.66-1.00

4.3 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดรายข้อโดยการแสดงค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.22-0.77

4.4 วิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยรวมและรายองค์ประกอบของแบบวัดทุนทางจิตวิทยาโดยการแสดงค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ -Coefficient) ของครอนบัทซ์มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.85

4.5 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดทุนทางจิตวิทยาด้วยโปรแกรมลิสเรล LISREL 8.72

4.6 วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยารายด้านและโดยรวมของกลุ่มทดลองก่อนและหลังทดลอง โดยใช้ t-test for Dependent Samples

4.8 วิเคราะห์เปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยารายด้านและโดยรวมก่อนและหลัง

ทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test for Independent Samples

## ผลการวิจัย

1. การศึกษาองค์ประกอบทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษา

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนิสิต/นักศึกษาเพศหญิง จำนวน 557 คน คิดเป็นร้อยละ 78.78 ส่วนที่เป็นเพศชายมีจำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 21.22 เมื่อพิจารณาจากชั้นปีพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เรียนอยู่ในชั้นปีที่ 1 จำนวน 268 คน คิดเป็นร้อยละ 37.91 รองลงมาได้แก่นิสิต/นักศึกษาที่กำลังเรียนอยู่ในชั้นปีที่ 3 จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 26.87 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 22.77 ชั้นปีที่ 4 จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 12.02 และชั้นปีที่ 5 จำนวน 3 คน จำนวนร้อยละ

.42 เท่านั้น เมื่อพิจารณาจากภูมิภาคของสถาบันที่นิสิต/นักศึกษาสังกัด พบว่านิสิต/นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นนิสิต/นักศึกษาที่สังกัดสถาบันในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 21.36 รองลงมาได้แก่สถาบันในภาคเหนือ จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 20.93 สถาบันในภาคกลาง จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 19.80 สถาบันในภาคใต้ จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 19.38 และ สถาบันในภาคตะวันออก จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 19.80

1.2 ผลการศึกษาทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษา พบว่าทุนทางจิตวิทยาโดยรวมอยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณารายองค์ประกอบพบว่าความหวังการมองโลกในแง่ดี ความเชื่อในความสามารถของตนเอง และ ความหย่อนอยู่ในระดับสูง

1.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบของทุนจิตวิทยา

ตาราง 1 ดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสมพอดีของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของทุนทางจิตวิทยา

ดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสมพอดี	เกณฑ์	รูปแบบ			
		ตามทฤษฎี		ปรับแก้	
		ค่า	ข้อสรุป	ค่า	ข้อสรุป
ค่าสถิติไค-สแควร์ ( $\chi^2$ )		20.52		1.57	
องศาอิสระ (df)		2		1	
ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-Value)	> .050	.000	ไม่เหมาะสม	.211	เหมาะสมดี
ค่าสถิติไค-สแควร์สัมพันธ์ (Relative $\chi^2$ )	< 2.00	10.26	ไม่เหมาะสม	1.57	เหมาะสมดี
ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA)	< .050	.115	ไม่เหมาะสม	.028	เหมาะสมดี
ดัชนีรากที่สองเฉลี่ยของเศษแบบมาตรฐาน (SRMR)	< .050	.022	เหมาะสมดี	.007	เหมาะสมดี

ดัชนีชี้วัดความเหมาะสมพอดี	เกณฑ์	รูปแบบ			
		ตามทฤษฎี		ปรับแก้	
		ค่า	ข้อสรุป	ค่า	ข้อสรุป
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI)	> .900	.928	เหมาะสมดี	.989	เหมาะสมดี

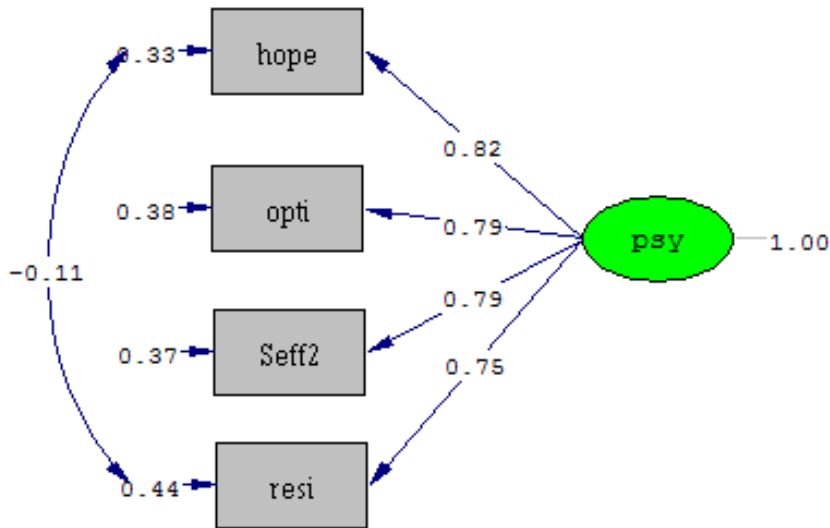
จากตาราง 1 พบว่า รูปแบบสมมติฐานมีค่าไค-สแควร์เท่ากับ 20.52 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าไค-สแควร์สัมพันธ์เท่ากับ 10.26 ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .115 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า รูปแบบดังกล่าวไม่เหมาะสม ซึ่งแม้ว่าดัชนีรากที่สองเฉลี่ยของเศษแบบมาตรฐาน (SRMR) เท่ากับ .022 และดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .928 บ่งชี้ว่ารูปแบบสมมติฐานมีความเหมาะสม แต่ยังไม่สรุปได้ว่าเมตริกสหสัมพันธ์ขององค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาที่ได้จากรูปแบบสมมติฐานไม่มีความเหมาะสมพอดีกับเมตริกที่ได้จากข้อมูลเชิงประจักษ์ จึงจำเป็นต้องมีการปรับปรุงรูปแบบโดยยอมให้ความคลาดเคลื่อนจากการวัดบางค่ามีความสัมพันธ์กันได้ ทั้งนี้พบว่าเมื่อมีการปรับแก้รูปแบบแล้ว รูปแบบที่ปรับแก้มีค่าไค-สแควร์เท่ากับ 1.57 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ไค-สแควร์สัมพันธ์เท่ากับ 1.57 ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .028 ดัชนีรากที่สองเฉลี่ยของเศษแบบมาตรฐาน (SRMR) เท่ากับ .007 และดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .989 ซึ่งทุกค่าแสดงให้เห็นว่ามีความเหมาะสมดี จึงสรุปได้ว่า เมตริกสหสัมพันธ์ขององค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาที่ได้จากรูปแบบที่ปรับแก้มีความเหมาะสมพอดีกับเมตริกที่ได้จากข้อมูลเชิงประจักษ์

ตาราง 2 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยา

องค์ประกอบ	ค่าสัมประสิทธิ์			สัมประสิทธิ์พยากรณ์	
	คะแนนดิบ		มาตรฐาน		
	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ		
	(b)	(SE)	(t)	(β)	(R <sup>2</sup> )
ความหวัง	.386	.016	23.83	.818	.669
การมองโลกในแง่ดี	.394	.017	23.57	.790	.624
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.421	.018	23.63	.791	.556
ความหยิ่งตัว	.387	.019	20.74	.746	.626

จากตาราง 2 พบว่าความหวังมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูงสุดมีค่าเท่ากับ .818 รองลงมาได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ โดยมีค่าเท่ากับ .791 การมองโลกในแง่ดีมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ .790 และ ความหยิ่งตัวมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบต่ำที่สุดมีค่าเท่ากับ .746 ทั้งนี้ค่าน้ำหนักองค์ประกอบทั้งหมดต่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 และมีค่าเกิดกว่า .400 หมายความว่าองค์ประกอบทั้ง 4 ตัวของทุนจิตวิทยาทางบวกได้แก่ ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความเชื่อในความสามารถของตนเอง และความหยุนตัว เป็นตัวชี้วัดทุนจิตวิทยาทางบวกที่มีประสิทธิภาพทั้งนี้ รูปแบบการวัดของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแสดงไว้ในภาพประกอบ 1



Chi-Square=1.56, df=1, P-value=0.21095, RMSEA=0.028

ภาพประกอบ 1 รูปแบบการวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

## 2. การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษา

2.1การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตาราง 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD		
ความหวัง	2.73	.58	3.89	.20	6.23*	.000
การมองโลกในแง่ดี	2.80	.77	3.85	.23	3.49*	.010
ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	2.61	.57	3.72	.35	6.36*	.000
ความหยุนตัว	2.80	.70	3.64	.23	3.33*	.013
ทุนทางจิตวิทยา	2.73	.54	3.78	.14	5.49*	.001

\*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05



จากตาราง 3 พบว่า ทูทางจิตวิทยาโดยรวมและรายด้านทุกด้านก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ทูทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษามีการสูงขึ้นหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทูทางจิตวิทยาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง  
ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทูทางจิตวิทยาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD		
ความหวัง	2.73	.58	2.96	.57	.82	.42
การมองโลกในแง่ดี	2.80	.77	2.98	.54	.53	.61
ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	2.61	.57	2.74	.53	.77	.45
ความหยิ่งตัว	2.80	.70	2.83	.50	.08	.94
ทูทางจิตวิทยา	2.73	.54	2.87	.49	.54	.60

จากตาราง 4 พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยทูทางจิตวิทยาโดยรวมและรายด้านทุกไม่แตกต่างกัน

ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทูทางจิตวิทยาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD		
ความหวัง	3.89	.20	2.75	.40	7.22*	.000
การมองโลกในแง่ดี	3.85	.23	3.12	.61	3.17*	.007
ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	3.72	.35	3.22	.52	2.56*	.040
ความหยิ่งตัว	3.64	.23	3.23	.47	2.24*	.042
ทูทางจิตวิทยา	3.78	.14	3.08	.30	5.88*	.000

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 พบว่า ทูทางจิตวิทยาโดยรวมและรายด้านทุกด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ทูทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษากลุ่มทดลองมีการพัฒนาดีขึ้นมากกว่านิสิต/นักศึกษากลุ่มควบคุม

## สรุปผลการวิจัย

1. การศึกษาองค์ประกอบทูทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษา

การวิเคราะห์องค์ประกอบทูทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาโดยพิจารณาดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสมพอดีของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของทูทางจิตวิทยา พบว่า รูปแบบสมมติฐานมีค่าไค-สแควร์ เท่ากับ 20.52 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าไค-สแควร์สัมพันธ์เท่ากับ 10.26 ดัชนีเรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .115 ซึ่งแสดงให้เห็นว่ารูปแบบดังกล่าวไม่เหมาะสม ถึงแม้ว่าดัชนีเรากที่สองเฉลี่ยของเศษแบบมาตรฐาน (SRMR) เท่ากับ .022 และดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .928 บ่งชี้ว่ารูปแบบสมมติฐานมีความเหมาะสม แต่ยังสามารถสรุปได้ว่าเมตริกสหสัมพันธ์ขององค์ประกอบของทูทางจิตวิทยาที่ได้จากรูปแบบสมมติฐานไม่มีความเหมาะสมพอดีกับเมตริกที่ได้จากข้อมูลเชิงประจักษ์ จึงจำเป็นต้องมีการปรับปรุงรูปแบบโดยยอมให้ความคลาดเคลื่อนจากการวัดบางค่ามีความสัมพันธ์กันได้ทั้งนี้พบว่าเมื่อมีการปรับแก้รูปแบบแล้ว รูปแบบที่ปรับแก้มีค่าไค-สแควร์เท่ากับ 1.57 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ไค-สแควร์สัมพันธ์เท่ากับ 1.57 ดัชนีเรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .028 ดัชนีเรากที่สองเฉลี่ยของเศษแบบมาตรฐาน (SRMR) เท่ากับ .007 และดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .989 ซึ่งทุกค่าแสดงให้เห็นว่ามีความเหมาะสมดี จึงสรุปได้ว่า

เมตริกสหสัมพันธ์ขององค์ประกอบของทูทางจิตวิทยาที่ได้จากรูปแบบที่ปรับแก้มีความเหมาะสมพอดีกับเมตริกที่ได้จากข้อมูลเชิงประจักษ์ จากผลการศึกษารูปได้ว่า ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความเชื่อในความสามารถของตนเอง และความหยุนตัว เป็นตัวชี้วัดทูทางจิตวิทยาทางบวกที่มีประสิทธิภาพ

ส่วนผลการศึกษาทูทางจิตวิทยาพบว่า นิสิต/นักศึกษามีทูทางจิตวิทยาโดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าความหวังการมองโลกในแง่ดี ความเชื่อในความสามารถของตนเองและความหยุนตัวมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง

2. การเสริมสร้างทูทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทูทางจิตวิทยาของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มพบว่า ทูทางจิตวิทยาโดยรวมและรายองค์ประกอบทุกองค์ประกอบก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ทูทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาสูงขึ้นภายหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทูทางจิตวิทยาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยทูทางจิตวิทยาโดยรวมและรายองค์ประกอบทุกองค์ประกอบไม่แตกต่างกัน และภายหลังการทดลองพบว่า ทูทางจิตวิทยา

โดยรวมและรายองค์ประกอบทุกองค์ประกอบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ทูทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษากลุ่มทดลองสูงกว่า นิสิต/นักศึกษากลุ่มควบคุม

## การอภิปรายผล

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาระดับอุดมศึกษา

ผลการวิจัยวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษ พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันทุนทางจิตวิทยา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบความหวังองค์ประกอบ การมองโลกในแง่ดี องค์ประกอบความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และองค์ประกอบด้วยหุ่นตัว โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เนื่องจากมีค่าดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดล ได้แก่ ค่าไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 1.56 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.210 ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า โมเดลโครงสร้างของผู้วิจัยมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2537; อ้างอิงจาก Joreskog&Sorbm. 1989: 23-28) นอกจากนี้ เมื่อพิจารณา ค่าไค-สแควร์สัมพันธ์ (Relation chi-square) มีค่าเท่ากับ 1.57 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2.00 แสดงว่าโมเดลโครงสร้างมีลักษณะสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับที่น่าพอใจ รวมทั้ง ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.989 ซึ่งมีค่าใกล้กับ 1.00 แสดงว่าโมเดลเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2537; อ้างอิงจาก Joreskog&Sorbm. 1989: 23-28) และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .028 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 0.05 ซึ่งให้เห็นว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีในระดับสูง จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า โมเดลขององค์ประกอบทุนทางจิตวิทยามีความเหมาะสมพอดี

กับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถวัดองค์ประกอบทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาได้ สอดคล้องกับแนวคิดของลูทานส์ ยูสเสฟ และ เอโวลิโอ (Luthans , Youssef and Avolio. 2007: 3) ที่ได้กำหนดองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยา 4 องค์ประกอบคือ ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความเชื่อในความสามารถของตนเอง และความมุ่งมั่น และสายสมร เฉลยกิตติ (2554 : 155) ที่ศึกษาองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาทางบวกของพยาบาลวิชาชีพ พบว่า องค์ประกอบของทุนจิตวิทยาทางบวกประกอบด้วย 4 องค์ประกอบได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดีและความมุ่งมั่น

2. การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษ โดยการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้เสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาในแต่ละองค์ประกอบ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขแล้วนำมาใช้กับกลุ่มตัวอย่าง 16 คน โดยผู้วิจัยได้สุ่มอย่างง่ายเพื่อแยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ซึ่งกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 10 ครั้ง 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดๆ หลังจากการทดลองผู้วิจัยนำคะแนนทุนทางจิตวิทยาก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาเปรียบเทียบความแตกต่างเพื่อทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

2.1 ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มพบว่า ทุนทางจิตวิทยาโดยรวมก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า นิสิต/นักศึกษากลุ่มทดลองมีทุนทางจิตวิทยา

เพิ่มขึ้นหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา และหากพิจารณารายชื่อประกอบของทุนทางจิตวิทยา จะพบการเปลี่ยนแปลงของทุนทางจิตวิทยาทุกองค์ประกอบในทางที่ดีขึ้นของนิสิต/นักศึกษากลุ่มทดลอง แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาให้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สายสมร เฉลยภิตติ (2554 : 157) ที่ทำการวิจัยโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของพยาบาลวิชาชีพจากผลการศึกษาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสะท้อนให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการพิจารณาเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่เหมาะสมในการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาในแต่ละองค์ประกอบ อาทิ องค์ประกอบความหวังได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ ที่ช่วยนิสิต/นักศึกษาสามารถสร้างเป้าหมายและแนวทางในการเรียนของตนเองได้ โดยใช้เทคนิคคำถามประเมินค่า (Scaling questions) ที่ให้นิสิต/นักศึกษาได้วิเคราะห์เป้าหมายทางการเรียนในปัจจุบัน และเป้าหมายทางการเรียนในอนาคต ซึ่งทำให้สมาชิกมองเห็นเป้าหมายทางการเรียนของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังคำกล่าวของ คอเรีย (Corey, 2009 : 383) ที่กล่าวว่าเทคนิคคำถามประเมินค่านี้ใช้เพื่อให้สมาชิกมองเห็นปัญหาเป็นรูปธรรมและสามารถจัดการกับปัญหาได้ง่ายยิ่งขึ้น และเลือกทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้กระบวนการ WDEP ซึ่งทำให้นิสิต/นักศึกษาสามารถระบุแผนการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางการเรียนที่ตนเองเป็นผู้ตัดสินใจ รวมทั้งเป็นการวางแผนร่วมกันระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะ

ทำให้สมาชิกเห็นความสำคัญและคุณค่าของตนเองในการรับผิดชอบแผนที่ตนเองเป็นผู้วางไว้ ส่วนในการเสริมสร้างองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีได้เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการคิดวิเคราะห์ ABCDs ได้ฝึกให้นิสิต/นักศึกษาได้วิเคราะห์และแยกแยะความคิดไม่สมเหตุสมผลออกจากความคิดที่สมเหตุสมผล มีการฝึกโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดเป็นความคิดเชิงบวก และเทคนิคการจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive imagery) และเทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframe) เพื่อให้นิสิต/นักศึกษามีวิธีการมอง และสามารถคาดการณ์การเรียนของตนเองในอนาคตได้และปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดของตนเองให้มีเหตุผลซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป ซึ่งตรงกับเป้าหมายของการนำทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ไปใช้ ส่วนการเสริมสร้างองค์ประกอบความเชื่อในความสามารถของตนเอง ได้เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้แบบปัญญาสังคมของแบนดูรา ในการเสริมสร้างความเชื่อในความสามารถของตนเอง ใช้เทคนิคตัวแบบ (Modeling) และการใช้คำพูดจูงใจ (Verbal Persuasion) ที่เป็นปัจจัยหนึ่งในการเสริมสร้างให้บุคคลเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเอง คำกล่าวของ อีวาน (Evan, 1989 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต, 2557: 59) ที่กล่าวถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อในความสามารถของตนเอง ประกอบด้วย ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ การใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นทางอารมณ์ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังเลือกใช้เทคนิคการทำสัญญากับ

ตนเอง ที่ช่วยสมาชิกควบคุมตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของตนเอง คำกล่าวของ มาโฮเนย์ และ โทรี เซน (Mahoney & Thoresen.1974 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2557: 347) ที่กล่าวถึงการทำสัญญากับตนเองไว้ว่า การทำสัญญากับตนเองเป็นกระบวนการในการควบคุมตนเองที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น เพื่อป้องกันไม่让自己เองหลีกเลี่ยงจากสัญญาที่ตนเองทำไว้ ซึ่งเทคนิคเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างสมาชิกให้มีความเชื่อในความสามารถของตนเองในการจัดการกับการเรียน ภาระงาน และเชื่อมั่นว่าผลการเรียนของตนเองจะดีขึ้น และการเสริมสร้างองค์ประกอบความมุ่งมั่นตัวของนิสิต/นักศึกษา ผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ใช้เทคนิควิเคราะห์ ABCDs และการฝึกการพูดกับตนเองทางบวก เพื่อให้ นิสิต/นักศึกษาสามารถแยกแยะความรู้สึกลงของตนเองทั้งทางบวกและทางลบ และสามารถปรับเปลี่ยนเป็นมุมมองเชิงบวกเพื่อการคิดอย่างสมเหตุสมผลได้ รวมทั้งการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้ทักษะการแก้ปัญหา และเทคนิคการมองมุมใหม่เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์ปัญหาทางการเรียนได้ พร้อมกับการมองมุมใหม่ยอมรับความท้าทายและความมีเหตุผล และฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ในการเปลี่ยนมุมมองใหม่(Thompson. 2003 : 318)เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของตนเองในการเรียนจากการเลือกทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีความเหมาะสมในการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาจึงทำให้นิสิต/นักศึกษาที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีทุนทางจิตวิทยาโดยรวมและรายองค์ประกอบสูงขึ้น

2.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า นิสิต/นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง มีทุนทางจิตวิทยาโดยรวมและรายองค์ประกอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่าง จากผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาได้สอดคล้องกับงานวิจัยของสายสมร เฉลยกิตติ ( 2554 : 157) ที่ศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพ พบว่า พยาบาลวิชาชีพกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีทุนทางจิตวิทยาโดยรวมและรายองค์ประกอบก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถช่วยเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักศึกษาให้ดีขึ้น ทั้งนี้เนื่องจาก การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการในการช่วยเหลือที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทุกคน สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันจนทำให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองในทางที่ดีขึ้น ดังคำกล่าวของ ดินค์เมเยอร์และมูโร (Dinkmeyer and Muro. 1971 cited Trotzer. 1999 :32) การให้คำปรึกษากลุ่มมีข้อดีที่สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสได้เห็นคนบางคนได้พูดเกี่ยวกับปัญหาที่คล้ายกับปัญหาของตนเอง สมาชิกก็จะได้รับประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์จากกลุ่ม ช่วยในการจัดการกับปัญหาของตนเอง และ คอเรย์(Corey. 2004 : 6) ที่กล่าวว่า กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความเต็มใจในการสำรวจปัญหา

ของตนเอง พวกเขา รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และนำไปสู่การเริ่มต้นใส่ใจและบรรยากาศที่ท้าทาย เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกทดลองเลือกพฤติกรรม ทดลองพฤติกรรมในกลุ่ม ได้กำลังใจ และได้รับข้อเสนอแนะว่าจะนำไปประยุกต์ใช้อย่างไรในโลกภายนอก จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มจึงเป็นกระบวนการที่สำคัญในการช่วยเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักศึกษาได้ ปัจจัยสำคัญที่ทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถช่วยให้การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาได้ประกอบด้วย

2.2.1 โครงสร้างการจัดกลุ่มทำให้เกิดประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษากลุ่มมีปัจจัย 2 ประการ ได้แก่ ประการแรกคือ ขนาดของกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้มีสมาชิกกลุ่มจำนวน 8 คนซึ่งมีจำนวนที่เหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งนี้เพราะสมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนกันอย่างมีประสิทธิภาพ ดังคำกล่าวของ คอเรีย(Corey. 2012: 99) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของสมาชิกกลุ่ม ประเภทของกลุ่ม ประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม และประเภทของปัญหาที่จะสำรวจในกระบวนการกลุ่ม ซึ่งถ้าเป็นกลุ่มผู้ใหญ่ควรมีสมาชิกประมาณ 8 คน แต่ถ้าเป็นกลุ่มเด็กควรมีสมาชิกประมาณ 3-4 คนและจาคอบส์และคนอื่น (Jacob et al. 2012 : 48) ได้กล่าวว่า ขนาดสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษาที่ได้ผลควรมีจำนวนสมาชิก 5-8 คน ประการที่สองคือระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม ในการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดให้พบกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ประมาณ 1.30 ชั่วโมง ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มีความเหมาะสมสำหรับสมาชิกกลุ่ม ดังข้อเสนอของ คอเรีย(Corey. 2012 : 99) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า โดยทั่วไปแล้ว การจัดกลุ่มสำหรับผู้ใหญ่ควรจัดให้พบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1

ชั่วโมงครึ่งถึง 2 ชั่วโมง เพื่อให้มีเวลาเพียงพอแต่ถ้ามากกว่านี้อาจเกิดความเบื่อหน่าย

2.2.2 ผู้นำกลุ่ม เป็นผู้ที่ดำเนินกระบวนการกลุ่มตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ ผู้นำมีบทบาทสำคัญที่ทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จ ทั้งนี้เนื่องผู้นำกลุ่มมีความเชื่อว่าการบวนการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถช่วยเหลือสมาชิกให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นได้ ดังคำกล่าวของ คอเรีย(Corey. 2012 : 39-42) ได้สรุปเกี่ยวกับผู้นำกลุ่มว่า ผู้นำกลุ่มที่มีความมั่นใจในวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มจะสามารถให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มได้ ย่อมเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้กระบวนการกลุ่มประสบความสำเร็จรวมทั้งบทบาทความรับผิดชอบหลักของผู้นำกลุ่มคือการเชื้ออำนวยการให้กลุ่มประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้รับประสบการณ์โดยตรงในการเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่ม จึงมีบทบาทในการช่วยเหลือกลุ่มประสบความสำเร็จได้ อาทิเช่น การเลือกใช้ทักษะผู้นำกลุ่มได้อย่างเหมาะสม ในกระบวนการกลุ่ม สมาชิกมีความหลากหลาย ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจึงจำเป็นต้องมีการเลือกทักษะผู้นำกลุ่มมาใช้ที่เหมาะสม คือ การสร้างความไว้วางใจ และความรู้สึกปลอดภัยให้กับสมาชิก โดยการใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจที่แสดงความใส่ใจกับสมาชิก ทักษะการถามเพื่อให้สมาชิกสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม และการเชื้ออำนวยการ เพื่อให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม สามารถสร้างบรรยากาศกลุ่มให้เกิดความอบอุ่น ปลอดภัย จะทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยปัญหาตนเอง มีการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มและเกิดการเรียนรู้ในการพัฒนาตนเอง ดังคำกล่าวของ ทรอทเซอร์ (Trozter. 1999 : 126) ที่กล่าวว่า เมื่อสมาชิกได้รับรู้ถึงบรรยากาศอบอุ่น

ปลอดภัย สมาชิกเริ่มไว้วางใจกลุ่ม สามารถเปิดเผยตนเองและให้คำแนะนำซึ่งกันและกัน และสมาชิกเริ่มพัฒนาการยอมรับตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้มีการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้เหมาะสมในการนำมาใช้ในการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาในแต่ละองค์ประกอบ จึงทำให้งานทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษากลุ่มทดลองสูงขึ้น รวมทั้งความชำนาญของการใช้เทคนิคของผู้นำกลุ่มก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มประสบความสำเร็จ ดังคำกล่าวของ คอเรีย(Corey. 2004 : 25) ที่กล่าวถึงผู้นำกลุ่มว่า ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความรู้ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม และสามารถเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้กลุ่มนั้นสามารถดำเนินไปอย่างราบรื่น และสมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

2.2.3 สมาชิกกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิต/นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ ซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มที่มีอายุและลักษณะคล้ายกันทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จได้ สอดคล้องคำกล่าวของ คอเรีย(Corey. 2000 : 92) ได้เสนอว่า สมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่ม ควรมีลักษณะคล้ายกัน วัยเดียวกัน มีความสนใจในปัญหาที่คล้ายกัน จึงจะทำให้กลุ่มนั้นประสบความสำเร็จได้ อีกทั้งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ความสมัครใจ การเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิกก่อนเปิดกลุ่ม ที่เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จ ทั้งนี้เพราะหากสมาชิกไม่มีความสมัครใจในการเข้ากลุ่ม ก็จะมีพฤติกรรมต่อต้านหรือพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในทางตรงกันข้าม หากสมาชิกมีความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกจะ

มองว่ากลุ่มสามารถช่วยเหลือตนเองได้ สมาชิกก็จะมี ความตั้งใจในการเรียนรู้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น จากผลการวิจัยที่ได้เสนอไว้ข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษากลุ่มทดลองได้ โดยนิสิต/นักศึกษากลุ่มทดลองมีทุนทางจิตวิทยาโดยรวมและทุกองค์ประกอบสูงขึ้นเมื่อสิ้นสุดการทดลอง

### ข้อเสนอแนะ

#### 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลจากการศึกษาและเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักศึกษาในครั้งนี้ สามารถนำไปปรับใช้ได้ ตามความเหมาะสม คือแบบวัดทุนทางจิตวิทยาสามารถนำไปเป็นเครื่องมือในการวัดทุนทางจิตวิทยาได้เนื่องจากมีความเที่ยงตรงในระดับสูง ดังนั้นควรนำไปใช้กับกลุ่มวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา หากจะนำไปใช้กับกลุ่มอื่น อาทิเช่น กลุ่มผู้ใหญ่ แนวทางการตอบหรือการให้คะแนนอาจมีความแตกต่างจากกลุ่มวัยรุ่น

#### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษารูปแบบในการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของกลุ่มประชากรอื่น ๆ

2.3 ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรอื่น ๆ เช่น เพศ ผลสำเร็จทางการเรียนผลสำเร็จในการทำงาน เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการนำมาพัฒนาให้ทุนทางจิตวิทยาของนักศึกษาให้มากยิ่งขึ้น

### บรรณานุกรม

- นางลักษณ์ วิรัชชัย. (2537). **ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างเส้น (LISREL) สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ และพฤติกรรมศาสตร์**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สายสมร เฉลยกิตติ. (2554). **การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ**. ปรินญานิพนธ์ กศ.ด. (สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สมโภชน์ เขี่ยมสุภาษิต. (2556). **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 8 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Corey, G. (2004). **Theory and Practice of Group Counseling**. 6<sup>th</sup> ed. Belmont, CA : Brooks/Cole.
- Corey, G. (2012). **Theory and Practice of Group Counseling**. 8<sup>th</sup> ed. Belmont, CA : Brooks/Cole.
- Jacobs, E.ED , Masson, L. Robert , Harvill, L. Riley and Schimmel, J. Christine. (2012). **Group Counseling : Strategies and Skills**. 7<sup>th</sup> CA : Brooks/Cole.
- Jafri, Hassan. (2013). **A Study of the Relationship of Psychological Capital and Students' Performance. Business Perspective and Research**. January-June : 9-16. Counseling Strategies and Skills. 7<sup>th</sup> California : . Brooks/Cole.
- Luthans, F., Avolio, J.B. , Walumbwa, O.F and Li, Weixing.(2005). **The Psychological Capital of Chinese Workers : Exploring the Relationship with Performance**. Management and Organization Review. 1: 2 : 249-271.
- Luthans, F., Youssef, M.C. and Avolio, J.B. (2007). **Psychological Capital**. New York: Oxford University press.
- Luthans, F., Youssef, M.C. and Avolio, J.B. (2007). **Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction**. Personnel Psychology. Vol. 60. pp. 541–572.
- Luthans, F., Avey, J.B. and Patera, J.L. (2008). **Experimental Analysis of a Web-Based Training Intervention to Develop Positive Psychological Capital**. Academy of Management Learning & Education .Vol.7.No. 2. pp. 209-221.
- Luthans, F., Avey, B.J., Avolio, J.B. and Norman, M.S. (2008) **The Mediating Role of Psychological Capital in the Supportive Organizational Climate-Employee Performance Relationship**. Journal of Organizational Behavior. Vol. 29. pp. 219–238.
- Luthans, C.B ,Luthans, W.K and Jensen, M.S (2012). **The Impact of Business School Student's Psychological Capital on Academic Performance**. Journal of Education For Business. 87 : 253-259.
- Thompson, A Rosemary. (2003). **Counseling Techniques : Improving Relationships with Others, Ourselves, Our Families and Our Environment**. 2<sup>nd</sup> ed. New York : Brunner-Routledge.
- Trotzer, Jame P. (1999). **The Counselor and The Group : Integrating Theory, Training, and Practice**. 3<sup>rd</sup> ed. Philadelphia : Taylor & Francis.