

ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็ง
ภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง
ในกรุงเทพมหานคร

The Effects of Integrated Group Counseling to Develop Inner
Strength of Mathayom Suksa VI Students in a School
in Bangkok

ณภสร หาญศึกษา^{1,*} และสุชอรุณ วงษ์ทิม²

Napasorn Hansuksa^{1,*} and Sukaroon Wongtim²

(Received: Jul 17, 2021; Revised: Sep 19, 2021; Accepted: Oct 8, 2021)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และ 2) เปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มและของกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีคะแนนจากแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่ามัธยฐาน ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ การทดสอบวิลคอกชัน และการทดสอบแมนนิตนีย์

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังจากให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ นักเรียนมีความเข้มแข็งภายในตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลอง มีความเข้มแข็งภายในตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: การให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ความเข้มแข็งภายในตนเอง มัธยมศึกษา

¹ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี 11120

M.Ed., Student in Guidance and Psychological Counseling, Sukhothai Thammathirat Open University, Nonthaburi 11120

*Corresponding author, e-mail: catwealthyyou@gmail.com

² หลักสูตรการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี 11120

Faculty of Education (Guidance and Psychological Counseling), Sukhothai Thammathirat Open University, Nonthaburi 11120

e-mail: sukaroon@hotmail.com

ABSTRACT

The objectives of this study were: 1) To compare inner strength levels of an experimental group students before and after receiving integrated group counseling; and 2) to compare inner strength level of the experimental group with a control group who received normal advice. The sample consisted of 16 Mathayom suksa VI students of a school in Bangkok Metropolis whose scores as assessed by an inner strength assessment scale were at the 25th percentile lower. Then, 8 students were randomly assigned into an experimental group and 8 for a control group. The employed instruments were an integrated group counseling program to develop inner strength, and an inner strength assessment scale. Data were analyzed by median, inter-quartile deviation, Wilcoxon matched-pairs signed-ranks test, and Mann-Whitney U test. The research findings showed that 1) after receiving the integrated group counseling, the experimental group students' inner strength scores were higher statistical significant at .01 level; and 2) after receiving the integrated group counseling, the experimental group students had inner strength statistically higher than the control group at the .01 level of significance.

Keywords: Inner strength, Integrated group counseling, Mathayom suksa

บทนำ

ปัญหาเรื่องการศึกษาของไทยมีอยู่หลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นเชิงโครงสร้าง หลักสูตร ผู้สอนจนแม้กระทั่งผู้เรียน ซึ่งในส่วนของปัญหาที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับผู้เรียน ที่น่าเป็นห่วงและควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วนนั้น ได้แก่ ปัญหาเด็กไม่ได้เข้าเรียนตามเกณฑ์ การออกกลางคัน และการที่เด็กไม่ได้เรียนต่อ โดยส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากปัญหาความไม่พร้อมของครอบครัวและความยากจน ทำให้เด็กขาดโอกาสที่จะได้รับการศึกษาอย่างเต็มที่ และปัญหาในตัวของผู้เรียนด้วย ในเป้าหมายชีวิตในช่วงที่เป็นเยาวชนแต่ละคนต้องการได้รับการศึกษาอย่างน้อยก็ต้องสำเร็จการศึกษาขั้นพื้นฐาน และผู้ที่จบการศึกษาขั้นพื้นฐานแล้วจะมีเป้าหมายศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาตามศักยภาพ และความพร้อมของตนทั้งด้านเศรษฐกิจความรู้ความสามารถและโอกาสที่จะได้รับการศึกษาประกอบกันส่งผลให้ในปัจจุบันนี้มีผู้จบการศึกษาระดับมัธยมปลาย หรือเทียบเท่ามากขึ้น พร้อมทั้งต้องการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา แต่สถานการณ์ปัญหาเด็กไม่เรียนต่อและลาออกกลางคันนั้นทำให้จำนวนนักเรียน ลดหายไปจากระบบในทุกระดับชั้นที่สูงขึ้น ในปี พ.ศ. 2559 มีเด็กนักเรียน ร้อยละ 88.6 ของเด็กนักเรียนทั้งหมดที่เข้าเรียนระดับชั้นมัธยมต้น และเมื่อถึงเวลาที่เด็กกลุ่มนี้เรียนในชั้นมัธยมปลาย จำนวนได้ลดเหลือเพียงร้อยละ 70.9 (กระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2562, น. 172-173) ซึ่งวัยนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายนั้น ควรเน้นในส่วนที่เป็นอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดทางบวกให้มากขึ้น โดยหวังว่าจะเป็นทำให้ความสำคัญกับการป้องกันการเกิดปัญหาทางจิตใจ และเป็นแนวทางในการพัฒนาความเข้มแข็งด้านจิตใจของบุคคล พิทักษ์ สุพรรณโณภาพ (2560, น. 605-619) กล่าวว่า คุณลักษณะการคิดเชิงบวก ได้แก่ การมีอารมณ์ดี คิดเชิงบวก จะนำไปสู่ความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและ

อุปสรรคอย่างมีสติ สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข แนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวก ส่งผลให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี นอกจากนี้หากมีการเสริมสร้างและฝึกฝนให้เด็กนักเรียนมีความคิดเชิงบวกตั้งแต่วัยเรียน เมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นคนที่มีคุณภาพในสังคม สามารถช่วยพัฒนาสังคมให้มีความสุขได้จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า เด็กนักเรียนโดยเฉพาะวัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับการดูแล ใส่ใจ เพื่อให้มีชีวิตที่แข็งแกร่งท่ามกลางภาวะวิกฤต วัยรุ่นที่ขาดความรัก ความเอาใจใส่ จะส่งผลต่อการพัฒนาทางจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงทางอารมณ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนในสถานศึกษาควรได้รับการช่วยเหลือ แก้อาและวางแผนชีวิตอย่างเหมาะสม ดังนั้น การเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจให้กับนักเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้มีความแข็งแกร่ง อดทน พร้อมทั้งจะเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผลและเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ความเข้มแข็งภายในตนเอง (Inner strength) คือ ศักยภาพภายในตัวบุคคลที่ช่วยให้สามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเองโดยไม่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ชีวิต สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลได้ มีความมั่นใจในแนวทางที่ตนเองตัดสินใจ รวมทั้งพร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต โดยให้ความหมายของบุคคลที่มีความเข้มแข็งภายในตนเอง จะมีพลังทางจิตใจที่แข็งแกร่ง และมีคุณภาพของอารมณ์ที่คงที่ ไม่หวั่นไหว จึงทำให้มีศักยภาพในการฟื้นฟูสภาพจิตใจที่บอบช้ำ จัดการกับสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต และฟื้นฟ้ออุปสรรคในชีวิตไปได้และสนับสนุนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ซึ่งได้มาจาก (Lundman et al., 2011, pp. 1266-1274) ความเข้มแข็งภายในใจจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นให้บุคคลเกิดความพยายามค้นหาศักยภาพภายในของตนเอง เพื่อจัดการกับประสบการณ์ในชีวิตที่หลากหลาย จึงทำให้บุคคลได้รู้จักกับความเข้มแข็งภายในตนเองได้มาจาก (Chester, 1992, pp. 209-220; Dingley, Roux & Bush, 2000, pp. 30-35; Knapp & Karabenick, 1985, pp. 343-354; Lewis, 2004; Rose, 1990, pp. 56-70) ซึ่งสามารถจัดผ่านกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการและเทคนิคในการให้คำปรึกษาหลายรูปแบบที่ผู้วิจัยเลือกมาเพื่อพัฒนาให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งใช้ทฤษฎีที่หลากหลายจะช่วยส่งเสริมให้การดำเนินกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (Roux, Dingley & Bush, 2002, pp. 86-93) ด้วยเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวข้างต้นจึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 เนื่องจากนักเรียนมีปัญหาในการไม่เรียนต่อและลาออกกลางคันที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งสภาพจิตใจและร่างกายในการปรับตัวด้วยนั้น การเจอกับสภาพแวดล้อมทั้งเก่าและใหม่ๆ ในการใช้ชีวิตหรือการปรับตนเองในกลุ่มเพื่อน สถานที่การศึกษา ซึ่งอาจทำให้นักเรียนมีความกดดัน ความเครียด ความคาดหวังในการใช้ชีวิตให้ประสบความสำเร็จได้ด้วยตนเองต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

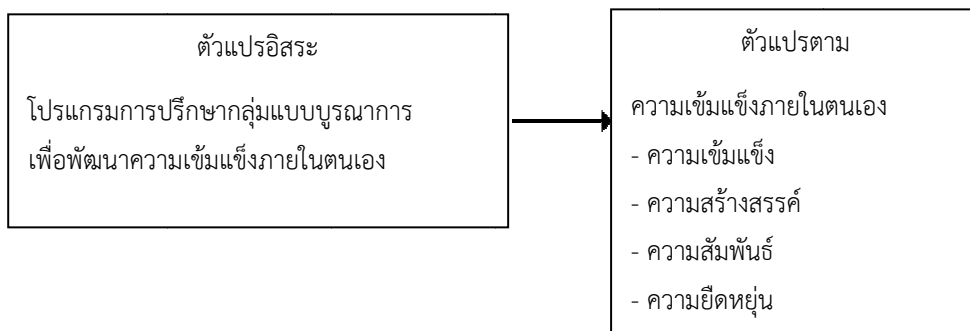
1. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
2. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และของนักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติ

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังจากให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งภายในตนเองสูงขึ้น
2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีความเข้มแข็งภายในตนเองสูงกว่า กลุ่มควบคุม ที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งภายในตนเอง (Inner strength) เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ตามแนวคิดของ (Lundman et al., 2011, pp. 1266-1274) โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- 1.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 คน
- 1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้

1.2.1 สุ่มอย่างง่าย จำนวน 16 คน จากผู้ที่มีคะแนนจากแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

1.2.2 สุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่ง จำนวน 16 คน ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ 1) แบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง ที่มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ จำนวน 25 ข้อ สำหรับใช้ในการวัดระดับความเข้มแข็งภายในตนเอง 4 ด้าน คือ ความเข้มแข็ง ความสร้างสรรค์ ความสัมพันธ์ และความยืดหยุ่น เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ ที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .85 2) โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที สำหรับพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองของกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามรายละเอียด ดังนี้

3.1 ดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดกรุงเทพมหานคร ที่พบว่ามีความเข้มแข็งภายในตนเองต่ำ จำนวน 30 คน เนื่องจากมีคะแนนความเข้มแข็งภายในตนเอง ต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นได้ทำการสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

3.2 นำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองที่สร้างและพัฒนาขึ้น จำนวน 10 โปรแกรม มาทำการทดลองกับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที วันละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน 2 สัปดาห์ ระหว่างวันจันทร์ ถึงวันศุกร์ ส่วนกลุ่มควบคุม ได้รับคำแนะนำแบบปกติ

3.3 ภายหลังจากทดลอง จัดให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเองในวันและเวลาเดียวกัน เพื่อวัดผลภายหลังจากทดลอง

3.4 ตรวจให้คะแนน และทำการวิเคราะห์แบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง ด้วยวิธีการทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

โดยใช้เครื่องมือในการวิเคราะห์ ดังนี้

4.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัธยฐาน ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ การทดสอบวิลคอกซัน และการทดสอบแมนวิทนี

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ใช้สถิติการทดสอบวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test)

4.3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ ใช้สถิติการทดสอบแมนน์ วิทนี (The Mann-Whitney U Test)

4.4 ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย ผู้วิจัยได้ทดสอบความแตกต่างของความเข้มแข็งภายในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง พบว่า ทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน ดังรายละเอียดในตารางที่ 1 ซึ่งผลการทดสอบนี้ แสดงว่ามีความเหมาะสมที่จะเปรียบเทียบผลการทดลอง ดังจะได้นำเสนอในปฏิบัติการท้ายต่อไป ซึ่งรายละเอียดดังตารางที่ 2-3

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (N = 16)

กลุ่มตัวอย่าง	Mdn	Q.D.	The Mann-Whitney U Test	p-value
กลุ่มทดลอง	77	6.5	.735**	.316
กลุ่มควบคุม	76	7.0		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลอง ระดับความเข้มแข็งภายในตนเองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกัน

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียน กลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	Mdn	Q.D.	The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test	p-value
ก่อนการทดลอง	77	6.5	2.53**	.000
หลังการทดลอง	101	9.0		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากทดลอง โดยวิธีการให้การศึกษาแบบบูรณาการ นักเรียนกลุ่มทดลอง มีความเข้มแข็งภายในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระยะการทดลอง	Mdn	Q.D.	The Mann-Whitney U Test	p-value
กลุ่มทดลอง	101	9.0	3.36**	.000
กลุ่มควบคุม	79	8.0		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีความเข้มแข็งภายในตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายผล ดังนี้

1. ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ภายหลังจากให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ นักเรียนกลุ่มทดลอง มีความเข้มแข็งภายในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของวิจัยข้อที่ 1 เนื่องจากโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ สามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งภายในตนเองสูงขึ้นได้อย่างครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ความเข้มแข็งความสร้างสรรค์ความสัมพันธ์ความยืดหยุ่นซึ่งการสร้างสัมพันธ์ภาพนี้ เป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้ผู้เข้าร่วมการให้การปรึกษาเข้าใจตนเอง เปิดเผยตนเอง และมีส่วนร่วมมากยิ่งขึ้น ได้เรียนรู้วิธีการกำหนดเป้าหมาย และการวางแผน ในเผชิญกับปัญหา และอุปสรรคต่างๆ การคิดสร้างสรรค์ เช่น ความกล้าต่อการทำสิ่งใหม่ๆ โดยให้สมาชิกกลุ่มทดลองจินตนาการถึงความรู้สึกที่ขัดแย้งทางอารมณ์ต่างๆ เช่น เปลี่ยนเปลี่ยนความรู้สึกที่ว่าการคิดทำสิ่งใหม่ๆ เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ กลายเป็นความรู้สึกว่าการทำสิ่งใหม่ๆ สร้างสังคมให้ดีกว่าเดิมได้หลังจากให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ นักเรียนกลุ่มทดลอง สามารถระบุถึงความสำคัญและบอกแนวทางของการสร้างความเข้มแข็งได้นอกจากคุณภาพของโปรแกรมการให้การปรึกษาแล้ว ขั้นตอนในการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และการนำเทคนิคการให้การปรึกษาทางจิตวิทยามาใช้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่มของวัชรีย์ ทรัพย์มี (2558, น. 12-13) และในการให้การปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้นำเอาเทคนิคต่างๆ ทั้งจากทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ ทฤษฎีการปรึกษาแบบซาเทียร์ และจากทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบมาบูรณาการอย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของรัชดา อรหันตา

(2557, น. 128-136) ที่ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของไฮเดอมาร์ และออส (Hicdumaz & Oz, 2016, pp. 152-158) ได้ศึกษาในการติโนมิติของนักเรียนพยาบาลก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม โดยศึกษากับนักเรียนพยาบาลในตุรกี โดยวัดผลจากแบบสอบถาม ซึ่งดำเนินการช่วงก่อนการดำเนินโปรแกรม ช่วงสิ้นโปรแกรม 4, 5 เดือน หลังจากโปรแกรม ผลการศึกษา พบว่า คะแนนของความมั่นใจในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และการมองหาการสนับสนุนทางสังคม ในช่วงสิ้นสุดโปรแกรม และช่วงติดตามผลมีค่าสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษา

2. ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ภายหลังจากให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งภายในตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของวิจัยข้อที่ 2 ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้ เพราะโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่เป็นเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและพัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบกลุ่มต่างๆ ครอบคลุมองค์ประกอบของการพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองผ่านการตรวจสอบคุณภาพ อย่างถูกต้องตามวิธีการและขั้นตอน โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการนักเรียนกลุ่มทดลอง มีโอกาสได้รับการฝึกฝนเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองด้านต่างๆ ด้วยเทคนิคที่สอดคล้องเหมาะสมจากทฤษฎีการให้การปรึกษาต่างๆ และมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงความคิดเห็น จากการใช้เทคนิคที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ และกรณีศึกษา การรับแรงบันดาลใจจากเรื่องราวและบุคคลต้นแบบจากคลิป์วิดีโอ จึงส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลอง มีความเข้มแข็งภายในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของภัทรภรณ์ พวงเพชร (2561, น. 87) ที่ได้ศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการ มีคะแนนของการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของมพันธุ์ โอเคลโล คินยันดา อัลเตอร์แมน นัคคู พาเวียร์ อดาคู อัลเดน และมัสสิลี (Nakimuli-Mpungu et al., 2013, pp. 78-84) ซึ่งได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม สำหรับผู้ใหญ่ที่มีความทุกข์ทางจิตใจในคลินิกที่อุกันดา ซึ่งเป็นการศึกษาถึงทดลอง โดยมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 631 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีการติดตามผลทุก 3 และ 6 เดือน โดยดูการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความเครียด และคะแนนภาวะซึมเศร้า ในระหว่างการให้คำปรึกษา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าลดลง เร็วกว่ากลุ่มควบคุม เมื่อมีการติดตามผล 6 เดือน และความเครียดลดลง เมื่อมีการติดตามผล 3 เดือน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ควรศึกษาวิธีการใช้ การประเมินผลของแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง และควรศึกษา วัตถุประสงค์และขั้นตอนการใช้อย่างละเอียด

1.2 ผู้ที่จะนำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็ง ภายในตนเองชุดนี้ ไปใช้สามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมต่างๆ เช่น บทบาทสมมติ วิตทัศน์และกรณีศึกษา เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของผู้รับบริการและให้มีความทันสมัยยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาความคงทนของ ผลการของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนา ความเข้มแข็งภายในตนเองชุดนี้ เช่น การเพิ่มระยะติดตามผล 1 เดือน หรือ 3 เดือน

2.2 ควรศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง ของนักเรียนกลุ่มอื่นๆ เช่น นักเรียนที่มีพฤติกรรมติดเกม เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ, สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2562). *รายงานการศึกษาไทย พ.ศ. 2561*, กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- พิทักษ์ สุพรรณโณภาพ. (2560). *การคิดเชิงบวกตัวแปรในการพัฒนาชีวิต ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์* (รายงานผลการวิจัย). นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ภัทรารณณ์ พวงเพชร. (2561). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).
- รัชดา อรหันตา. (2557). *ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*, สืบค้นเมื่อ 25 พฤษภาคม 2564, จาก <http://ednet.kku.ac.th/edujournal/index.php/EDGKKUJ/article/view/51002/42232>
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2558). *เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช.
- Chester, B. (1992). Women and political torture: Work with refugee survivors in Exile. *Women & Theory*, 13(3), pp. 209-220.
- Dingley, C., Roux, G., Bush, H. (2000). Inner strength: A concept analysis. *Journal of Theory Construction and Testing*, 4(2), pp. 30-35.
- Hicdurmaz, D. & Oz, F. (2016). Interpersonal sensitivity, coping ways and automatic thoughts of nursing students before and after a cognitive-behavioral group counseling program. *Journal of Nurse Education today*. 36, pp. 152-158. doi: 10.1016/j.nedt. 2015. 09. 006.
- Knapp, J. R., & Karabenick, S. A. (1985). Overcoming problems: The perceived importance of willpower and other contributors. *Cognitive Theory & Research*, 9(3), pp. 343-354.

- Lewis, K. (2004). *The Psychometric Properties of the Inner Strength Questionnaire for Women with Chronic Health Conditions*. Virginia Commonwealth University. Richmond, Retrieved May 1, 2004, from <https://core.ac.uk/download/pdf/51292130.pdf>.
- Lundman, B., Viglund, K., Alex, L., Jonsén, E., Norberg, A., Fischer, R. S., Nygren, B. (2011). Development and psychometric properties of the Inner Strength Scale. *International Journal of Nursing Studies*, 48(10), pp. 1266-1274.
- Nakimuli-Mpungu, E., Okello, J., Kinyanda, E., Alderman, S., Nakku, J., Alderman, J. S., Pavia, A., Adaku, A., Allden, K., & Musisi, S. (2013). The impact of group counseling on depression, post-traumatic stress and function outcomes A prospective comparison study in the Peter C. Alderman trauma clinics in northern Uganda. *Journal of Affective Disorders*, 151(1), pp. 78-84.
- Rose, J. (1990). Psychological health of women: A phenomenologic study of women's inner strength. *Advances in Nursing Science*, 12(2), pp. 56-70.
- Roux, G., Dingley, C., Bush, H. (2002). Inner strength in women: Met synthesis of qualitative findings in theory development. *Journal of Theory Construction & Testing*, 6(1), pp. 86-93.