

วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2562

ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความ ทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

The Effect of Cognitive Behavioral Group Counseling on Mental Toughness of High School Students

กัณฑ์ มนัสพล* วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ และ สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์

Kantapol Manaspon* Warakorn Supwirapakorn

and Surin Suthithatip

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Department of Research and Applied Psychology,

Faculty of Education, Burapha University, Chonburi, 20131, Thailand

*E-mail: Kantapol.mk@gmail.com

Received: Dec 21, 2016

Revised: Aug 09, 2017

Accepted: Feb 06, 2018

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ส่งผลต่อความทนทานทางจิตใจและทดสอบผลการพัฒนาความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเมืองพัทยา 11 จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามความทนทานทางจิตใจ 48 ข้อ และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา โดยมีแผนการทดลองแบบวัดซ้ำเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและวิเคราะห์เปรียบเทียบผลการทดสอบระหว่างกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลการทดลอง

ผลการวิจัยพบว่า สามารถสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ส่งผลในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ และผลการทดลอง พบว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตาม

วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2562

ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาส่งผลต่อการพัฒนาความทนทานทางจิตใจอย่างมาก ด้วยค่าอิทธิพลขนาดใหญ่ (Effect size 0.600) ตามการแปรค่าขนาดอิทธิพลของ Cohen นอกจากนี้การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความทนทานทางจิตใจมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในระยะติดตามผลการทดลอง

คำสำคัญ: ความทนทานทางจิตใจ การปรึกษากลุ่มทฤษฎีตามพฤติกรรมทางปัญญา

Abstract

The purposes of this research were to develop a cognitive behavioral group counseling program to improve mental toughness of high school students and to also test its effectiveness in achieving the result. The sample consisted of 12 high school students of Pattaya City 11 School, Thailand. The research instruments included a 48 item Mental Toughness Questionnaire and the cognitive behavioral group counseling program. Through repeated measure design, the result data were analyzed by descriptive statistical analysis and multivariate analysis.

The results indicated that the cognitive behavioral group counseling program can be developed and made effective in improving mental toughness of high school students with positive increase by Cohen's Large scale effect ES 0.600 (95% CI [-26.176 to -8.24]). The mean difference of mental toughness score between samples showed that total mental toughness scores of experimental group was significantly higher than of control group at $p < .05$ during following up period.

Keywords: Mental toughness, Cognitive behavioral group counseling

บทนำ

จากข้อมูลประชากรของประเทศไทยพบว่า ประเทศกำลังจะเข้าสู่ยุคขาดดุลการทดแทนแรงงานหรือสังคมคนชรา ซึ่งมีความจำเป็นที่เยาวชนยุคใหม่ต้องมีประสิทธิภาพในการทำงานที่สูงขึ้น อย่างไรก็ตามเยาวชนในประเทศไทยกลับประสบปัญหาภาวะฟุ้งเฟ้อและขาดการกระตุ้นในการดูแลตนเอง (Supajate, 2012) อาจสังเกตได้จากเยาวชนส่วนใหญ่มักอยู่กับครอบครัวจนกระทั่งเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาและมหาวิทยาลัย (15-24 ปี) หรือแม้จะเข้าสู่สังคมการทำงานแล้วแต่ยังคงต้องพึ่งพิงครอบครัวต่อ เยาวชนกลุ่มนี้มักมีปัญหาในด้านการบริหารจัดการเวลา การเข้าสังคมอย่างเหมาะสม รวมไปถึงการใช้ความรุนแรง ทำให้การปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้กลายเป็นหลักการสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงควรมุ่งเน้นการพัฒนาเยาวชนด้านการแสดงขีดความสามารถที่แท้จริงอย่างเต็มที่ภายใต้สถานการณ์นั้น (Clough & Strycharczyk, 2014)

ความทนทานทางจิตใจเป็นรูปแบบการแสดงออกที่มีการศึกษาวิจัยในสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการทหารเพื่อพัฒนาความสามารถทางจิตใจให้รองรับความเครียดกับความวิตกกังวลจากภายนอกได้อย่างเหมาะสมและสามารถรักษาระดับความมุ่งมั่นที่จะดำเนินกิจกรรมภายใต้แรงกดดันอย่างต่อเนื่องจนบรรลุเป้าหมาย (Clough & Strycharczyk, 2014) ด้วยบริบทเดียวกันนี้ทำให้เริ่มมีการขยายขอบเขตการวิจัยเข้าสู่เยาวชนและพนักงานในองค์กร (Guillén & Laborde, 2014) เนื่องจากการดำเนินชีวิตมีการกำหนดเป้าหมายและพบเจออุปสรรคในสภาวะที่กดดันเช่นกัน การศึกษาความทนทานทางจิตใจภายใต้บริบทของเยาวชนนี้ Peter Clough ได้แบ่งความหมายเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ความท้าทาย (Challenge) หมายถึง การแสดงออกต่อปัญหาด้วยความต้องการเผชิญหน้าในการแก้ไขปัญหา ความยึดมั่น (Commitment) หมายถึง การแสดงออกถึงความพยายามในการรักษาสัญญาที่ตนได้ให้ไว้อย่างเต็มที่ การควบคุม (Control) หมายถึง การแสดงออกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ และ ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง การแสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเอง ความเป็นผู้นำ ตลอดจนทักษะทางสังคม งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทนทานทางจิตใจในต่างประเทศ พบว่า ส่งผลต่อชีวิตประจำวันในด้านต่าง ๆ อาทิเช่น ด้านการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน (Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse, 2008) ด้าน

การลดระดับความวิตกกังวล (Stamp et al., 2015) ด้านการฟื้นฟูสุขภาพจิตจากประสบการณ์ที่เลวร้าย (Dewhurst, Anderson, Cotter, Crust, & Clough, 2012) และด้านการเข้าถึงสังคมกับการทำงานเป็นกลุ่ม (Tahmasebi boroujeni, Mirheydari, Kaviri, & Shahhosseini, 2012) ซึ่งพบว่า ผู้ที่มีระดับความทนทานทางจิตใจที่สูงไม่กังวลใจหรือกลัวที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นและทำให้เกิดความมีสุขภาพจิตที่ดีตามมา สามารถฟื้นตัวจากวงจรความคิดลบและประสบการณ์ที่เลวร้ายได้รวดเร็วกว่า โดยการเริ่มเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ เปลี่ยนมุมมองความคิดตนเองและกระตุ้นความสนใจในเป้าหมายใหม่พร้อมป้องกันการรำลึกในสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ และมีความกล้าในการเสนอความคิดเห็นของตนเองสู่สาธารณะ ไม่วิตกกังวลกับความผิดพลาดและสนับสนุนการทำงานกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ เห็นได้ชัดว่าหากเยาวชนได้รับการพัฒนาความทนทานทางจิตใจจะเป็นประโยชน์ในการปรับตัวเพื่อเข้าสู่สังคมและแสดงศักยภาพของพวกเขาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความทนทานทางจิตใจสามารถส่งเสริมด้วยโปรแกรมที่มีการเปลี่ยนแปลงแนวความคิดและเรียนรู้จากประสบการณ์ใหม่ผ่านทางการปฏิบัติ (Clough & Strycharczyk, 2014) การพัฒนาความทนทานทางจิตใจจึงไม่ใช่การสอน แต่เป็นการให้แนวทางเพื่อส่งเสริมผ่านประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติเอง โดยมุ่งเน้นในเป้าหมายและพยายามอย่างมุ่งมั่นและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคเพื่อที่จะไปถึงเป้าหมายนั้น ซึ่งเหมาะสมกับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavioral Group Counseling) ที่เป็นการรวบรวมแนวความคิดของทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกับกระบวนการคิดที่เป็นระบบและเน้นให้ผู้ปฏิบัติพัฒนาหรือแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเอง

ผู้วิจัยมีความสนใจในการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาความทนทานทางจิตใจในตัวนักเรียนที่ถือว่าเป็นเยาวชนยุคใหม่ โดยการประยุกต์การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา เนื่องจากแนวความคิดของทฤษฎีเน้นการปฏิบัติและเป็นกิจกรรมกลุ่มเหมาะสมกับช่วงอายุและบริบทของนักเรียน ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาตนเอง เรียนรู้ด้านการควบคุมชีวิตของตนเอง กระตุ้นให้เกิดความท้าทาย มุ่งเน้นให้มีความมั่นใจในความเป็นตัวเอง และมีการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างราบรื่น ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการฝ่าฟันอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว โดยงานวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและทดสอบ

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ส่งผลต่อความทนทานทางจิตใจ

วิธีการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเมืองพัทยา 11 จำนวน 127 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเมืองพัทยา 11 เหนือการคัดเลือกที่เปอร์เซ็นต์โวลุ่มต่ำกว่าที่ 25 ด้วยแบบทดสอบความทนทานทางจิตใจ 48 ข้อ ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และสุ่มการเข้ากลุ่ม (Random Assignment) เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน เข้าการปรึกษากลุ่มตามโปรแกรมและกลุ่มควบคุม 6 คน ที่ไม่เข้าการปรึกษากลุ่ม เพื่อใช้เป็นฐานในการเปรียบเทียบ

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรทดลอง คือ การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

3.2 ตัวแปรผล คือ ความทนทานทางจิตใจ

3.3 ระยะเวลาการวัดผล ได้แก่ การวัดผลก่อนการทดลอง การวัดผลหลังการทดลอง และการวัดผลติดตามผลการทดลอง

แบบแผนงานวิจัย

แบบแผนงานวิจัยครั้งนี้เป็นการวัดและประเมินผลแบบการวัดซ้ำเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้รับการปรึกษิตตามโปรแกรมและกลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการปรึกษา โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

1. ก่อนการทดลอง เป็นจุดเริ่มการวิจัยกลุ่มตัวอย่างถือเป็นกลุ่มเดียวกันมีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน จากนั้นทำการสุ่มแบ่งกลุ่มเพื่อเข้ารับการปรึกษา

วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2562

2. หลังการทดลอง ดำเนินการเฉพาะกลุ่มทดลองที่เข้ารับการปรึกษา
กลุ่มตามโปรแกรมและวัดผลความทนทานทางจิตใจพร้อมกันทั้งสองกลุ่มเมื่อสิ้นสุด
โปรแกรม

3. ติดตามผลการทดลอง เว้นระยะการทดลองเป็นเวลา 1 เดือนหลัง
การวัดผลหลังการทดลอง เพื่อติดตามระดับความทนทานทางจิตใจของทั้งสองกลุ่ม

Table 1 Illustrate the repetitive research method plan

Group	Before treatment	After treatment	Follow up
Experimental group	S1, S2, S3, S4, S5, S6	S1, S2, S3, S4, S5, S6	S1, S2, S3, S4, S5, S6
Control group	S7, S8, S9, S10, S11, S12	S7, S8, S9, S10, S11, S12	S7, S8, S9, S10, S11, S12

S = Subject (S1 means Subject number 1)

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

ในงานวิจัยนี้ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ชิ้น

1. แบบสอบถามความทนทานทางจิตใจ โดยเป็นแบบสอบถามจาก
ต่างประเทศ มีลักษณะเป็นแบบประเมินมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 48 ข้อ
โดยมีขั้นตอนในการเตรียมเครื่องมือดังนี้

1.1 ผู้วิจัยติดต่อเจ้าของแบบสอบถามเพื่อขออนุญาตการใช้งาน
แบบสอบถามความทนทานทางจิตใจและดำเนินการแปลแบบสอบถามเป็นฉบับ
ภาษาไทย

1.2 ผู้วิจัยหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของ
แบบสอบถามฉบับภาษาไทย โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ที่อยู่ในสายงานวิชาการ
วิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ทำการประเมิน และคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง

วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2562

(Index of Item Objective Congruence: IOC) พร้อมทั้งปรับข้อคำถามให้มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.50 ถึง 1.00 ตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.3 ผู้วิจัยทดสอบแบบสอบถามฉบับภาษาไทยกับโรงเรียนใกล้เคียง (Tryout) กับเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 281 คน เพื่อทดสอบความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) และค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามทั้งฉบับ พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ .87 และค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.2 ถึง 0.5

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา โดยประกอบไปด้วยการปรึกษาทั้งหมด 11 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยมีขั้นตอนในการเตรียมข้อมูลดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาและทำความเข้าใจนิยามและองค์ประกอบ การวัด การตีความและพัฒนาความทนทานทางจิตใจของเยาวชนของ Peter Clough (Clough & Strycharczyk, 2014) และการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการออกแบบโปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยนำผลของแบบสอบถามของกลุ่มทดลองมาทำการวิเคราะห์เพื่อกำหนดวิธีการที่ใช้ให้เหมาะสม โปรแกรมการปรึกษาแบ่งออกเป็น 4 ช่วง ได้แก่ ช่วงเริ่มการปรึกษากลุ่ม ช่วงแสดงความคิดในการปรึกษา ช่วงกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และช่วงประเมินและพัฒนาตนเอง รวมเป็นการปรึกษากลุ่มทั้งสิ้น 11 ครั้ง

2.3 ผู้วิจัยนำเสนอโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเพื่อขอความเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิในสายงานวิชาการปรึกษา 2 ท่าน และจิตแพทย์ 1 ท่าน โดยปรับตามให้เห็นพร้อมกันทั้งหมดก่อนนำโปรแกรมการปรึกษาไปใช้ทดลอง ตามตารางโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม

Table 2 Illustrate the topics and method in group counseling

<p>ช่วงที่ 1 การเริ่มต้นการปรึกษากลุ่ม</p> <p>ครั้งที่ 1: ประเมินทัศนคติและสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มและอธิบายวิธีการดำเนินการทดลอง</p>	<p>วิธีการที่ใช้ในโปรแกรมการปรึกษา</p> <p>-เล่นเกมสแนชน้ำตนเอง, ทำเป็นตัวอย่าง, สนับสนุนผลักดันในการร่วมกิจกรรม, ให้กำลังใจ และล้อมวงทำกลุ่มสนทนา</p>
<p>ครั้งที่ 2: เสริมสร้างสัมพันธภาพและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แนวความคิด</p>	<p>-ทำการตกลงรักษาความลับ, เล่นเกมส์เล่าเรื่องส่วนตัว, ล้อมวงสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดในหัวข้อ “ ถ้าเป็นเราจะทำอะไร ” เป็นยกกรณีศึกษา</p>
<p>ช่วงที่ 2 การแสดงความคิดในการปรึกษากลุ่ม</p> <p>ครั้งที่ 3: แนะนำทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา</p>	<p>-ล้อมวงสนทนาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์</p> <p>-สนับสนุนให้ยกกรณีศึกษาของตนเอง, ทำเป็นตัวอย่าง, ปรบมือให้กำลังใจ</p>
<p>ครั้งที่ 4: เข้าใจความคิดอัตโนมัติ</p>	<p>-เล่นเกมสแนชเพื่อหาสิ่งที่ไม่คิด, ศึกษาพฤติกรรมของตัวเอง</p> <p>-สนทนาและเล่าเรื่องโดยมีการเสนอตัวเองเพื่อเล่ากรณีศึกษาของตนเอง</p>
<p>ครั้งที่ 5: ควบคุมความคิดและควบคุมอารมณ์</p>	<p>-ยกกรณีศึกษา “ ถ้าเป็นเราจะทำอย่างไร ” และให้เจ้าของเรื่องอธิบายความคิดและความรู้สึกของตนกับกลุ่ม</p> <p>-สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดในการเข้าใจตนเอง</p> <p>-ให้การบ้านเพื่อล่องสะท้อนความคิดของตัวเองเพื่อเข้าใจผู้อื่น</p>

Table 2 Illustrate the topics and method in group counseling (Continue)

ครั้งที่ 6: เข้าใจความคิดและอารมณ์ของผู้อื่น	-ล้อมวงสนทนาตามกรณีตัวอย่างจากการบ้าน, สนับสนุนให้สังเกตพฤติกรรมตัวเองที่แสดงออกตามการกระทำของผู้อื่น, รับคำแนะนำกลุ่ม
ช่วงที่ 3 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง	
ครั้งที่ 7: การผ่อนคลายและวิธีการผ่อนคลาย	-ล้อมวงสนทนาและทดลองการตอบสนองของร่างกายตามอารมณ์ -ให้ปฏิบัติตามหลักการผ่อนคลายตามวิธีต่าง ๆ และทดลองวิธีที่เหมาะสม
ครั้งที่ 8: การฝึกเตรียมรับมือกับปัญหา	-ล้อมวงสนทนาเรื่องการเข้าใจเป้าหมาย การแก้ไขปัญหาและการวางแผนเพื่อเป้าหมายอย่างง่าย, ทำกลุ่มสนับสนุนให้ที่บ้านเรื่อง “เป้าหมายชีวิต”
ครั้งที่ 9: การใช้ตัวแบบในการดำเนินชีวิต	-อาสาสมัครกรณีศึกษาเพื่อล้อมวงสนทนาเรื่อง “เป้าหมายชีวิต” -ร่วมกันหาและวิเคราะห์พฤติกรรมตัวแบบที่สามารถบรรลุกรณีศึกษาได้ -ให้ที่บ้านเพื่อกำหนดพฤติกรรมพึงประสงค์
ครั้งที่ 10: การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	-อภิปรายพฤติกรรมพึงประสงค์ของแต่ละคน -ล้อมวงสนทนาเรื่องการเปลี่ยนพฤติกรรม -ทำสัญญากลุ่มเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมพึงประสงค์/เป้าหมาย, ทำกลุ่มสนับสนุน

Table 2 Illustrate the topics and method in group counseling (Continue)

ช่วงที่ 4 การประเมินและพัฒนาตนเอง	
ครั้งที่ 11: สรุปผลการทำกลุ่ม ปัจฉิมนิเทศ และเก็บข้อมูลหลังการทดลอง	-ล้อมวงสนทนาทบทวนเนื้อหา, เปิดรับความเห็นกลุ่ม -ทำสัญญากลุ่มในการช่วยเหลือและช่วยสะท้อนพฤติกรรมซึ่งกันและกัน -ทำแบบทดสอบหลังการทดลอง

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้จัดอยู่ในรูปแบบงานวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยแบ่งขั้นตอนการวิจัยออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความพร้อมสำหรับการวิจัย ศึกษา नियามและองค์ประกอบของตัวแปร การเตรียมเครื่องมือ ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ การขออนุญาตเพื่อดำเนินการวิจัย การเก็บข้อมูล การระบุกลุ่มตัวอย่างและการขออนุญาตในการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง โดยมีขั้นตอนการเก็บข้อมูลและระบุกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1.1 ผู้วิจัยนำเสนอและสอบถามโรงเรียนที่สนใจการพัฒนาความทนทานทางจิตใจผ่านอาจารย์แนะแนวของโรงเรียน โดยได้รับการตอบรับจากโรงเรียนเมืองพัทยา 11

1.2 ผู้วิจัยติดต่อและขออนุญาตจากทางโรงเรียนเพื่อทำการเก็บข้อมูลประชากรและทำการวัดผลความทนทานทางจิตใจเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการระบุกลุ่มตัวอย่างและเป็นข้อมูลฐานก่อนการทดลอง โดยมีกลุ่มประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวนทั้งสิ้น 127 คน

1.3 ผู้วิจัยระบุกลุ่มตัวอย่างโดยอ้างอิงระดับผลรวมคะแนนตามแบบสอบถาม และคัดกลุ่มที่มีความทนทานทางจิตใจรวมต่ำที่สุดที่ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 เป็นจำนวน 32 คน

วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2562

1.4 ผู้วิจัยส่งจดหมายขออนุญาตเพื่อขอความร่วมมือในการวิจัย และได้รับการตอบรับในการเข้าร่วมการศึกษากลุ่มจากอาสาสมัครทั้งสิ้น 12 ราย

1.5 ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) สุ่มจัดกลุ่ม (Random Assignment) และสุ่มกลุ่มทดลอง (Random Treatment) จนได้กลุ่มทดลอง 6 คนและกลุ่มควบคุม 6 คน

ขั้นตอนที่ 2 การเริ่มทำการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง 12 คนของโรงเรียนเมืองพัทยา 11

2.1 ผู้วิจัยเริ่มการวิจัยโดยนัดปฐมนิเทศกับกลุ่มทดลองและดำเนินการวิจัยอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยวันเวลาเป็นไปตามความสะดวกและเหมาะสมกับกลุ่มทดลอง รวมเป็นเวลา 6 สัปดาห์

2.2 ผู้วิจัยนัดกลุ่มทดลองพร้อมทั้งกลุ่มควบคุมในครั้งที่ 11 เพื่อปัจฉิมนิเทศและทำแบบทดสอบความทนทานทางจิตใจหลังการทดลอง

2.3 ผู้วิจัยนัดกลุ่มตัวอย่างทั้ง 12 คนเพื่อทำแบบทดสอบความทนทานทางจิตใจในระยะติดตามผลการทดลอง หลังจากการเก็บข้อมูลหลังการทดลองเป็นเวลา 1 เดือน

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ผลการทดลอง

1. ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลและตีความหมายของผลการทดลอง

2. ผู้วิจัยนำเสนอผลการทดลองพร้อมทั้งอภิปรายผลการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

โดยการวิเคราะห์สมมติฐานการทดลองผ่านโปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ที่กำหนดนัยสำคัญที่ระดับ .05 และมีการวิเคราะห์ดังนี้

1. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยด้านความทนทานทางจิตใจระหว่างกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติทดสอบค่า F (F-test) ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและติดตามผล และประเมินความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอันเนื่องมาจากโปรแกรมการศึกษาและช่วงเวลาในการประเมิน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ (Two-way Analysis of

Variance with Repeated Measures) แล้วจึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ Bonferroni

2. การทดสอบผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อระดับคะแนนความทนทานทางจิตใจด้วยการทดสอบค่าอิทธิพล (Partial Eta²) และช่วงความเชื่อมั่นของค่าสถิติจากกลุ่มตัวอย่าง (Confidence interval) ของโปรแกรม โดยการประเมินค่าอิทธิพล (Partial Eta²) ตามคำแนะนำของ Cohen สำหรับสถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression)

ผลการวิจัย

1. สามารถสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาให้สอดคล้องกับบริบทในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจได้ โดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน และมีผลการทดสอบโปรแกรมตามผลการวิจัยในหัวข้อถัดไป

2. ผลของการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายสามารถสรุปได้ดังนี้

2.1 นักเรียนในกลุ่มทดลองมีระดับความทนทานทางจิตใจแตกต่างจากนักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ด้วยค่าอิทธิพลขนาดใหญ่ (Partial Eta² = 0.498)

Table 3 Illustrate the variance of the variables of the experiment

Source	Type III Sum of squares	df	Mean square	F	Sig.	Partial Eta ²
Between subjects						
Groups	1393.778	1	1393.778	9.909*	.010	.498
Error	1406.556	10	140.656			
Within subjects						
Times	307.167	2	153.583	1.759	.198	.150
Times	395.056	2	197.528	2.262	.130	.184
x Groups						
Error (Times)	1746.444	20	87.322			

**p* < .05

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ออกแบบไว้มุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถในการเข้าใจและรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง การควบคุมอารมณ์ การจัดการกับความวิตกกังวล การทดสอบความเชื่ออัตโนมัติและการปรับเปลี่ยนมุมมองความเชื่ออัตโนมัติ ทักษะเหล่านี้มีส่วนช่วยในการพัฒนาในด้านต่าง ๆ อาทิเช่น การเผชิญหน้ากับปัญหา (Chachrit, 2014) พฤติกรรมความมีวินัยในตนเองและความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (Anugoon, 2013) กำกับตนเองในการเรียน (Dusadee, 2012) การพัฒนาทักษะทางสังคม (Kongkam, 2010.) การควบคุมตนเอง (Nitaya, 2003) และความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิต (Terri L. Barrera et al, 2015) ซึ่งจัดว่าเป็นองค์ประกอบอย่างกว้าง ๆ ของความทนทานทางจิตใจ จึงแสดงให้เห็นว่าการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาสามารถพัฒนาความทนทานทางจิตใจของนักเรียนได้อย่างเป็นผล

2.2 การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในช่วงระยะติดตามผลการทดลอง

Table 4 Compare the differences between groups each time

	Source	Type III Sum of squares	df	Mean square	F	Sig.
Before treatment groups	Between	36.750	1	36.750	3.528	.090
	Error	104.167	10	10.417		
After treatment groups	Between	630.750	1	630.750	3.783	.080
	Error	1667.500	10	166.750		
Follow up groups	Between	1121.333	1	1121.333	8.118*	.017
	Error	1381.333	10	138.133		

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า ในช่วงหลังจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ความทนทานทางจิตใจของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันมากขึ้น และในระยะติดตามผลนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความทนทานทางจิตใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการออกแบบโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ประสงค์ให้ผู้รับการปรึกษาที่มีความสามารถที่จะพัฒนาตนเอง และสามารถการควบคุมตนเองได้ (Nitaya, 2003)

2.3 การเปรียบเทียบรายคู่ในแต่ละช่วงเวลาทดลองภายในกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนความทนทานทางจิตใจอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลองโดยพบขนาดอิทธิพลขนาดใหญ่ (Partial Eta² = 0.600) ที่ช่วงความแตกต่างของค่ากลาง [-26.176 ถึง -8.24] ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่พบการเปลี่ยนแปลงอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติตลอดช่วงเวลาการทดลอง อย่างไรก็ตามในกลุ่มควบคุมช่วงหลังการทดลองและติดตามผลการทดลองพบแนวโน้มการลดลงด้วยขนาดอิทธิพลขนาดปานกลาง (Partial Eta² = 0.130) ที่ช่วงความแตกต่างของค่ากลาง [-6.926 ถึง 13.926]

Table 5 Compare the differences within groups in each time

Group	(I) Times	(J) Times	Mean difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^a	Partial Eta ²	95% Confidence interval for difference ^a	
							Lower Bound	Upper Bound
Experimental group	1	2	-12.167	6.625	.126	.403	-29.198	4.864
		3	-13.500	4.931	.041*	.600	-26.176	-.824
	2	1	12.167	6.625	.126	.403	-4.864	29.198
		3	-1.333	8.237	.878	.005	-22.507	19.840
	3	1	13.500	4.931	.041*	.600	.824	26.176
		2	1.333	8.237	.878	.005	-19.840	22.507
Control group	1	2	-1.167	3.351	.742	.024	-9.780	7.447
		3	2.333	3.303	.511	.091	-6.158	10.824
	2	1	1.167	3.351	.742	.024	-7.447	9.780
		3	3.500	4.056	.428	.130	-6.926	13.926
	3	1	-2.333	3.303	.511	.091	-10.824	6.158
		2	-3.500	4.056	.428	.130	-13.926	6.926

* $p < .05$

Time: 1. Before treatment, 2. After treatment, 3. Follow up

a. Adjustment for multiple comparisons (Pairwise comparisons): Bonferroni.

ผลจากการเปรียบเทียบในแต่ละช่วงเวลา พบว่า ช่วงเวลาก่อนการทดลองถึงหลักการทดลอง เป็นช่วงที่มีการเพิ่มขึ้นของคะแนนความทนทานทางจิตใจในนักเรียนทั้งสองกลุ่ม แต่นักเรียนในกลุ่มทดลองมีค่าอิทธิพลในการเพิ่มขึ้น

สูงกว่า ซึ่งสอดคล้องกับหลักทฤษฎีที่ว่า การเปลี่ยนแปลงความทนทานทางจิตใจ เป็นผลมาจากประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน (Clough & Strycharczyk, 2014) แรงกดดันจากการเรียนการสอนและประสบการณ์จากโรงเรียนจึงเป็นส่วนหนึ่ง ที่ส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของความทนทานทางจิตใจ นอกจากนี้ผลจากการตารางที่ 5 ช่วง หลังการทดลองจนถึงระยะติดตามผลการทดลองซึ่งเป็นระยะเวลา 1 เดือน อยู่ในช่วงปิดภาคการศึกษา แสดงให้เห็นว่าความทนทานทางจิตใจของนักเรียนใน กลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นเล็กน้อยในขณะที่นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนลดลง ซึ่ง หมายความว่าโปรแกรมการปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาส่งผลให้ นักเรียนในกลุ่มทดลองสามารถพัฒนาความทนทานทางจิตใจได้ด้วยตนเอง ส่วน นักเรียนในกลุ่มควบคุมเมื่อเข้าสู่ช่วงปิดภาคการศึกษาอาจไม่ได้เจอแรงกดดันจาก สิ่งแวดล้อมทำให้ผ่อนคลายในระยะเบียบวินัยและกดดันตนเองน้อยลง (Clough & Strycharczyk, 2014) ส่งผลให้การพัฒนาความทนทานทางจิตใจไม่เป็นผล

2.4 กรณีศึกษาที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลองโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาและการเก็บข้อมูลในระยะติดตามผลการทดลอง รวมเวลาทั้งสิ้น 3 เดือน ผู้วิจัยได้สังเกตการเปลี่ยนแปลงในด้านการแสดงออกของ กลุ่มทดลองได้ตั้งกรณีศึกษาต่อไปนี้

2.4.1 กรณีการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มปรึกษา โดย ในระยะหลังของการปรึกษาพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองทั้ง 6 คนมีส่วนร่วมใน กลุ่มทดลองมากขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงเริ่มต้นการปรึกษาและมีความเข้าใจจน สามารถเล่าปัญหาของตนเองในกลุ่มสนทนาได้ เช่น ความวิตกกังวลในการมา โรงเรียนของนักเรียนหญิงที่บ้านอยู่ไกลมากจนต้องมาสายทุกวันซึ่งมักโดนอาจารย์ และเพื่อนนักเรียนเข้าใจผิดว่าเป็น “เด็กมีปัญหา” นักเรียนกลุ่มทดลองรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนภายในกลุ่มและกล้าแสดงโต้แย้งความคิดเห็นที่แตกต่างกันโดย ไม่ต้องอาศัยการชี้แนะให้แสดงความคิดเห็นจากผู้วิจัยและสามารถสรุปการแก้ปัญหา ที่นักเรียนคนนี้พึงพอใจได้

2.4.2 กรณีการจัดการงานโครงการงานวิทยาศาสตร์ของนักเรียนใน กลุ่มทดลอง หัวข้อการปรึกษามักมีการโยงปัญหาที่เกี่ยวข้องกับโครงการ วิทยาศาสตร์หลาย ๆ ครั้ง ทั้งการทำงานเป็นกลุ่มกับเพื่อนนักเรียนคนอื่น ๆ การ ไม่เข้าใจในสิ่งที่ต้องทำในกิจกรรม และการบริหารจัดการเวลาที่ต้องทำทั้งการบ้าน

และกิจกรรมวิชาอื่น ๆ การแสดงออกที่ชัดเจนและเป็นตัวอย่างบทสนทนากลุ่มอยู่ในการปรึกษาครั้งที่ 8 เมื่อนักเรียนชายในกลุ่มการทดลองได้ลุกขึ้นในห้องเรียนแล้วขอความร่วมมือจากนักเรียนชายคนอื่น ๆ ในห้องเพื่อช่วยเหลืองานโครงการวิทยาศาสตร์ให้แล้วเสร็จก่อนการสอบกลางภาค (เหตุการณ์จริงอยู่นอกโปรแกรมการศึกษา) ถึงแม้จะชักชวนเพื่อนมาร่วมมือกันได้ไม่มากก็ตาม เมื่ออยู่ในกลุ่มการปรึกษานักเรียนกลุ่มทดลองได้เล่าว่า “ผมแค่คิดว่างานไม่เสร็จแน่ ๆ ถ้าปล่อยไว้แบบนี้ ทั้ง ๆ ที่ก็มีคนพยายามทำอยู่ แต่คนส่วนใหญ่ก็ไม่ได้ทำอะไรเลย” “ผมรู้ตัวเลยว่าตื่นเต้นมากทั้งก่อนการพูดและหลังการพูด หัวใจเต้นรัวมาก” และ “ผมมั่นใจว่าต้องถูกเพื่อน ๆ ล้อแน่ ๆ ว่าต้องการทำตัวเด่น” เป็นต้น ยิ่งการแสดงออกครั้งนี้เป็นประสบการณ์ครั้งแรกซึ่งถือว่าเป็นการเรียนรู้ครั้งสำคัญว่าเด็กคนนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงบางอย่างได้ นอกจากนี้การสะท้อนความคิดเห็นของเพื่อน ๆ ในกลุ่มทดลองยังสามารถให้กำลังใจได้เป็นอย่างดี

2.4.3 กรณีอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์ที่นักเรียนในกลุ่มทดลองได้ให้เพื่อนร่วมห้องยืมไปขับขี่เพื่อซื้อของที่นอกโรงเรียน เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นในการปรึกษาครั้งที่ 10 ตามโปรแกรมเป็นสนทนาหัวข้อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตนเอง นักเรียนจากภายนอกได้วิ่งเข้ามาในห้องปรึกษากลุ่มและพูดขึ้นอย่างตื่นตระหนกว่า เพื่อนจักรยานยนต์ล้ม จากที่ทุกคนกำลังสับสนกับเหตุการณ์นักเรียนหญิงในกลุ่มได้สุดลมหายใจยาว ๆ และเพื่อนคลายลงแล้วพูดออกมาว่า “ทีคะ หนูขอเวลาแปบหนึ่ง” แล้วเดินออกไปคุยรายละเอียดด้านนอก ซึ่งถือเป็นการแสดงออกที่น่าสนใจมากในการลดความวิตกกังวลที่เพื่อนในกลุ่มทดลองได้สังเกตเห็นเช่นกัน เมื่อนักเรียนหญิงกลับมาจึงมีการสอบถามเหตุการณ์และความรู้สึก ซึ่งทำให้รู้ว่าจริง ๆ แล้วมีความวิตกกังวลอยู่มากแต่ควบคุมได้ดีจากคำพูดที่ว่า “หนูกลัวเพื่อนเป็นอะไร” “หนูกลัวแม่ว่า” “หนูกลัวพ่อจะไม่ซุ่มและยึดมอเตอร์ไซค์” “หนูจะทำอย่างไรดี” จากเหตุการณ์ครั้งนี้นักเรียนในกลุ่มทดลองช่วยกันหาทางออกให้กับเพื่อนคนนี้ผ่านการเสนอวิธีการบอกผู้ปกครองและแนะนำวิธีการรับมือกับการอบรมของผู้ปกครอง ซึ่งการพบกันในการปรึกษาครั้งถัดมาได้ฟังว่า “หนูโดนน้อยกว่าที่คิดและคุณพ่อไม่ได้ยึดมอเตอร์ไซค์ด้วย”

กรณีที่เกิดขึ้นทั้งสามกรณีเป็นเหตุการณ์ใหญ่ที่มีความซับซ้อนทางปัญหาค่อนข้างมากซึ่งหลังจากการรับรู้และเข้าใจในอารมณ์ของตนเองนักเรียน

กลุ่มทดลองได้แสดงออกทางพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมกับระดับอารมณ์ของตนเอง

สรุปผลการวิจัย

1. สามารถสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ส่งผลถึงความทนทานทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้
2. การทดลองโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาส่งผลในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่างโดยเมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนในกลุ่มควบคุมแล้ว นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความทนทานทางจิตใจสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่มีขนาดอิทธิพลขนาดใหญ่
3. ผลของการวิจัยชี้ให้เห็นถึงพัฒนาการหลังการเข้ารับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มที่นักเรียนในกลุ่มทดลองสามารถรักษาระดับความทนทานทางจิตใจต่อหลังจบโปรแกรมการปรึกษา

อภิปรายผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์การวิจัยในพัฒนาการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ส่งผลต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

จากผลการทดลองเห็นได้ว่า ความทนทานทางจิตใจสามารถพัฒนาได้จากประสบการณ์ชีวิต สมาชิกในกลุ่มควบคุมมีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของความทนทานทางจิตใจในช่วงเวลาเปิดภาคการศึกษาซึ่งเป็นระยะระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ทั้งนี้เป็นเพราะในระหว่างภาคการศึกษาโรงเรียนสอนความรู้ใหม่ให้นักเรียนและสอบวัดผลทางการศึกษา นอกจากนั้นยังมีกิจกรรมต่าง ๆ ให้นักเรียนได้ฝึกการทำงานร่วมกันและการเผชิญหน้าแก้ปัญหา อาทิเช่น กลุ่มตัวอย่างการทดลองครั้งนี้ทางโรงเรียนมีกิจกรรมโครงงานวิทยาศาสตร์ โดยนักเรียนต้องศึกษาปรากฏการณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเองและนำเสนอในเวลาที่กำหนด เมื่อรวมกับการเรียนการสอนปกติด้วยถือว่าเป็นกิจกรรมที่ทำหาย นักเรียนต้องเรียนรู้ที่จะบริหารเวลา ร่วมแก้ไขปัญหากับเพื่อนในกลุ่ม เป็นต้น ซึ่งสนับสนุนทฤษฎีการพัฒนาความทนทานทางจิตใจที่ว่า “ความทนทานทางจิตใจเป็นอุปนิสัยที่ปรับเปลี่ยนไปตามการเรียนรู้ ประสบการณ์ และการเผชิญกับเป้าหมายต่าง ๆ

ในชีวิต” (Clough & Strycharczyk, 2014) การพัฒนาความทนทานทางจิตใจควรสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ เปิดประสบการณ์ใหม่ๆ และสนับสนุนให้เกิดการตั้งเป้าหมายและยึดมั่นในการไปให้ถึงเป้าหมายนั้น

การใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาสามารถพัฒนาความทนทานทางจิตใจได้ โดยพบว่าผลคะแนนความทนทานทางจิตใจของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และผลคะแนนความทนทานทางจิตใจภายในกลุ่มทดลองในระยะเวลาหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้เป็นเพราะการปรึกษากลุ่มสนับสนุนให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าใจในความคิดอัตโนมัติทางลบของตนเองและสามารถปรับเปลี่ยนความคิดผ่านกระบวนการทางพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเผชิญหน้าต่อปัญหาที่จะเกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อความยึดมั่นกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียน (Dusadee, 2012) ที่สามารถพัฒนาด้วยการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นเมื่อมีความคิดที่ไม่เหมาะสมและนำไปให้เกิดการแสดงพฤติกรรมที่หลบเลี่ยงเป้าหมายของตน นอกจากนี้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มมีการฝึกให้นักเรียนในกลุ่มทดลองเตรียมพร้อมรับมือกับปัญหาที่เป็นต้นเหตุของความวิตกกังวลโดยเริ่มจากการเข้าใจในอารมณ์ของตนเอง การผ่อนคลายอารมณ์ และการวางแผนรับมือเหตุการณ์อย่างเป็นขั้นตอน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา (Nitaya, 2003) ที่สามารถพัฒนาด้วยการฝึกความคิดให้เป็นระบบเป็นขั้นตอนก่อนที่จะแสดงออกเป็นพฤติกรรมซึ่งประกอบไปด้วยเทคนิคการควบคุมตนเองโดยคิดที่ปัจจุบัน การรับรู้อารมณ์ตนเองและการยับยั้งความคิด การจินตนาการและการสอนตนเอง ซึ่งส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มพฤติกรรมทางปัญญาสามารถควบคุมตนเองเพื่อที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาด้วยความมั่นใจและดำเนินการแก้ไขปัญหานั้น ๆ ให้ลุล่วงและส่งผลให้เกิดการพัฒนาความทนทานทางจิตใจในด้นนักเรียน

นอกจากนี้จากผลการทดลองเมื่อพิจารณาคะแนนความทนทานทางจิตใจในระยะติดตามผล พบการลดลงของคะแนนความทนทานทางจิตใจของกลุ่มควบคุม พบค่าอิทธิพลและความแตกต่างของค่ากลางในขนาดปานกลาง ในขณะที่กลุ่มทดลองสามารถระดับความทนทานทางจิตใจไว้ได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นการมุ่งเน้นให้ผู้รับการปรึกษา

เรียนรู้หลักการและฝึกทำได้ด้วยตนเอง อาทิเช่น การประเมินอารมณ์ของตนเอง และการหยุดความคิดเพื่อการควบคุมอารมณ์นั้น ๆ การลงมือออกแบบแผนดำเนินงานเพื่อลดความวิตกกังวล ตลอดจนความกล้าที่จะเข้าไปให้กำลังใจผู้อื่นที่เป็นจุดมุ่งเน้นของการปรึกษากลุ่ม ที่สอดคล้องกับผลการวิจัยการกำกับตนเองของนักเรียนซึ่งส่งผลในการพัฒนาอย่างต่อเนื่องช่วงระยะติดตามผลการทดลอง (Dusadee, 2012) และสอดคล้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่สร้างความรับผิดชอบในตนเองอยู่ตลอดเวลาแม้ในช่วงนอกโปรแกรมการศึกษา (Corey, 2010)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

1.1 ผู้ที่สนใจสามารถนำหลักการและทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา มาใช้ในการปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความทนทานทางจิตใจของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ โดยอาจมีการปรับเทคนิควิธีให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างเช่น การแนะนำการทำการพูดกับตนเอง (Self-talk) หรือ การเรียนรู้วิธีการผ่อนคลาย (Relaxation)

1.2 ผู้ที่สนใจอาจเลือกช่วงเวลาในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจให้เหมาะสมกับบริบทต่าง ๆ ของผู้รับการศึกษา เช่น ในช่วงปิดภาคการศึกษาที่พบแนวโน้มการลดลงของความทนทานทางจิตใจ การพัฒนาในช่วงนี้เปรียบเสมือนการเตรียมความพร้อมสำหรับการรับมือกับภาคการศึกษาใหม่ หรือ ช่วงก่อนการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ เช่น โครงการพัฒนาหลังจบการศึกษา เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยครั้งต่อไปควรวิเคราะห์และอภิปรายถึงองค์ประกอบของความทนทานทางจิตใจ อันได้แก่ ความยึดมั่น การควบคุมกำกับตนเอง ความมั่นใจ และความท้าทาย

2.2 การวิจัยครั้งต่อไปควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้หลากหลายมากขึ้น เช่น นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น นักศึกษาอาชีววะ นักศึกษาระดับอุดมศึกษา และบุคคลทั่วไป

References

- Bamrongwong, A. 2013. **The effect of cognitive behavioral modification program on self-discipline behavioral and capability to face and achieve problems of the 1st year undergraduate Air Force Nursing Student of Royal Thai Air Force Medical Department.** Master of Arts Thesis: Kasetsart university. (in Thai)
- Clough, P. J., & Strycharczyk, D. 2014. **Developing Mental Toughness in Young People: Approaches to Achievement, Well-being, Employability, and Positive Behavior.** London: Karnac.
- Corey, G. (2010). **Theory and Practice of Group Counseling (8th ed.).** USA: Brooks/Cole.
- Dewhurst, S. A., Anderson, R., Cotter, G., Crust, L., & Clough, P. J. 2012. "Identifying the cognitive basis of mental toughness: Evidence from the directed forgetting paradigm". **Personality and Individual Differences**, 53, 587-590.
- Guillén, F., & Laborde, S. 2014. "Higher-order structure of mental toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes". **Personality and Individual Differences**, 60(1), 30-35.
- Jansan, S. 2012. "Opportunities and Challenges in potential development of Thai youth". **HCU Journal**, 31 (July-December), 131-144.
- Kerdsomboon, C. 2014. **The effects of cognitive behavioral modification program on capability to face and achieve problems of the 1st year undergraduate students in male dormitory of Kasetsart University Bangkok.** Master of Arts Thesis: Kasetsart university. (in Thai)

- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. 2008. "Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes". *Personality and Individual Differences*, 44(2), 1182-1192.
- Rooviwatthanapong, D. 2012. **The effects of cognitive behavioral group counseling on self-control in study of the 3rd grade students.** Master of Sciences Thesis: Burapha university. (in Thai)
- Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J. L., Clough, P. J., & Marchant, D. 2015. "Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students". *Personality and Individual Differences*, 75, 170-174.
- Surasaing, K. 2010. **Development of orphan's social skill by cognitive behavioral group counseling.** Master of Sciences Thesis: Burapha university. (in Thai)
- Tahmasebi boroujeni, S., Mirheydari, S. B. G., Kaviri, Z., & Sara, S. 2012. "The survey of relationship and comparison: emotional intelligence, competitive anxiety and mental toughness female super league basketball players". *Social and Behavioral Sciences*, 46(1), 1440-1444.
- Terri L. Barrera, Jeffrey A. Cully, Amber B. Amspoker, Nancy L. Wilson, Cynthia Kraus-Schuman, Paula D. Wagener, Stanley, M. A. 2015. "Cognitive-behavioral therapy for late-life anxiety: Similarities and differences between Veteran and community participants". *Anxiety Disorders*, 33(2015), 72-80.
- Wannarat, N. 2003. **The effects of cognitive behavioral program for developing self-control of the 9th grade students (Mattayom 3) of Chea Fah in Phrae.** Master of Educations Thesis: Chiang Mai University. (in Thai)