

ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหา เชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน*

THE EFFECT OF INTEGRATIVE GROUP COUNSELING PROGRAM ON PROACTIVE COPING OF STUDENTS IN A PRIVATE UNIVERSITY

จิตรภาณุ แยมยั้ง¹, สุเมษย์ นกหลัง² และ นฤมล พระใหญ่³

Jitpanu Yaemying¹, Sumate Noklang² and Narulmon Prayai³

¹⁻³มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

¹⁻³ Srinakharinwirot University, Thailand

Corresponding author E-mail: Jitpanu.yaem@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา 2) เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งระหว่างกลุ่มทดลองและควบคุม ประชากร คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ภาคปกติมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ประจำปีการศึกษา 2566 จำนวน 5,157 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน จากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power 3.1 หาค่าขนาดกลุ่มตัวอย่าง ที่ 0.8 ค่าแอลฟา ที่ 0.05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 23 คน เพื่อให้เกิดความเท่าเทียมและป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างประมาณร้อยละ 20 เป็นขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 30 คน หลังจากนั้นใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 15 คนโดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการส่วนกลุ่มควบคุมเข้ากิจกรรมปกติของมหาวิทยาลัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .951 และ 2) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

* Received 2 December 2023; Revised 12 December 2023; Accepted 27 December 2023

มีค่าความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 วิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ t-test แบบ Independent และ Paired

ผลการวิจัยพบว่า 1) การเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) การเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมและรายด้านหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การเผชิญปัญหาเชิงรุก, การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ, นักศึกษา

Abstract

Purposes of this study were 1) to compare the effect of integrative group counseling program on proactive coping on students in a private university before and after participating in counseling program. 2) to compare the effect of integrative group counseling program on proactive coping on students in a private university between an experimental and control group. 5,157 undergraduate students attending the regular program of this university in the academic year 2023 were population. Sample selected by sample size determined by G*Power 3.1 with an effect size of 0.8 and alpha of 0.05 was initially set at 23. To ensure equivalence and guard against sample loss, the researchers increased the sample size by approximately 20%, resulting in a total sample of 30 students. Subsequently, a multi-step random selection process was employed to 15 student each to the experimental and control groups. The experimental group participated in the integrative group counseling program, while the control group engaged in regular university activities. Research instrument employed were 1) A proactive coping assessment scale with a reliability coefficient of .951. The integrative group counseling program, which exhibited consistency ranging between 0.67 and 1.00. Statistical analysis involved means, standard deviations, and Independent and paired t-tests.

The findings of this research were as follows: 1) the experimental group in the Integrative group counseling program, were significantly higher than before, with statistical significance level of .05 2) the experimental group who participated in the Integrative group counseling program, exhibited significantly higher levels of proactive Coping abilities compared to the control group, with statistical significance level of .05

Keywords: Proactive Coping, Integrative Group counseling Program, Students

บทนำ

กระแสสังคมที่พัฒนาไปอย่างรวดเร็ว พร้อม ๆ กับการเปลี่ยนแปลงในหลากหลายมิติจนทำให้ต้องปรับปรุงและพัฒนา เพื่อรองรับกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยเฉพาะสังคมในอุดมศึกษาที่จะต้องเรียนรู้และพัฒนาให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงอาศัยแนวทางในการพัฒนาภายใต้วิสัยทัศน์ “เตรียมคนไทยแห่งศตวรรษที่ ๒๑ พัฒนาเศรษฐกิจที่กระจายโอกาสอย่างทั่วถึง สังคมที่มั่นคงและสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน โดยสร้างความเข้มแข็งทางนวัตกรรมระดับแนวหน้าสากล นำพาประเทศไปสู่ประเทศที่พัฒนาแล้ว” ดังนโยบายและยุทธศาสตร์การอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ และนวัตกรรม พ.ศ. 2563-2570 สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม (2562) ที่มุ่งพัฒนาทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ดังที่ศิริพงศ์ รักใหม่ และคณะ (2562) ได้ศึกษาเรื่อง แนวโน้มสถาบันอุดมศึกษาเอกชน: ทางเลือกแห่งอนาคต ผลการศึกษาพบว่า แนวโน้มสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ที่ผลิตบัณฑิตให้มีคุณภาพเร่งพัฒนาคุณภาพงานวิจัย ควบคู่กับการต้องพัฒนาไปสู่แนวหน้าด้านนวัตกรรมสร้างเอกลักษณ์ตามความเชี่ยวชาญ ที่มุ่งพัฒนาในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะด้านผลิตบัณฑิตให้มีการใช้ชีวิตที่ดีและในขณะเดียวกันพบว่า ปัจจัยต่าง ๆ มักส่งผลให้นักศึกษานำไปสู่การใช้ชีวิตที่ดี ซึ่งในทางกลับกันพบว่า การใช้ชีวิตในมิติต่าง ๆ ของนักศึกษามีแนวโน้มลดลง (พจมาลย์ สกลเกียรติ, 2555) และปัญหาการปรับตัวมีแนวโน้มสูงขึ้นจนอาจนำไปสู่ผลกระทบทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต (วินัยรัตน์ คุณารัตน์ และคณะ, 2562) ทั้งพบว่าความเครียดของนักศึกษาที่ค่อนข้างรุนแรงและเรื้อรังต่อเนื่องอาจทำให้เกิดความล้มเหลวในการปรับตัว และก่อให้เกิดความผิดปกติและเกิดโรคต่าง ๆ ที่รุนแรงขึ้นมาได้ เช่น อารมณ์แปรปรวน มีอาการทางจิต

มีความบกพร่องในการดำเนินชีวิต (จิราภา สีทา, 2564) นำมาซึ่งการเผชิญปัญหาเมื่อเกิดปัญหาทำให้นักศึกษาไม่สามารถมีภูมิคุ้มกันในการเผชิญปัญหา (วรทัย ปิ่นกง, 2563)

จากสถานการณ์ดังกล่าว เห็นได้ว่าปัจจัยต่าง ๆ ที่เอื้อต่อการลดทอนการพัฒนาของบัณฑิต และอาจมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นในอนาคต ซึ่งหากไม่ได้รับการเยียวยาหรือขาดการสร้างภูมิคุ้มกัน ไม่สามารถที่จะปรับตัวได้ ตลอดจนถึงความเครียดจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง อาจนำไปสู่ กัดดัน ท้อแท้ ในที่สุด ซึ่งการสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกจะสามารถสร้างความยืดหยุ่นในสถานการณ์ที่ตึงเครียดอย่างต่อเนื่อง (Schwarzer & Taubert, 2002) การลดความรุนแรงของความเครียด อันเกิดจากความรู้สึกกัดดัน ท้อแท้ เกิดความล้มเหลวได้ง่าย เป็นต้น ซึ่งการจัดการแบบเชิงรุกจะจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ แม้ว่าจะไม่เกิดขึ้นจริงเกิดการเรียนรู้จะจัดการหรือหลบหลีกเมื่อเกิดความเครียดจริง ๆ ทำให้มีมุมมองที่กว้างมากขึ้น ทำให้มีประโยชน์มากกว่า เนื่องจากความเครียดที่เกิดอาจเปลี่ยนทิศทางได้ ซึ่งความเครียดเรื้อรังเกิดบ่อยครั้ง เนื่องจากในแต่ละวันมีเหตุการณ์มากมายในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดความเครียด ถ้าสะสมไปเรื่อย ๆ จะทำให้เกิดเป็นความเครียดเรื้อรัง ซึ่งยากต่อการจัดการ แล้วการจัดการแบบเชิงรุกสามารถช่วยบรรเทาหรือลดล้างเหตุการณ์ความเครียดนั้นได้จึงส่งผลให้โอกาสที่จะเกิดความเครียดเรื้อรังลดลงตามด้วย (Aspinwall & Taylor, 1997) เกิดความท้าทายและเจริญเติบโตในตนเองในที่สุด (Schwarzer & Knoll N., 2003)

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมให้เกิดการพัฒนาตนเองในเชิงจิตวิทยา โดยใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มจะทำให้สมาชิกภายในกลุ่มจะได้รับความช่วยเหลือในการพัฒนาทักษะที่มีอยู่ในการจัดการปัญหาระหว่างบุคคล เพื่อให้สามารถที่จะจัดการปัญหาในอนาคตที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันได้ดียิ่งขึ้น (Corey, 2012) หากนักศึกษาได้รับส่งเสริมการเผชิญปัญหาเชิงรุกผ่านโปรแกรมการปรึกษาแบบบูรณาการอาจทำให้นักศึกษามีการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่ดี สามารถการพัฒนานักศึกษาและบัณฑิต ให้สามารถจัดการกับปัญหาในตนเองได้ และนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของนักศึกษาและบัณฑิตได้ สอดคล้องตามข้อบังคับของสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (สสอท.) (สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2557) จากสถานการณ์ดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงความสำคัญในการมุ่งส่งเสริมการเผชิญปัญหาเชิงรุก โดยใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการการศึกษาและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งระหว่างกลุ่มทดลองและควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบใช้รูปแบบ (Nonrandomized Control-Group Pretest - Posttest) (วรรณิ์ แกมเกตุ, 2555) โดยมีแผนการทดลอง ดังนี้

E	O ₁	X	O ₂
C	O ₁	-	O ₂

ภาพประกอบ 1 แบบแผนการทดลอง ที่มา: วรรณิ์ แกมเกตุ (2555)

ความหมายสัญลักษณ์

E คือ กลุ่มทดลอง (Experimental Group)

C คือ กลุ่มควบคุม (Control Group)

O₁ คือ การทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test)

O₂ คือ การทดสอบหลังการทดลอง (Post-test)

X คือ สิ่งทดลอง (Treatment)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีภาค ปกติ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งที่ลงทะเบียนในภาคการศึกษาที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2566 จำนวน 5,157 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง กำหนดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) ผ่านการเปิดรับสมัครจากกลุ่มนักศึกษา ทุกชั้นปี ทุกคณะ ทั้งหมด

ในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต และสอบถามความสมัครใจก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุก ได้จำนวน 151 คน จากนั้นให้อาสาสมัครทำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก โดยอาสาสมัครที่มีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($2.51 - 1.76$) ถึงระดับน้อย ($1.75 - 1.00$) ($\bar{X}$ น้อยกว่า 2.51) ได้จำนวน 93 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงคัดเลือกผู้ที่มีช่วงคะแนนอยู่ค่ากลางเฉลี่ยมาจำนวน 30 คน ซึ่งจัดว่าเป็นบุคคลที่ควรส่งเสริมการเผชิญปัญหาเชิงรุก จำนวน 30 คน จากนั้นใช้การสุ่มอย่างง่ายแบบจับคู่ (matched-pair) โดยการเรียงระดับคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงรุกจากมากถึงน้อยแยกกลุ่มตัวอย่างสลับเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน จากนั้นนำทั้งสองกลุ่มมาทดสอบความแตกต่างโดยใช้ Independent t-test พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ และกลุ่มควบคุมเข้ากิจกรรมตามปกติของมหาวิทยาลัย โดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างได้มากจากผู้วิจัยคำนวณโดยใช้โปรแกรม G*Power เวอร์ชัน 3.1 โดยกำหนดระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนำค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองก่อนและกลุ่มทดลองหลังที่ได้จากการศึกษาของ ฐริเดช พาหุยุทธ์ (2560) ได้ค่าขนาดอิทธิพล = 0.80 และนำไปแทนค่าในโปรแกรม G*Power เพื่อทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่มได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่จำนวน 23 คน และเพื่อป้องกันความเสี่ยงจากการสูญเสียระหว่างเก็บข้อมูล (Drop out) จึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างรวมเป็น 30 คน โดยแบ่งเป็น กลุ่มควบคุม 15 คน และกลุ่มทดลอง 15 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria) และเกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria) ดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria)

1. เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งหลังจากทำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก
2. ได้คะแนนเฉลี่ยการเผชิญเชิงรุกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับน้อย ($\bar{X}$ น้อยกว่า 2.51) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($2.51 - 1.76$) ถึงระดับน้อย ($1.75 - 1.00$) และ
3. สมัครใจเข้าร่วม

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

1. นักศึกษามีความไม่สบายใจ หรืออึดอัดใจ มีความประสงค์จะออกจากโปรแกรมฯ ก่อนครบกิจกรรม และ
2. ไม่สามารถอยู่ได้ครบกิจกรรมทุกครั้ง

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก 2) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนโดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก ผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกใช้แบบสอบถามการเผชิญปัญหาเชิงรุก (The Proactive Coping Inventory: PCI) ฉบับภาษาไทย ของ อรพรรณ ตาหา , ภูซงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์ และ เอสเตอร์ กรีนกลาส (2556) ที่พัฒนามาจาก Greenglass, Schwarzer and Taubert (1999) เป็นเครื่องมือในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ประกอบด้วย 7 ด้าน โดยผู้วิจัยได้ศึกษา และพบว่า ด้านที่ 7 ด้านการหลีกเลี่ยงปัญหา (Avoidance coping) จำนวน 3 ข้อ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยไม่นำมาศึกษา เนื่องจากเป็นข้อคำถามเชิงลบ และเป็นองค์ประกอบที่ไม่สอดคล้องกับการพัฒนานักศึกษา ผู้วิจัยจึงตัดด้านดังกล่าวออกไป เหลือทั้งหมด 6 ด้าน ซึ่งในการศึกษานี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก โดยใช้มาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ตั้งแต่ ไม่เลย จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และ จริงมาก รวมจำนวน 52 ข้อ เพื่อวัดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกหลากหลายมิติ มีความเที่ยงและความน่าเชื่อถือในระดับที่ยอมรับได้มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha) ด้านที่ 1 การตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุกเท่ากับ .77 ด้านที่ 2 การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก เท่ากับ .71 ด้านที่ 3 การวางแผนกลยุทธ์ เท่ากับ .70 ด้านที่ 4 การวางแผนป้องกัน เท่ากับ .81 ด้านที่ 5 การแสวงหาความช่วยเหลือและคำปรึกษา เท่ากับ .08 และด้านที่ 6 การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ เท่ากับ .77 โดยรวมอยู่ระหว่าง 0.70 – 0.81 ต่อมาผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงข้อคำถามนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหาข้อคำถาม และภาษาที่ใช้พิจารณาข้อคำถามในแบบวัดที่สร้างขึ้น จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไข และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) ที่มีค่าตั้งแต่ .05 ขึ้นไป พบว่า ข้อคำถามผ่านเกณฑ์การประเมินจำนวน 52 ข้อ นอกจากนี้ยังนำแบบวัดไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน จากนั้นนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อจากนั้น นำแบบวัดที่ได้มาตรวจวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามรายข้อและความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับเท่ากับ .951 โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) นำมาใช้ได้

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ตำรา บทความ งานวิจัย และแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยใช้แนวคิด การบูรณาการทางเทคนิคหรือเทคนิคผสมผสาน (Technical eclecticism) ตามแนวคิดของ Norcross & Beutler (2011) ดำเนินการสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญ ปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง โดยการบูรณาการทางเทคนิคการ ปรึกษาทางจิตวิทยา ได้แก่ (1) ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) (2) ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy) และ (3) ทฤษฎีการ ปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) ให้สอดคล้องกับ นิยามศัพท์ ปฏิบัติการ และวัตถุประสงค์ของโปรแกรมในแต่ละครั้ง ได้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ที่ประกอบไปด้วย หัวเรื่อง วัตถุประสงค์ เวลา ทฤษฎี เทคนิคที่ใช้ และวิธีการดำเนินการ ซึ่งได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนิน ขั้นยุติ และการประเมินผล ผู้วิจัยให้ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมฯ ทั้งหมด 8 ครั้ง ตามรูปแบบการดำเนินโปรแกรมฯ โดยใช้การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาในการหาดัชนี ความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) พบว่า มีดัชนีความสอดคล้องได้ค่าตั้งแต่ 0.66 – 1.00 และนำโปรแกรมไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ โปรแกรมมีความสมบูรณ์และเหมาะสมมากยิ่งขึ้นและสามารถนำไปใช้พัฒนาอย่างมีคุณภาพ และได้พัฒนาโปรแกรมฯ ให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และอาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้นนำโปรแกรมฯ ที่ปรับปรุงไปทดลองใช้ (Try out) ทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีลักษณะ ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสม และเพื่อหาข้อบกพร่อง ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการทดลอง เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไข ต่อมาจัดทำโปรแกรมการ ปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนฉบับ สมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้จริงกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตัวอย่างโปรแกรมฯ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตัวอย่างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ โดยจำแนกตามครั้ง ชื่อหัวข้อ และระยะเวลา

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	ระยะเวลา
1	เริ่มต้นสร้างสัมพันธ์ภาพและรู้จักการเผชิญปัญหาเชิงรุก	90
2	พร้อมก้าวไปสู่เป้าหมายที่ยั่งยืน (การตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก (Proactive coping))	90
3	ไตร่ตรองประคองความคิด (การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping))	90
4	กลยุทธ์ดีมีชัยไปกว่าครึ่ง (การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning))	90
5	องค์กรภัยพิบัติกัน (การวางแผนป้องกัน (Preventive coping))	90
6	ฟังเสียงเพื่อนมนุษย์ (การแสวงหาความช่วยเหลือ และคำปรึกษา (Instrumental support seeking))	90
7	โอบกอดหัวใจจากภายนอก (การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotion support seeking))	90
8	โอบล้อมไปด้วยการพัฒนาอย่างยั่งยืน	90

4. การเก็บรวบรวม

การดำเนินการศึกษา โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนที่เป็นกลุ่มประชากร ผู้วิจัยได้เน้นการวิจัยในรูปแบบ On-Site โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1) ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อเลือกใช้แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่เหมาะสม และเพื่อพัฒนาการสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง และให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบปรับปรุง เพื่อความเหมาะสมก่อนนำโปรแกรมไปใช้

1.2 ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เสนอต่อมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย ผู้วิจัยประสานกับอาจารย์ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเข้าไปเก็บข้อมูลสำหรับเก็บข้อมูลการวิจัย และห้องการศึกษา

1.3 ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์เพื่อรับอาสาสมัครสำหรับการเข้าร่วมการวิจัย และผู้เข้าร่วมได้รับคำชี้แจงในรายละเอียดของโปรแกรมและระยะเวลาการเข้าร่วม ผู้เข้าร่วมลงนามในใบยินยอม หากยินดีเข้าร่วมตามข้อตกลงที่ระบุไว้และเก็บไว้เป็นหลักฐาน

2) ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยเปิดรับสมัครนักศึกษาทุกชั้นปี ทุกคน ในมหาวิทยาลัยเอกชน แห่งหนึ่งจากนั้นผู้วิจัยให้อาสาสมัครทำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Pre-Test)

2.2 ผู้วิจัยเลือกอาสาสมัครที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้า และคัดเลือกผู้ที่มีคะแนน เฉลี่ยเผชิญปัญหาเชิงรุกอยู่ในค่าเฉลี่ยกลาง และผู้วิจัยสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากนั้นทดสอบความแตกต่างของทั้งสองกลุ่ม เมื่อทดสอบความแตกต่างของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

2.3 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลอง เข้ารับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเอกชน จะดำเนินการทั้งหมด 8 ครั้ง รวมระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยการนัดหมายและทราบข้อตกลงร่วมกัน ส่วนกลุ่มควบคุมเข้ากิจกรรมปกติของมหาวิทยาลัย ระหว่าง มิถุนายน 2566 ถึง กรกฎาคม 2566

3) ขั้นตอนหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยดำเนินการวัดและวิเคราะห์คะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นคะแนนในระยะเวลาหลังการทดลอง (Post-Test) 1 สัปดาห์ โดยไม่พบกลุ่มตัวอย่างที่เข้าเกณฑ์การคัดออก และผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและเก็บ รวบรวมข้อมูล ภายหลังสิ้นสุดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ ระยะเวลา รวม 2 สัปดาห์

3.2 จากการดำเนินการโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ พบว่า เก็บตกสมาชิก ภายในกลุ่มที่จำนวน 2 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 5 เก็บตกสมาชิกกลุ่ม 1 คน และครั้งที่ 4 เก็บตก สมาชิกกลุ่ม 2 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 2 ครั้ง จำนวนสมาชิก 3 คน

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1) การวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ โดยใช้คำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) และการวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) โดยใช้ความถี่ และร้อยละ นำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง

2) การวิเคราะห์ค่าที่ t-test แบบ Independent และ Paired ในการเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน โดยใช้การปรึกษากลุ่มในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

6. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและการรับรองจริยธรรม

การศึกษานี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง SWUEC-G-041/2566

ผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง สามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา ดังตารางที่ 2

ตาราง 2 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับการเผชิญปัญหาเชิงรุกของกลุ่มทดลองระหว่างผลก่อนและหลังการทดลอง (n=15)

การเผชิญปัญหาเชิงรุก	ก่อนการเข้าร่วมฯ			หลังการเข้าร่วมฯ			t	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล		
1. ด้านการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก	2.46	.39	ปานกลาง	3.29	.23	มากที่สุด	-7.019	.000*
2. ด้านการแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก	2.22	.25	ปานกลาง	3.08	.40	มาก	-6.334	.000*

3. ด้านการวางแผนกลยุทธ์	2.18	.22	ปานกลาง	3.15	.43	มาก	-7.790	.000*
4. ด้านการวางแผนป้องกัน	2.20	.39	ปานกลาง	3.10	.40	มาก	-5.438	.000*
5. ด้านการแสวงหาความช่วยเหลือและคำปรึกษา	2.13	.45	ปานกลาง	3.09	.36	มาก	-5.374	.000*
6. ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ	2.17	.52	ปานกลาง	2.94	.48	มาก	-5.079	.000*
โดยรวม	2.22	.17	ปานกลาง	3.09	.27	มาก	-11.037	.000*

*p-value<.05

จากตาราง 2 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับการเผชิญปัญหาเชิงรุกของกลุ่มทดลอง ระหว่างผลก่อนและหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.22$) และหลังเข้าร่วมร่วมโปรแกรมฯ อยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 3.09$) มีคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมเฉลี่ยแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการเข้าร่วมฯ คะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกทุกด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมฯ

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งระหว่างกลุ่มทดลองและควบคุม ดังตารางที่ 3

ตาราง 3 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายด้านและโดยรวมระดับการเผชิญปัญหาเชิงรุกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมฯ (n=30)

การเผชิญปัญหาเชิงรุก	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม			t	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล		
1. ด้านการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก	3.29	.23	มากที่สุด	2.28	.26	ปานกลาง	11.277	.000*
2. ด้านการแก้ปัญหาแบบ	3.08	.40	มาก	2.40	.30	ปานกลาง	5.225	.000*

ไต่ตรงทางเลือก								
3. ด้านการวางแผนกลยุทธ์	3.15	.43	มาก	2.30	.19	ปานกลาง	6.968	.000*
4. ด้านการวางแผนป้องกัน	3.10	.40	มาก	2.32	.25	ปานกลาง	5.627	.000*
5. ด้านการแสวงหาความช่วยเหลือและคำปรึกษา	3.09	.36	มาก	2.14	.24	ปานกลาง	8.430	.000*
6. ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ	2.94	.48	มาก	2.29	.38	ปานกลาง	4.079	.000*
โดยรวม	3.09	.27	มาก	2.29	.13	ปานกลาง	10.096	.000*

*p-value<.05

จากตาราง 3 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายด้านและโดยรวมระดับการเผชิญปัญหาเชิงรุกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมฯ พบว่า กลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 3.09$) และกลุ่มควบคุมหลังเข้าร่วมร่วมโปรแกรมฯ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X} = 2.29$) มีคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมเฉลี่ยแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. เมื่อระยะหลังการทดลอง คะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัย เอกชนแห่งหนึ่งที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ สามารถพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ภูริเดช พาหุยุทธ์ (2560) ได้ทำการศึกษาและพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกที่ผสมผสานเทคนิคการปรึกษาสามารถเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุก สูงขึ้น โดยมีแนวคิดของ Greenglass et al., (1999) ที่พัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุก ซึ่งประกอบไปด้วย 6 องค์ประกอบ โดยสามารถช่วยให้บุคคลประเมินสถานการณ์ได้ด้วยตนเอง

ว่า เป็นสถานการณ์ที่กำลังจะเป็นปัญหา และสามารถกำหนดเป้าหมาย และพยายามอย่างที่สุด เพื่อไปถึงเป้าหมาย เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมีคุณภาพชีวิตที่ดี สอดคล้องกับ Schwarzer & Knoll (2003) กล่าวว่า การเผชิญปัญหาเชิงรุกอย่างมุ่งมั่น เป็นการช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ทั้งในด้านแนวทางการใช้ชีวิตและสภาพความเป็นอยู่ที่ดีกว่าเดิม จากที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นถึง การพัฒนาไปสู่ทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาได้ครอบคลุม และยัง เป็นโปรแกรมที่มีโครงสร้าง ระยะเวลา ขั้นตอน รวมถึงหลักการในการปรึกษากลุ่มภายใต้ การบูรณาการด้วยเทคนิคผสมผสาน นำไปสู่การเพิ่มประสิทธิภาพให้แก่สมาชิกภายในกลุ่ม (Corey, 2012) โดยการบูรณาการทางเทคนิค (Technical eclectic) หรือเทคนิค ผสมผสานตามแนวคิดของ (Norcross & Beutler 2011) เป็นการบูรณาการที่นิยมใช้มากที่สุด โดยไม่ได้ยึดทฤษฎีหรือแนวคิดใดเป็นหลัก เพื่อให้เทคนิคจะไปช่วยให้บุคคลได้เห็นถึงสภาพ ปัญหาภายในใจที่ครอบคลุม โดยมุ่งพัฒนาเครื่องมือที่จะช่วยผู้รับการปรึกษาให้ดีที่สุด โดยการ เลือกหลาย ๆ เทคนิคที่เหมาะสมสำหรับบุคคลตามสภาพปัญหาที่เป็นอยู่ ซึ่งจะสามารถให้ผู้รับ การปรึกษานั้นได้รับการช่วยเหลือภายใต้การผสมผสานในเทคนิคต่าง ๆ และมีประโยชน์ สามารถที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดกระแากลุ่มอำนวยความสะดวกในกระบวนการกลุ่ม และทำให้ กลุ่มเกิดความเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Corey, 2016) ซึ่งกระบวนการนี้จะก่อให้เกิด สัมพันธภาพของการช่วยเหลือระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาและผู้รับบริการปรึกษาหรือ สมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาเข้าใจตนเอง และบริบทแวดล้อมได้ดีขึ้นสามารถ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีวิถีชีวิตที่ดีขึ้น ผ่องพรรณ เกิด พิทักษ์ (2561) สอดคล้องกับงานวิจัยของ สรรเสริฐ หุ่นแสน (2547) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษา และการเสริมสร้างปณิธานแห่งตนทางการเรียนของนักศึกษาวิชาชีพครู โดยการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน เทคนิค (Technical eclectic) เพื่อพัฒนาความสามารถของนักศึกษาวิชาชีพครู ผล การศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยความสามารถของนักศึกษาวิชาชีพครูเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เมื่อระยะหลังการทดลอง คะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัย เอกชนแห่งหนึ่งที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มการเผชิญปัญหาเชิงรุกสูงกว่ากลุ่มควบคุม สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 2 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการ

ปรึกษากลุ่มปรึกษากลุ่มการเผชิญปัญหาเชิงรุก มีคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยเห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกในกลุ่มควบคุมมีความใกล้เคียงกัน ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถที่จะพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุกได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พงนา เปลี่ยนเกิด (2563) ได้ศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวง โดยใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเน้นจุดแข็ง ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มผสมผสานเทคนิคและแนวคิดการปรึกษา เพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงบวกโดยรวมและทุกรายองค์ประกอบสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ดังที่ Corey (2012) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มสมาชิกภายในกลุ่มจะได้รับความช่วยเหลือในการพัฒนาทักษะที่มีอยู่ในการจัดการปัญหาระหว่างบุคคล เพื่อให้สามารถที่จะจัดการปัญหาในอนาคตที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันได้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับ วัชร ทรัพย์มี (2550) กล่าวว่า สมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคนยังมีโอกาสได้ฝึกทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ฝึกทักษะในการพูด การฟัง และการทำความเข้าใจ ซึ่งจะช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพทางสังคมต่อไปได้ นอกจากสมาชิกภายในกลุ่มจะได้พัฒนาสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะความเข้าใจตนเอง ความเข้าใจสิ่งแวดล้อม ความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะความสามารถ ในการเผชิญปัญหาได้ด้วยตนเอง อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย (2553) สอดคล้องกับ Schwarzer & Knoll (2003) การเผชิญปัญหาเชิงรุกทำให้บุคคลสามารถรับรู้ความต้องการสถานการณ์ที่เป็นลักษณะ ทำทนาย ทำให้บุคคลเกิดการเติบโต และเป็นสิ่งที่บุคคลเริ่มต้นด้วยการกระทำอย่างสร้างสรรค์ก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนา

สรุป/ข้อเสนอแนะ

สรุปได้ว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยเอกชนได้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

นักจิตวิทยาการศึกษา หรือคุณครูแนะแนว ที่ปฏิบัติงานในบริบทการศึกษา มหาวิทยาลัย สามารถที่จะนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการเผชิญ

ปัญหาเชิงรุก ไปใช้เพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุกของในแต่ละด้านต่าง ๆ ซึ่งสามารถหยิบยกทักษะที่ต้องการพัฒนาในแต่ละด้านได้ โดยนักจิตวิทยาการศึกษา หรือคุณครูแนะแนว ควรได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มและเทคนิคตามแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ อย่างเบื้องต้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษากับประชากรในที่มีช่วงวัยใกล้เคียง เช่น มหาวิทยาลัยภาครัฐ โรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นต้น ควรมีการศึกษาในนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีเดียวกัน เพราะประสบการณ์การใช้ชีวิต ประสบการณ์ทางการเรียนที่แตกต่างกัน และยังไม่บรรลุนิติภาวะ

เอกสารอ้างอิง

- จิราภา สีทา. (2564). อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ความเครียด กับพฤติกรรมเที่ยวสถานบันเทิงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. ใน โครงการพิเศษทางจิตวิทยา. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2561). บทวิจารณ์หนังสือ (Book review) Corey, Gerald (2012). Theory and practice of group counseling. California: Thompson Book/Cole inc. 539pp. วารสารเกษมบัณฑิต, 19(1), 227-280.
- พจนา เปลี่ยนเกิด. (2563). การเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม โดยใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเน้นจุดแข็ง. ใน ปริญญาณิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พจมาลย์ สกลเกียรติ. (2555). การเปรียบเทียบการใช้ชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด. ใน รายงานผลการวิจัย. มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- ภูริเดช พาหุยุทธ์. (2560). การศึกษาและพัฒนากการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก. ใน ปริญญาณิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- วรทัย ปิ่นกง. (2563). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และการเผชิญปัญหากับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. ใน โครงการงานพิเศษทางจิตวิทยา. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- วรรณิ แกมเกตุ. (2555). วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ = Research methodology in behavioral sciences (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2550). กระบวนการปรึกษา : ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ = The counseling process : stages, rapport, skills (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันยรัตน์ คุณาพันธ์, สมโภชน์ อเนกสุข, และดลดาว ปุณณนท. (2562). การศึกษากระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิผลสำหรับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, 13(1), 95-105.
- ศิริพงศ์ รักใหม่, สิริฉันท สติรกุล เตชพาพงษ์, และพันธ์ศักดิ์ พลสารมย์. (2562). แนวโน้มสถาบันอุดมศึกษาเอกชน : ทางเลือกแห่งอนาคต. วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี, 13(1), 250-269.
- สรสรเสริญ หุ่นแสน. (2547). การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4. ใน สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. (2557). ข้อบังคับสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ฉบับที่ 4 แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ.2557. กรุงเทพมหานคร: สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี.
- สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม. (2562). นโยบายและยุทธศาสตร์การอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม พ.ศ.2562 - 2570 และแผนด้านวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม พ.ศ.2563 - 2565. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม.

- อรพรรณ ตาหา, ภูซังค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์, และ เอสเตอร์ กรีนกลาส. (2556). การทดสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย. จุฬาลงกรณ์เวชสาร, 57(6), 765 – 778.
- อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย. (2553). การให้คำปรึกษาทางสุขภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A Stitch in Time: Self-Regulation and Proactive Coping. *Psychological Bulletin*, 3(121), 417-436.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling & psychotherapy* (9th ed.). belmont california: Cengage Learning.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). belmont california: Brooks/Cole.
- Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999). The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument. 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR). Cracow: Poland
- Norcross, J. C., & Beutler, L. E. (2011). Integrative psychotherapies. In R.J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherpies* (9^{ed} ed., pp.502-535). belmont california: Cengage Learning.
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges*. London UK: Oxford University Press.
- Schwarzer, R., & Knoll N. (2003). *Positive Coping: Mastering Demands and Searching for Meaning*. Freie: Universität Berlin.