ผลการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐานต่อการยืดหยุ่นทางความคิดในนิสิตระดับปริญญาตรี

The Effect of Assimilative Integration Group Counseling Based on Rational Emotive Behavior Theory on Cognitive Flexibility of Undergraduate Students

*ศรัณยา รพีอาภากุล[1] ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์[2] และ สมพงษ์ ปั้นหุ่น[3]

Saranya Raphee-a-phakul [1] Doldao Wongtheerathorn [2] and Sompong Panhoon [3]

[1]นิสิตปริญญาเอก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

[1]Doctoral Student, Faculty of Education, Burapha University

[2-3]ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

[2-3]Asst. Prof. Dr., Faculty of Education, Burapha University

*Corresponding author. e-mail: saranpikk@gmail.com

Received : April 20, 2023
Revised : October 17, 2023
Accepted : December 25, 2023

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐานต่อการยืดหยุ่นทางความคิดในนิสิตระดับปริญญาตรี ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 16 คน ที่มีคะแนนการยืดหยุ่นทางความคิดอยู่ในระดับน้อยที่สุด (น้อยกว่า 119 คะแนน) จากเกณฑ์ปกติระดับภูมิภาคที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลาก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) มาตรวัดการยืดหยุ่นทางความคิด มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .89 และ 2) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมเป็นฐานที่ผ่านการประเมินความสอดคล้องและความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทาง ผลการวิจัยพบว่า 1) มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นิสิตกลุ่มทดลอง มีคะแนนการยืดหยุ่นทางความคิดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และ3) นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนการยืดหยุ่นทางความคิดสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การปรึกษา, การยืดหยุ่นทางความคิด, นิสิตระดับปริญญาตรี

Abstract

This research article was aimed to study the effect of assimilative integration group counseling based on Rational Emotive Behavior Theory on cognitive flexibility of undergraduate students. This study was an experimental research. The sample group consisted of 16 first year students in a bachelor's degree program of the Faculty of Education, Burapha University, whose scores of cognitive flexibility were at the least level (less than 119 points) from regional norms created by the researcher, and they voluntarily participated in the experiment. They were randomly assigned by taking lots into an experimental group and a control group, each of which consisting of 8 students. The research instruments used were (1) a scale to assess cognitive flexibility, with the overall reliability of .89; and (2) an assimilative integration group counseling program based on Rational Emotive Behavior Theory, which had passed the evaluation of IOC and appropriateness by three experts. Data was statistically analyzed using the mean, standard deviation, and two way repeated measure ANOVA. The findings revealed that (1) there was a statistically significant interaction at the .05 level between the method and the duration of the experiment; (2) the experimental group students' cognitive flexibility scores at the end of the experiment and during the follow-up phase were significantly higher than their pre-experiment counterpart scores; and (3) the experimental group students' post-experiment and follow-up phase cognitive flexibility scores were significantly higher than the control group students' post-experiment and follow-up phase counterpart scores at the .05 level of statistical significance.

Keywords: Counseling, Cognitive flexibility, Undergraduate student

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ท่ามกลางความผันผวนอย่างมากในโลกยุคปัจจุบันที่มีสถานการณ์รอบด้านก้าวล้ำอย่างรวดเร็ว กระแสโลกาภิวัฒน์ได้เข้ามามีอิทธิพลหลายประการต่อสังคม ทำให้นิสิตระดับปริญญาตรีในยุคนี้พบกับความผันแปรในหลายมิติ ทั้งการดำเนินชีวิต การสื่อสาร สัมพันธภาพ ความเสี่ยงของสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว รวมถึงระบบการเรียนโดยเฉพาะนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ที่ต้องเผชิญกับการเป็นทั้งผู้เรียน ณ ปัจจุบันและเป็นทั้งผู้สอนในอนาคตให้มีทักษะที่สอดรับกับสังคมของการศึกษาในศตวรรษที่ 21 ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีความสามารถในการรับมือกับทั้งสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป และความสามารถในการสร้างทางเลือกได้อย่างหลากหลายเพื่อแก้ปัญหา ความสามารถที่ควรมีสำหรับการเป็นผู้สอนและควรมีการพัฒนาในการเป็นผู้เรียนที่เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ให้สามารถอยู่ในสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปได้นั้น คือ การยืดหยุ่นทางความคิด (Çuhadaroğlu, 2013; Hanife, 2018; Cankaya & Aydogan, 2022)

Martin and Rubin (1995) และ Dennis and Vander Wal (2010) กล่าวถึงการยืดหยุ่นทางความคิดที่สอดคล้องกันว่าเป็นความสามารถทางความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมเมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์อุปสรรคในชีวิต สามารถคิดสร้างและพิจารณาข้อมูลก่อนตัดสินใจเลือกแนวทางที่เหมาะสม ควบคุมความรู้สึกทางลบและปรับตัวอยู่กับสถานการณ์นั้นได้ โดยจัดเป็น 1 ในองค์ประกอบของทักษะการคิดเชิงบริหาร (executive functions) และทักษะที่จำเป็นต่อการทำงาน

ในปี 2020 (Top 10 skills of 2020) นอกจากนี้ยังถูกกล่าวถึงว่าเป็นความสามารถขั้นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการพัฒนาวิชาชีพครูสำหรับศตวรรษที่ 21 อีกด้วย (Cankaya & Aydogan, 2022) สำหรับการยืดหยุ่นทางความคิดในนิสิตระดับปริญญาตรีช่วยส่งเสริมให้มีทักษะในการแก้ปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต สามารถปรับตัวในมหาวิทยาลัย มองโลกในแง่ดี สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน และการรับรู้ความสามารถของตนเองได้ (Zhang, 2011; Çuhadaroğlu, 2013; Asıcı & İkiz, 2015; Çikrıkci, 2018; Demirtaş, 2020; Malkoc & Sunbul, 2020) อีกทั้งช่วยลดปัญหาด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และความสมบูรณ์แบบ (Dennis & Vander Wal, 2010; Timorava & Salaests, 2011; Kurt, & Gündüz, 2020; Çutuk, 2020) นิสิตที่ขาดการยืดหยุ่นทางความคิดจะได้รับผลกระทบด้านการเรียน ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และด้านความเป็นผู้นำ (Kercood et al., 2017; Hanife, 2018) จากความสัมพันธ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การยืดหยุ่นทางความคิดมีความสำคัญกับนิสิตระดับปริญญาตรีทั้งในด้านการเรียน การดำเนินชีวิต และสภาวะของจิตใจ รวมถึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ในการเตรียมความพร้อมสู่การเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ให้มีความสุขในทุกมิติของการดำเนินชีวิตสามารถเข้าใจ ยอมรับและปรับตัวได้ในสถานการณ์ที่มีความผันแปรไป อีกทั้งเป็นช่วงเวลาแห่งการพัฒนาตนเองของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์เพื่อให้มีความสามารถที่เท่าทันกับยุคสมัยด้วยการยืดหยุ่นทางความคิด

ในด้านการพัฒนาการยืดหยุ่นทางความคิดสามารถพัฒนาได้โดยการปรึกษากลุ่ม (group counseling) ซึ่งผลจากการปรึกษากลุ่มช่วยเพิ่มระดับการยืดหยุ่นทางความคิดและสัมพันธ์กับการปรับเปลี่ยนสิ่งต่าง ๆได้อีกด้วย เช่น ความสมบูรณ์แบบ ความทุกข์ทรมานทางจิตใจ สุขภาวะทางจิต และภาวะซึมเศร้า (Nazarzadeh et al., 2015; Oishi et al., 2018; Wahyun et al., 2019; Shareh & Robati, 2022) อีกทั้งการปรึกษากลุ่มยังเป็นกระบวนการที่ช่วยให้มีความเติบโตทางวุฒิภาวะ มีความมองกงามในตนเอง ส่งเสริมให้มีสุขภาวะทางจิตที่ดี รวมถึงมีความเข้าใจ ยอมรับทั้งในตนเองและผู้อื่นได้ ดังนั้นการปรึกษากลุ่มจึงเหมาะสมกับการนำมาพัฒนาการยืดหยุ่นทางความคิดสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีให้ก้าวผ่านพัฒนาการที่สำคัญแห่งช่วงวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อพิจารณาถึงแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษากลุ่มกับการยืดหยุ่นทางความคิด ทฤษฎีการปรึกษา REBT โดย Albert Ellis มีความสอดคล้องกับการยืดหยุ่นทางความคิด กล่าวคือ ให้ความสำคัญกับระบบความคิดที่เป็นใจกลางสำคัญของการดำเนินชีวิต (B) หากเป็นแบบยึดติด ไม่ยืดหยุ่น (inflexible) ไม่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ นั่นคือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (irrational beliefs) ส่งผลต่อการตีความหมายของเหตุการณ์ (A) และการแสดงออกของอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นตามมา (C) โดยสามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผล (rational beliefs) ซึ่งเป็นความคิดที่มีความยืดหยุ่น (flexible) และมีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ยืนยันได้ มีงานวิจัยที่นำการปรึกษากลุ่มทฤษฎี REBT มาใช้ในปรับเปลี่ยนระบบความคิดอื่น ๆ ด้วย เช่น การมองโลกในแง่ดี (optimistic) การคิดอย่างสมเหตุสมผล (rational thinking) ความคิดทางลบต่ออาชีพ (negative career thoughts) ความคิดกระทำผิดซ้ำ (reoffending thoughts) (ชัยวัฒน์ เดชพิทักษ์, 2555; วันวิสา ดอกสันเทียะ, 2565; Ogbuanya et al., 2018; Eseadi et al., 2020) แสดงให้เห็นว่านอกจากทฤษฎีการปรึกษากลุ่ม REBT สามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลได้แล้ว ยังสามารถปรับเปลี่ยนความคิดประเภทอื่น ๆ ได้อีกเช่นกัน อีกทั้งการพัฒนาในนิสิตชั้นปีที่ 1 มีงานวิจัยที่กล่าวถึงประสิทธิภาพของทฤษฎีการปรึกษากลุ่ม REBT เช่น การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) การ

ปรับตัวในมหาวิทยาลัย (adjustment to university) และความโดดเดี่ยว (loneliness) (Lee & Kim, 2018; Yöntem & Özer, 2018; Maranata et al., 2019) ได้ผลเป็นไปในทำนองเดียวกัน คือ สามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและนิสิตสามารถดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข รวมถึงมีการนำการปรึกษากลุ่ม REBT มาพัฒนาในนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ด้วยเช่นกัน (นเรศ กันธะวงศ์, 2562; Okereke et al., 2022; Okeke et al., 2023) นอกจากนี้แล้วรูปแบบงานวิจัยที่ศึกษาเป็นการเปรียบเทียบระหว่างวิธีการปรึกษากลุ่ม REBT กับระยะเวลาทดลองที่แตกต่างกันในนิสิตระดับปริญญาตรี (วีนัส ภักดิ์นรา, 2559; ปานฤทัย ปานขวัญ, 2563; Onuigbo et al., 2019; Igbokwe et al., 2019)

จากข้อมูลที่มาสนับสนุนดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยเชื่อว่าทฤษฎีการปรึกษากลุ่ม REBT และการยืดหยุ่นทางความคิดของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีความเกี่ยวข้องกัน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกทฤษฎีการปรึกษากลุ่ม REBT มาเป็นฐานในการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีหลัก (assimilative integration) เพื่อเป็นการคงประสิทธิภาพสูงสุดของทฤษฎีการปรึกษาที่เป็นฐานหลักไว้ และเพื่อให้มีความเหมาะสมกับปัญหามากยิ่งขึ้น จึงผสมผสานเข้ากับกลวิธีและเทคนิคจากทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแนวคิดมนุษยนิยม (Humanist therapy) ได้แก่ ทฤษฎีการปรึกษาเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered therapy) ทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ (Gestalt therapy) ทฤษฎีการปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม (Existential therapy) ที่ให้ความสำคัญกับความรู้สึกของบุคคลอย่างลึกซึ้ง เน้นที่ประสบการณ์ การตระหนักรู้และการมีสติต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน โดยนำกลวิธีและเทคนิคมาใช้พัฒนากับองค์ประกอบของการยืดหยุ่นทางความคิดตลอดการปรึกษากลุ่ม

ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษา ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐานที่มีต่อความสามารถในการยืดหยุ่นทางความคิดด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดให้มีความสมเหตุสมผล เพื่อช่วยให้นิสิตได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง นำสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตในทุกมิติได้อย่างมีความสุขและสอดรับกับสังคมในยุคปัจจุบันได้ อีกทั้งยังเป็นแนวทางและเป็นประโยชน์กับผู้ที่ทำหน้าที่ให้การปรึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานิสิตต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐานต่อการยืดหยุ่นทางความคิดในนิสิตระดับปริญญาตรี

สมมติฐานการวิจัย

1. วิธีการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กับระยะเวลาทดลอง

2. นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการยืดหยุ่นทางความคิดสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

3. นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการยืดหยุ่นทางความคิดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่

1.1 การยืดหยุ่นทางความคิดในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยศึกษาและบูรณาการมาจาก 2 แนวคิด คือ แนวคิดของ Martin and Rubin (1995) กับแนวคิดของ Dennis and Vader Wal (2010) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การควบคุม (control) 2) ทางเลือก (alternatives) และ 3) ความสามารถในการสื่อสาร (communication competence)

1.2 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มผู้วิจัยได้ศึกษาและพัฒนาจากทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมตามแนวคิดของ Albert Ellis บูรณาการเข้ากับกลวิธีและเทคนิคจากทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแนวคิดมนุษยนิยม ได้แก่ ทฤษฎีการศึกษาเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Therapy) ทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) และทฤษฎีการปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Therapy)

2. ขอบเขตด้านประชากร คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2565

3. ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่

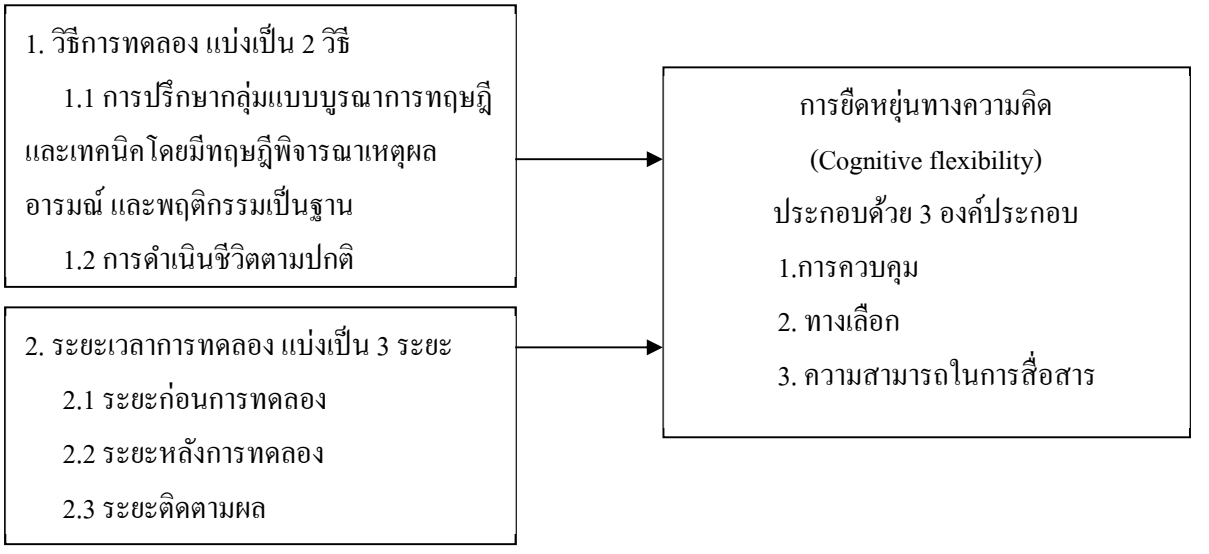
3.1 ตัวแปรต้น คือ วิธีการทดลอง และระยะเวลา

3.2 ตัวแปรตาม คือ การยืดหยุ่นทางความคิด

4. ขอบเขตด้านระยะเวลาในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลและศึกษาในช่วงเดือนตุลาคม 2565 - เดือนมีนาคม 2566

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาการยืดหยุ่นทางความคิดในนิสิตระดับปริญญาตรีด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการจากทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐานตามกรอบแนวคิดของ Albert Ellis บูรณาการเข้ากับกลวิธีและเทคนิคจากทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแนวคิดมนุษยนิยม ได้แก่ ทฤษฎีการศึกษาเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Therapy) ทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) และทฤษฎีการปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Therapy) เปรียบเทียบกับการดำเนินชีวิตตามปกติ ในระยะเวลาการทดลอง 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยมีกรอบแนวความคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental research design) ใช้แบบแผนการทดลอง คือ two between-subjects variable and one within-subjects variable (Howell, 1997, p.458)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2565 จำนวน 376 คน (กองทะเบียนและประมวลผลการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา, 2565)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2565 จำนวน 16 คน ที่มีคะแนนการยืดหยุ่นทางความคิดอยู่ในระดับน้อยที่สุด (คะแนนน้อยกว่า 119 คะแนน, น้อยกว่า P_{25}, น้อยกว่า T_{44}) จากเกณฑ์ปกติระดับภูมิภาค (regional norms) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและสมัครใจเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลาก ได้เป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ผ่านการรับรองด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยบูรพาสำหรับโครงการวิจัยสำหรับบัณฑิตศึกษาและระดับปริญญาตรีชุดที่ 4 กลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (G-HU 088/2565) โดยผู้วิจัยระบุการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง คือ การให้อิสระในการตัดสินใจของกลุ่มตัวอย่าง โดยมีสิทธิ์ที่จะไม่เข้าร่วมกิจกรรมในการปรึกษากลุ่มเมื่อใดก็ได้ หากรู้สึกไม่สบายใจ จะไม่มีผลกระทบต่อสิทธิ์ใด ๆ ที่กลุ่มตัวอย่างพึงได้รับทางการศึกษา ผู้วิจัยรายงานผลข้อมูลเป็นไปในภาพรวม ไม่ระบุถึงตัวตนของกลุ่มตัวอย่าง ไม่เปิดเผยชื่อจริงข้อมูลส่วนบุคคลทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ข้อมูลต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นรูปแบบไฟล์เอกสารจะถูกจัดเก็บไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์ของผู้วิจัยที่มีรหัสผ่าน และส่วนที่เป็นเอกสาร ผู้วิจัยเก็บไว้ในตู้เอกสารใส่กุญแจล็อก โดยเก็บรักษาไว้ 1 ปี เมื่อครบกำหนด ผู้วิจัยจะเป็นผู้ทำลายข้อมูลทั้งหมดด้วยตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. มาตรวัดการยืดหยุ่นทางความคิดสำหรับนิสิตปริญญาตรีฉบับภาษาไทยจำนวนข้อคำถาม 24 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาจากการบูรณาการมาตรวัด Cognitive Flexibility Scale ของ Martin and Rubin (1995) กับมาตรวัด Cognitive Flexibility Inventory ของ Dennis and Vader Wal (2010) โดยมีการดำเนินการดังนี้

ผู้วิจัยทำการแปลเป็นภาษาไทยแบบข้ามวัฒนธรรมด้วยเทคนิคการแปลย้อนกลับ (back translation) ตามรูปแบบของ Brislin (1986) ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 9 คน ให้มีความเหมาะสมกับบริบทของไทย พบว่า มีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาเฉลี่ยทั้งฉบับ (Scale-Level Content Validity Index/Average : S-CVI/Ave) เท่ากับ .91 มีการตรวจสอบความเที่ยง (reliabillity) จากการทดลองใช้ (try out) กับนิสิตที่มีความคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 35 คน ตัดข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์ ได้ข้อคำถามมาตรวัดจำนวน 30 ข้อ ผู้วิจัยนำไปตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) ด้วย 2 ขั้นตอนได้แก่ 1) การวิเคราะห์เชิงสำรวจองค์ประกอบ (Exploratory Factor Analysis: EFA) พบว่ามี 3 องค์ประกอบ คือ การควบคุม ทางเลือกและความสามารถในการสื่อสาร สามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 52.43 และได้ข้อคำถาม จำนวน 24 ข้อ 2) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) พบว่าในทุกค่าดัชนีผ่านเกณฑ์การวัดความสอดคล้องทั้งหมด และนำมาตรวัดมาตรวจสอบความเที่ยง (reliability) แบบสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ของมาตรวัดจำนวน 24 ข้อคำถามทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .89 ในรายด้านมีค่าเท่ากับ .83, .85 และ .82 ตามลำดับ โดยเป็นข้อคำถามทางบวก 18 ข้อ ข้อคำถามทางลบ 6 ข้อ การตอบเป็นแบบประเมินตนเอง (self-report) ด้วยมาตรลิเคิร์ต (Likert-scale) 7 ระดับ (1 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง 7 คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง) มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อมากกว่า .20 ขึ้นไปทั้ง 24 ข้อ (มีค่าตั้งแต่ .41 - .69) ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น *"ฉันพิจารณาหลาย ๆ ทางเลือกก่อนที่จะตัดสินใจ" "ฉันตัดสินใจได้ยากเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ปัญหา" "การกระทำของฉันเกิดจากการตัดสินใจอย่างมีสติ"* มีเกณฑ์การแปลความหมายการยืดหยุ่นทางความคิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเกณฑ์ปกติระดับภูมิภาค (regional norms) ในรูปเปอร์เซ็นไทล์ (percentile) และคะแนนทีปกติ (normalized T-score) ดังนี้

ตารางที่ 1 เกณฑ์ปกติระดับภูมิภาค (regional norms) ของมาตรวัดการยืดหยุ่นทางความคิดสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ฉบับภาษาไทย

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นไทล์	คะแนนทีปกติ	การแปลผลระดับ
135 ขึ้นไป	$P_{75.00}$ ขึ้นไป	T_{57} ขึ้นไป	มากที่สุด
126-134	$P_{50.00} - P_{74.99}$	$T_{50} - T_{57}$	มาก
119-125	$P_{25.00} - P_{49.99}$	$T_{44} - T_{49}$	น้อย
น้อยกว่า 119	น้อยกว่า $P_{25.00}$	น้อยกว่า T_{44}	น้อยที่สุด

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นฐาน นำมาบูรณาการกับกลวิธีและเทคนิค (assimilative integration) กับทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแนวคิดมนุษยนิยม ได้แก่ ทฤษฎีการปรึกษาเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered therapy) ทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์

(Gestalt therapy) และทฤษฎีการปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม (Existential therapy) มีการประเมินความสอดคล้องของนิยามศัพท์ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการการปรึกษา ผ่านการพิจารณาให้ความเห็นชอบในทุกครั้ง (session) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน และมีการนำโปรแกรมไปทดลองใช้ (try out) กับนิสิตระดับปริญญาตรีที่มีความคล้ายกลับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คนในทุกครั้ง (session) มีระดับความพึงพอใจจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทั้งด้านผู้นำกลุ่มและด้านการเข้าร่วมการปรึกษาอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.88 กับ 4.84 ตามลำดับและเมื่อจำแนกรายครั้ง พบว่ามีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดเช่นกัน คือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง 4.70-4.94 ได้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มที่นำไปใช้จริง จำนวน 15 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ดังนี้ ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2 กระชับสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ครั้งที่ 3 กรอบแนวคิด ABC และ ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ครั้งที่ 4 สำรวจความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมในตนเอง ครั้งที่ 5 การจัดการความคิดที่มีต่อสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค (1) ครั้งที่ 6 การจัดการความคิดที่มีต่อสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค (2) ครั้งที่ 7 การเปลี่ยนความคิดทางลบเมื่อพบกับสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค ครั้งที่ 8 การจัดการความรู้สึกและพฤติกรรมทางลบเมื่อเผชิญกับปัญหา ครั้งที่ 9 การเข้าใจเหตุและผลของสถานการณ์ปัญหา ครั้งที่ 10 การสร้างทางเลือกที่หลากหลายในการแก้ไขปัญหา ครั้งที่ 11 การเลือกวิธีการที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหา ครั้งที่ 12 การรับรู้ความคิดภายในตนเองเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ปัญหา ครั้งที่ 13 การปรับใช้ถ้อยคำเชิงบวกเมื่อเผชิญสถานการณ์ปัญหา ครั้งที่ 14 ประเมินผลการฝึกการยืดหยุ่นทางความคิด และครั้งที่ 15 ยุติการปรึกษากลุ่ม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยจัดเตรียมเอกสารขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยด้วยตนเองถึงคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2. ขั้นดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยเป็น 2 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

2.1) ผู้วิจัยสำรวจการยืดหยุ่นทางความคิดในนิสิตระดับปริญญาตรี จากกลุ่มตัวอย่าง โดยมีการแจ้งข้อมูล รายละเอียด วัตถุประสงค์ สิทธิผู้เข้าร่วม และมาตรวัดการยืดหยุ่นทางความคิด เนื่องด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค Covid-19 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผ่านมาตรวัดออนไลน์ด้วยแอปพลิเคชัน Google form จำนวน 240 ชุด ได้รับการตอบกลับที่มีข้อมูลครบถ้วนจำนวน 209 ชุด คิดเป็นร้อยละ 87.03 จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลไปทำการวิจัยในขั้นต่อไป

2.2) ผู้วิจัยศึกษาผลการปรึกษากลุ่ม โดยมีการแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

2.2.1) ระยะก่อนการทดลอง (pre-test) ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มด้วยระดับคะแนนจากมาตรวัดและมีความสมัครใจ จากนั้นทำการแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ได้เป็นกลุ่มละ 8 คน โดยคะแนนที่ได้มาจากการสำรวจการยืดหยุ่นทางความคิดในกลุ่มตัวอย่างคิดเป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง

2.2.2) ระยะหลังการทดลอง (post-test) เมื่อผู้วิจัยดำเนินโปรแกรมการปรึกษากลุ่มในกลุ่มทดลองจนครบแล้วและกลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ นัดหมายทั้ง 2 กลุ่มตอบมาตรวัดการยืดหยุ่นทางความคิดและคิดเป็นคะแนนในระยะหลังการทดลอง

2.2.3) ระยะติดตามผล (follow up) นับจากสิ้นสุดการทดลอง 2 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มตอบมาตรวัดการยืดหยุ่นทางความคิดและคิดเป็นคะแนนในระยะติดตามผล เมื่อสิ้นสุดระยะนี้ ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของกลุ่มควบคุม เพื่อเข้ารับการพัฒนาการยืดหยุ่นทางความคิดด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง ทั้งนี้ให้เป็นไปด้วยความสมัครใจของกลุ่มควบคุม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ทดสอบการแจกแจงแบบปกติของข้อมูลด้วยค่าสถิติ Shapiro-Wilk Test การทดสอบการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมด้วยค่าสถิติ Mauchly's Test การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทาง (Two way repeated measures ANOVA) และเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการของบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni method) โดยการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิตินี้วิเคราะห์จากโปรแกรมสำเร็จรูป

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีการนำสถิติการวิเคราะห์แบบความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทาง (Two way repeated measures ANOVA) มาใช้การศึกษาผลการวิจัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอรายงานผลของข้อมูลค่าสถิติพื้นฐาน การทดสอบการแจกแจงแบบปกติของข้อมูล และการทดสอบการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม ก่อนการวิเคราะห์ผลการวิจัยดังต่อไปนี้

ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของการยืดหยุ่นทางความคิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกับระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานการยืดหยุ่นทางความคิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กับระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ติดตามผล	
	M	***SD***	***M***	***SD***	***M***	***SD***
กลุ่มทดลอง (n=8)	112.13	4.12	138.00	6.23	141.00	13.59
กลุ่มควบคุม (n=8)	111.38	5.88	118.25	6.18	119.88	10.71

จากตารางที่ 2 พบว่า ในกลุ่มทดลองมีคะแนนการยืดหยุ่นทางความคิดในระยะก่อนการทดลองเฉลี่ยเท่ากับ 112.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.12 ในระยะหลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 138.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.23 และในระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 141.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 13.59

ส่วนในกลุ่มควบคุมมีคะแนนการยืดหยุ่นทางความคิด ในระยะก่อนการทดลองเฉลี่ยเท่ากับ 111.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.88 ในระยะหลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 118.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.18 และในระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 119.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.71

ก่อนการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการยืดหยุ่นทางความคิดระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาในการทดลองนั้น ผู้วิจัยได้ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นได้ผลดังนี้

1) การทดสอบการแจกแจงปกติผู้วิจัยทดสอบด้วยสถิติ Shapiro-Wilk Test ได้ผลการวิเคราะห์ คือ มีการแจกแจงเป็นแบบปกติทั้งในระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล พิจารณาจากค่า Shapiro-Wilk Test ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) การทดสอบการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม ผู้วิจัยได้ทดสอบด้วยสถิติ Mauchly's Test เป็นการทดสอบคุณสมบัติ Sphericity ผลการทดสอบพบว่า ค่า Mauchly's Test มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้ค่าสถิติของ Greenhouse-geisser ผลการวิเคราะห์พบว่า คะแนนการยืดหยุ่นทางความคิดระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังพบความแตกต่างของคะแนนการยืดหยุ่นทางความคิดเมื่อเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ดังนั้นผู้วิจัยได้วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนการยืดหยุ่นทางความคิดระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง และขอนำเสนอผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัย มีดังต่อไปนี้

1. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการยืดหยุ่นทางความคิดระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง เพื่อหาการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการยืดหยุ่นทางความคิดระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

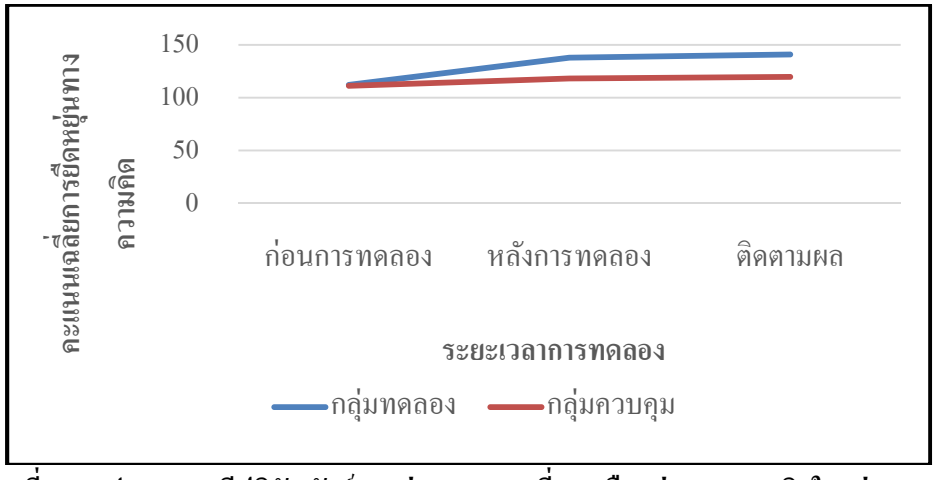
แหล่งความแปรปรวน	*df*	*SS*	*MS*	*F*	*p*
ระหว่างกลุ่ม	**15**	**3588.48**			
วิธีการทดลอง	1	2310.19	2310.19	25.30*	0.00
ความผันแปรในกลุ่ม	14	1278.29	91.31		
ภายในกลุ่ม	**45.59**	**6075.34**			
ระยะเวลาการทดลอง	13.40	3321.13	2474.01	27.08*	0.00
วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง	13.40	1037.38	772.77	8.46*	0.01

ตารางที่ 3 (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	*df*	*SS*	*MS*	*F*	*p*
ความผันแปรในกลุ่ม	18.79	1716.83	91.35		
รวม	**60.59**	**9663.82**			

*$p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กันส่งผลให้คะแนนการยืดหยุ่นทางความคิดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 1 หมายความว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนเฉลี่ยการยืดหยุ่นทางความคิดในนิสิตระดับปริญญาตรี นอกจากนี้ยังพบว่า คะแนนการยืดหยุ่นทางความคิดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อระยะเวลาการทดลองต่างกันและวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน และเมื่อพบว่าระยะเวลาและวิธีการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กัน ผู้วิจัยนำเสนอกราฟแสดงความสัมพันธ์ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 กราฟแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยการยืดหยุ่นทางความคิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

จากภาพที่ 2 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการยืดหยุ่นทางความคิดใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยการยืดหยุ่นทางความคิด กล่าวคือ นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการยืดหยุ่นทางความคิดมากกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลต่อการยืดหยุ่นทางความคิด จึงทำให้คะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยต่างกัน

2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยการยืดหยุ่นทางความคิดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

เนื่องจากพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบย่อย (simple effect) ของวิธีการทดลองและผลย่อยของระยะเวลาการทดลองดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

แหล่งความแปรปรวน	*df*	*SS*	*MS*	*F*	*p*
ระยะก่อนทดลอง					
ระหว่างกลุ่ม	1	2.25	2.25	0.09	0.77
ภายในกลุ่ม	14	360.75	25.77		
ระยะหลังการทดลอง					
ระหว่างกลุ่ม	1	1560.25	1560.25	40.49*	0.00
ภายในกลุ่ม	14	539.50	38.54		
ระยะติดตามผล					
ระหว่างกลุ่ม	1	1785.06	1785.06	11.93*	0.00
ภายในกลุ่ม	14	2094.88	149.63		

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่าในระยะก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการยืดหยุ่นทางความคิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยการยืดหยุ่นทางความคิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยการยืดหยุ่นทางความคิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 2

3. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการยืดหยุ่นทางความคิดแบบรายคู่ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

เมื่อกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการยืดหยุ่นทางความคิดในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการทดสอบของบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni method) ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ระยะเวลาการทดลอง	*M (SD)*	ก่อนทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
		112.13 (4.12)	138.00 (6.23)	141.00 (13.59)
ก่อนทดลอง	112.13 (4.12)	-	25.87*	28.87*
หลังการทดลอง	138.00 (6.23)	-	-	3.00
ติดตามผล	141.00 (13.59)	-	-	-

*$p < .05$

จากผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการยืดหยุ่นทางความคิดในระยะหลังการทดลองแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผลแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกัน กล่าวคือ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการยืดหยุ่นทางความคิดในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยการยืดหยุ่นทางความคิดในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่มีความแตกต่างกัน กล่าวคือ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการยืดหยุ่นทางความคิดในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน แสดงว่าวิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการส่งผลให้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 3

สรุปผลการวิจัย

การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐานสามารถพัฒนาการยืดหยุ่นทางความคิดในนิสิตระดับปริญญาตรีได้

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัย มีประเด็นอภิปราย 3 ประเด็น ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่าวิธีการปรึกษากับระยะเวลาในการทดลองส่งผลร่วมกันต่อการยืดหยุ่นทางความคิด ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ ในงานวิจัยนี้นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการยืดหยุ่นทางความคิดเฉลี่ยในระยะก่อนทดลองที่ไม่แตกต่างกัน เมื่อดำเนินการทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของนิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนการยืดหยุ่นทางความคิดที่แตกต่างจากนิสิตกลุ่มควบคุม ทั้งนี้เพราะในขั้นตอนการดำเนินการปรึกษากลุ่ม ผ่านกระบวนการกลุ่มที่เริ่มต้นจากการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ด้วยบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความอบอุ่น สนุกสนาน และเป็นกันเอง ส่งผลให้เกิดความไว้วางใจระหว่างกันและกล้าที่จะเปิดเผยตนเองภายในกลุ่ม ประกอบกับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มที่มีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นฐานที่มุ่งในการฝึกฝนในการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่

สมเหตุสมผล (irrational beliefs) ด้วยการใช้เทคนิคทางด้านความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผล (rational beliefs) จึงทำให้เพิ่มระดับคะแนนการยืดหยุ่นทางความคิดได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของชัยวัฒน์ เดชพิทักษ์ (2555) ศึกษาเรื่อง ผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการยืดหยุ่นทางความคิดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 ทั้งนี้เพราะนิสิตกลุ่มทดลองได้รับการฝึกฝนพัฒนาการยืดหยุ่นทางความคิดจำนวน 15 ครั้ง คิดเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ ซึ่งแตกต่างจากนิสิตกลุ่มควบคุมที่ดำเนินชีวิตตามปกติและไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ดังนั้นนิสิตกลุ่มทดลองจะได้เรียนรู้การฝึกปรับเปลี่ยนความคิดให้มีความสมเหตุสมผลและยืดหยุ่นมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งมีการดำเนินโปรแกรมการปรึกษากลุ่มอย่างเป็นขั้นตอน ให้นิสิตกลุ่มทดลองได้รู้จัก เข้าใจตนเอง แบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม เกิดการเรียนรู้จากเพื่อนสมาชิก ได้นำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปพัฒนาการยืดหยุ่นทางความคิดในตนเองได้ สอดคล้องกับ Corey (2013, อ้างถึงในจันทร์เพ็ญ ภูโสภา และคณะ, 2565, น.6-7) ที่กล่าวถึงแนวปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การออกจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยหลักการ 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การสังเกตตนเอง (self-observation) เป็นการสังเกตความคิดเชิงลบที่เกิดขึ้นของตนเอง 2) ให้เริ่มเปลี่ยนบทสนทนาภายใน (starting a new dialogue) เป็นการเปลี่ยนบทสนทนากับตนเองให้เป็นแบบความคิดที่สมเหตุสมผล และ 3) เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ (learning new skills) ทำให้บุคคลสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งมีการสะท้อนจากนิสิตกลุ่มทดลอง ดังนี้

“รู้สึกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มหนูเป็นคนที่คิดมาก คิดเล็กคิดน้อย คิดเยอะไปหมด จนสุดท้ายเป็นคนที่ต้องมาเครียด แต่พอหนูมาได้เข้าร่วมกลุ่มแล้วก็ได้ใช้ วิธีต่าง ๆ มีเพื่อนแล้วก็พี่ที่แนะนำ ความคิดหนูก็เริ่มเปลี่ยนไป มันก็เริ่มดีขึ้น ไม่ค่อยคิดเล็กคิดน้อยแล้ว พอหนูคิดเปลี่ยนความรู้สึกของหนูก็สบายใจขึ้น ไม่มานั่งจมอยู่กับตัวเองเท่าไหร่มันเป็นฟีลที่แบบว่ามันรู้สึกดีขึ้นมาก ๆ รู้สึกแบบว่า enjoy กับชีวิต enjoy กับการใช้ชีวิตมากที่สุดเลย ไม่ต้องอะไรแบบเยอะแยะมากมาย ไม่ต้องมาเครียด ดีขึ้นมาก ๆ รู้สึกดี”

จากแนวปฏิบัติของ REBT การสะท้อนของนิสิตกลุ่มทดลองและการดำเนินการโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเป็นไปในทิศทางที่สอดคล้องกันจึงส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยการยืดหยุ่นทางความคิดเพิ่มขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลจากการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มแบบบูรณาการที่ได้สร้างขึ้น โดยมีงานวิจัยของนวพร สุขจิตร (2560) ศึกษาเรื่อง ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อเจตคติทางเพศของนักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ พบว่าคะแนนเฉลี่ยเจตคติทางเพศในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่สามารถยืนยันได้ว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎี REBT ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ ซึ่งผลเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 เช่นกัน

3. นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการยืดหยุ่นทางความคิดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3 แสดงว่านิสิตที่ได้เข้าร่วมการ

ปรึกษากลุ่มมีความต้องการที่จะพัฒนาการยืดหยุ่นทางความคิดในตนเองและมีความเข้าใจในแนวคิดสำคัญของการปรึกษากลุ่มที่มีทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมเป็นฐาน มีการใช้เทคนิคต่าง ๆ เข้ามาช่วยปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและพัฒนาการยืดหยุ่นทางความคิดทั้ง 3 องค์ประกอบไปด้วยกัน เช่น เทคนิคการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (disputing irrational beliefs) การปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ (changing one's language) อีกทั้งนิสิตกลุ่มทดลองมีการสะท้อนจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ตัวอย่างเช่น

"ผมชอบใช้เทคนิคที่ตอนนี้ผมก็ยังรู้สึกว่ายังใช้อยู่เลย คือ เทคนิค ABCD ตอนนี้ก็ยังใช้อยู่เลยครับ รู้สึกว่าแก้ปัญหาได้เยอะมาก เช่น ในกรณีที่แบบว่างานมันเยอะมาก ๆ ครับ เราก็แบบใช้ปัญหาว่ามันคือเหตุผลอะไร เกิดอะไรขึ้น แบบว่าพองานมันเยอะขึ้นเราก็จะเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ แบบว่าวิตกกังวล เหนื่อย ไม่อยากทำแล้วแบบนี้ครับ แต่พอเรามีตัวที่มาแก้ไขปัญหาก็รู้สึกว่า เฮ้ยไม่ใช่รู้สึกสิมีความคิดว่า งานนิดเดียวเองเฮ้ยแล้วมันก็แก้ไขได้ครับ รู้สึกว่าตั้งใจทำครั้งแรกเริ่มต้นได้ดีมากกว่าแต่ก่อน"

เป็นที่สังเกตได้ว่านิสิตกลุ่มทดลองสามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองได้ในระยะหลังการทดลอง ประกอบกับในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการผสมผสานกลวิธีและเทคนิคจากทฤษฎีการปรึกษาจากกลุ่มแนวคิดมนุษยนิยม รวมถึงมีการมอบหมายการบ้านทางความคิด (cognitive homework) ให้สมาชิกได้ฝึกฝนตนเองนอกเวลาการปรึกษากลุ่มอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการยืดหยุ่นทางความคิดในระยะติดตามผลที่ยังคงสูงกว่าระยะก่อนการทดลองแม้ว่าจะยุติการปรึกษากลุ่มไปแล้ว 2 สัปดาห์ เช่นเดียวกับงานวิจัยของวันวิสา ดอกสันเทียะ (2565) ศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างการคิดอย่างสมเหตุสมผลในกลุ่มแฟนคลับศิลปินเกาหลีด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยการคิดอย่างสมเหตุสมผลในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล (หลังยุติการปรึกษา 3 สัปดาห์) สูงกว่าระยะก่อนการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งได้ผลการทดลองเช่นเดียวกับการวิจัยครั้งนี้ กล่าวคือ การปรึกษากลุ่ม REBT สามารถที่จะคงความสามารถการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลได้อย่างต่อเนื่อง เพราะด้วยขั้นตอนของการปรึกษาตามทฤษฎี REBT ที่มีกระบวนการดำเนินการ 4 ขั้นตอน อันได้แก่ 1) การประเมิน (assessment) ที่เป็นขั้นตอนเริ่มต้นที่เป็นการรวบรวมข้อมูลสำหรับประเมิน 2) การกำหนดเป้าหมายที่จะแก้ไข (target behavior/ thought for change) ระบุสิ่งที่เป็นอุปสรรคเพื่อการเปลี่ยนแปลง ในทฤษฎี REBT คือ ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล 3) การให้ความรู้ (educate) เป็นขั้นตอนของการให้ความรู้ในเรื่องความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อช่วยสร้างแรงจูงใจให้มีการปรับเปลี่ยน 4) การแทนที่และคงไว้ (replace and retain) เป็นตอนสุดท้ายที่นำเทคนิคต่างๆมาช่วยแทนที่ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และคงไว้ด้วยการมีความคิดที่สมเหตุสมผล (Gehart, 2013, p.184) นอกจากนี้ Pertiwi and Netrawati (2022, p.86) กล่าวถึงขั้นตอนการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT ที่มี 3 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นแรก เป็นขั้นที่ให้สมาชิกกลุ่มมีการเข้าใจและตระหนักรู้ในความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ขั้นที่ 2 เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกกลุ่มค้นหาความคิดที่สมเหตุสมผลที่เป็นเป้าหมายของกลุ่ม และขั้นสุดท้ายเป็นขั้นตอนที่สมาชิกกลุ่มจะมีการพัฒนาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านความคิดและด้านปรัชญาชีวิต ดังนั้นโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม REBT ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจึงมีประสิทธิภาพที่ดีสามารถคงประสิทธิภาพของการมีความคิดที่สมเหตุสมผล (rational thinking) ไว้ได้อย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ได้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่สามารถพัฒนาการยืดหยุ่นทางความคิดในนิสิตระดับปริญญาตรี ซึ่งโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดังนั้นผู้ที่จะนำโปรแกรมไปใช้งานควรศึกษาทำความเข้าใจและฝึกปฏิบัติจนมีความชำนาญก่อนการนำไปใช้จริง เพื่อให้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพและให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับนิสิตระดับปริญญาตรี

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งต่อไปสามารถนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมาพิจารณาถึงความเหมาะสมของจำนวนครั้ง (session) ที่ครอบคลุมทั้ง 3 องค์ประกอบของการยืดหยุ่นทางความคิดให้เป็นโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบระยะสั้น (brief group counseling program) เพื่อนำไปสู่การจัดทำเป็นคู่มือ (manual) ให้กับอาจารย์ที่ปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานิสิตได้นำไปใช้ในการเสริมสร้างการยืดหยุ่นทางความคิดในนิสิตระดับปริญญาตรีได้

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 ทำให้การดำเนินการในงานวิจัยดำเนินไปอย่างเต็มประสิทธิภาพ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

รายการอ้างอิง

กองทะเบียนและประมวลผลการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา. (2565, ธันวาคม). *จำนวนนิสิตปัจจุบันแยกตามปีที่เข้า*. Reg BUU. https://reg.buu.ac.th/document/CurrStu/CurrStu29122565_2_2565.pdf

จันทร์เพ็ญ ภูโสภา, บุญส่ง เทียมภักดี, และ สุทิน เจียมประโคน. (2565). ทุกคนล้วนมี “บางครั้ง” (sometimes). *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*, *17*(1), 1-8.

ชัยวัฒน์ เดชพิทักษ์. (2555). *ผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. Burapha University Library. https://webopac.lib.buu.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00223895

นวพร สุขจิตร. (2560). *ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อเจตคติทางเพศของนักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. Thai Digital Collection (TDC). https://digital.lib.ru.ac.th/m/b12036420/NawapornSukjit.pdf

นเรศ กันธะวงศ์. (2562). *การพัฒนาการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่นด้วยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมเป็นฐาน* [ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต]. Burapha University Library. https://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/56810169.pdf

ปานฤทัย ปานขวัญ. (2563). *ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี* [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. Burapha University Library. https://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/58910138.pdf

วันวิสา ดอกสันเทียะ. (2565). *การเสริมสร้างการคิดอย่างสมเหตุสมผลในกลุ่มแฟนคลับศิลปินเกาหลีด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. Burapha University Library. https://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/62910052.pdf

วีนัส ภักดิ์นรา. (2559). *การพัฒนาจริยธรรมทางเพศวิถีของนักศึกษาโดยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ* [ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต]. Burapha University Library. https://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/55810077.pdf

Asıcı, E. & İkiz, F. (2015). A pathway to happiness: Cognitive flexibility. *Mehmet Akif Ersoy University Educacional Faculty Journal, 1*(35), 191-211. https://doi.org/10.6018/analesps.381181

Brislin, R. W. (1986). The wording and translation of research instruments. In W. J. Lonner, & J. W. Berry (Eds.), *Field methods in cross-cultural research* (pp. 137-164). Sage.

Cankaya, O., & Aydogan, N. (2022). The relationship between argumentation skills and cognitive flexibility of preservice science teachers. *Asian Journal of Education and Training*, *8*(2), 51-59.

Cikrıkci, O. (2018). The predictive roles of cognitive flexibility and error-oriented motivation skills on life satisfaction. *International Journal of Eurasia Social Sciences, 9*(31), 717-727.

Çuhadaroğlu, A. (2013). Predictors of cognitive flexibility. *Cumhuriyet İnternational of Education*, *2*(1), 86-101.

Çutuk, Z. A. (2020). Relationship between multidimensional perfectionism and cognitive flexibility in university students. *Journal of Human Sciences, 17*(4), 1263-1274. https://doi.org/10.14687/jhs.v17i4.6090

DemirtaŞ, A. S. (2020). Optimism and happiness in undergraduate students: Cognitive flexibility and adjustment to university life as mediators. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, *36*(2), 320-329. https://doi.org/10.6018/analesps.381181

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research, 34*, 241-253.

Eseadi, C., Ezurike, C. A., Obidoa, M. A., & Ossai, O. V. (2020). Effect of rational emotive behavior therapy on reoffending thoughts of nigerian prison inmates. *Journal of the Nigerian Council of Educational Psychologists, 11*(1), 267-275.

Gehart, D. R. (2013). *Theory and treatment planning in counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.

Hanife, E. A. (2018). The relationship between pre–service teachers' cognitive flexibility and interpersonal problem solving skills. *Eurasian Journal of Educational Research*, *18*(77), 105-128.

Howell, D. C. (1997). *Statistical methods for psychology* (4th ed.). Duxbury Press.

Igbokwe, U. L., Nwokenna, E. N., Eseadi, C., Ogbonna, C. S., Nnadi, E. M., Ololo, K. O., Enyoghasim, O. M., Otu, O. A., Uma, K. E., Onuora, T. N., Onwube, O. & Ogbuagu, A. R. (2019). Intervention for burnout among English education undergraduates: implications for curriculum innovation. *Medicine, 98*(26), 1-9.

Kercood, S., Lineweaver, T. T., Frank, C. C., & Fromm, E. D. (2017). Cognitive flexibility and its relationship to academic achievement and career choice of college students with and without attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, *30*(4), 329-344.

Kurt, A. A., & Gündüz, B. (2020). The investigation of relationship between irrational relationship beliefs, cognitive flexibility and differentiation of self in young adults. *Cukurova University Faculty of Education Journal, 49*(1), 28-44.

Lee, K., & Kim, M. (2018). Effects of a rational emotive behavior therapy counseling program on self-efficacy and adjustment to college life for nursing freshmen. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, *24*(4), 443-452.

Malkoc, A., & Sunbul, Z. (2020). The relationship between emotional literacy, cognitive flexibility and counseling self-efficacy of senior students in psychology and psychological counseling and guidance. *Educational Research and Reviews*, *15*(1), 27-33.

Maranata, P., Wibowo, M. E., & Sugiharto, D. Y. P. (2019). The effectiveness of rational emotive behavior therapy group counseling to reduce loneliness through increasing self-adjustment for new college students. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *8*(2), 182-187.

Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports, 76,* 623-626.

Nazarzadeh, R. S., Fazeli, M., Aval, M. M., & Shourche, R. M. (2015). Effectiveness of cognitive behavior therapy on cognitive flexibility in perfectionist. *Psychology*, *6*, 1780-1785.

Ogbuanya, T. C., Eseadi, C., Orji, C. T., Anyanwu, J. I., Ede, M. O., & Bakare, J. (2018). Effect of rational emotive behavior therapy on negative career thoughts of students in technical colleges in Nigeria. *Psychological Reports, 121*(2), 356-374.

Okeke, N. M., Onah, B. O., Ekwealor, N. E., Ekwueme, S. C., Ezugwu, J. O., Edeh, E. N., Okeke, P. M. D., Onwuadi, C. C., & Obeagu, E. I. (2023). Effect of a randomized group intervention for depression among Nigerian pre-service adult education teachers. *Medicine, 102*(27), 1-7.

Okereke, G. K. O., Nwaodo, S. I., Omeje, H. O., Ike, J. O., Njoku, S. U., Ogbonna, G. N., Oguejiofor, V. I., Onah, I. B., Eze, O. O., Obe, P. I., Omeje, B. A., Ogbonna, I. J., Innocent, N., Imakwu, V., Onah, O., Kanu, C. C., Lliya, J., Kontei, E., & Onah, E. N. (2022). Assessing school engagement intervention dataset of Nigerian pre-service TVET teachers. *Frontiers in Psychology, 13*, 946001.

Oishi, S., Takizawa, T., Kamata, N., Miyaji, S., Tanaka, K., & Miyaoka, H. (2018). Web-based training program using cognitive behavioral therapy to enhance cognitive flexibility and alleviate psychological distress among schoolteachers: pilot randomized controlled trial. *JMIR Research Protocols*, *7*(1), e8541.

Onuigbo, L. N., Eseadi, C., Ebifa, S., Ugwu, U. C., Onyishi, C. N., & Oyeoku, E. K. (2019). Effect of rational emotive behavior therapy program on depressive symptoms among university students with blindness in Nigeria. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 37*, 17-38.

Pertiwi, Y., & Netrawati. (2022). Analysis of a Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) approach in group counseling: Array. *Literasi Nusantara*, *2*(1), 80–93. https://journal.citradharma.org/index.php/literasinusantara/article/view/265

Shareh, H., & Robati, Z. (2022). Effect of acceptance and commitment group therapy on cognitive flexibility, suicidal ideation, depression, and hopelessness in conscripts. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, *27*(4), 412-427. http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.27.2.225.12

Timarova, S., & Salaets, H. (2011). Learning styles, motivation and cognitive flexibility in interpreter training: Self-selection and aptitude. *Interpreting, 13*, 31-52. https://doi.org/10.1075/intp.13.1.03tim

Wahyun, E., Nurihsan, J., & Yusuf, S. (2019). Effectiveness of acceptance and commitment therapy to enhance students' wellness. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies, 19*(1), 91-113.

Yöntem, M. K., & Özer, Ö. (2018). The effect of adjustment training based on rational emotive behavior therapy on adjustment to university. *International Journal of Higher Education. 7*(4), 90-98.

Zhang, J. H. (2011). *Relationship between cognitive flexibility and coping strategies of high school.* [Unpublished master's thesis]. Hebei University.