

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีผลต่อความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง

The Effect of Eclectic Group Counseling Program on the Adversity Quotient of Technical College Students

ภรภัทร ถาวรชินโชติ¹ นฤมล พระใหญ่² อัจศรา ประเสริฐสิน³

Porrphat Thawornchinnachot¹ Narulmon Prayai² Ujsara Prasertsin³

¹นิสิตปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาประยุกต์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Students at Srinakharinwirot University. Master of Arts (Applied Psychology)

The Graduate School of Srinakharinwirot University, E-mail: porraphatswu@gmail.com

²อาจารย์ ดร. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

²Leaturer, Ph.D., Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University,

E-mail: narulmon@hotmail.com

³รองศาสตราจารย์ ดร. สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

³Leaturer, Ph.D. Association Professor, Educational and Psychological Test Bureau,

Srinakharinwirot University, Corresponding author, E-mail: ubib_p@hotmail.com

Received: July 14, 2022; Revised: March 14, 2023; Accepted: May 22, 2023

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีความมุ่งหมายของการวิจัย 1) เพื่อศึกษาความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง และ 2) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษา ประชากร คือ นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง จำนวน 410 คน ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างมี 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มตัวอย่างเพื่อศึกษาระดับความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค คือ นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง จำนวน 410 คน และ 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน คือ นักศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมทดลอง จำนวน 8 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติเปรียบเทียบแบบนอนพาราเมตริกซ์ด้วยวิธีวิลคอกสัน ผลวิจัยพบว่า 1) ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษา โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหา ด้านความอดทนต่อปัญหา และด้านผลกระทบต่อปัญหา และ 2) หลังการทดลองนักศึกษามีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน, ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค, นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง

Abstract

The purposes of this research are as follows: (1) to study the adversity quotient of technical college students; and (2) to effect a program of eclectic group counseling the adversity quotient of technical college students. The population of this study included 410 students. The sample in this program participated in eclectic group counseling. There were eight students selected by purposive sampling at the twenty-fifth percentile and lower and voluntarily participated in the experiment. The research instruments in this study were an adversity quotient with a reliability coefficient of 0.90 and a program of eclectic group counseling on the enhancement of the adversity quotient with an index of item- objective congruence score from 0.67-1.00. The statistical analyses employed were descriptive statistics and nonparametric statistics of Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks. The results of the research were as follows: (1) the adversity quotient of students was at a high level. The factors of each, in descending order, were as follows: control, ownership, endurance and reach; and (2) after a program of eclectic group counseling, the adversity quotient of the students were significantly increased at a level of .05.

Keyword: Eclectic Group Counseling, Adversity Quotient, Technical College Students

บทนำ

การแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่ยืดเยื้อส่งผลกระทบทางเศรษฐกิจ และสังคมในทุกมิติ รวมถึง การเปลี่ยนแปลงของความรู้สึก พฤติกรรม วิถีชีวิต และความเป็นอยู่ของผู้คนมีเปลี่ยนแปลงในมิติต่างๆ ดังนี้ ความต้องการกลับไปใช้ชีวิตประจำวันตามปกติรวมถึงการตั้งความหวังต่างๆ ซึ่งในช่วงก่อนวิกฤติ นอกจากนี้ยังมีความเปลี่ยนแปลงในการใช้ชีวิต รวมถึงปัญหาทางสภาพจิตใจ ซึ่งผู้คนจำนวนมากรู้สึกเดียวดาย และมีความยากลำบาก เช่น ผู้เรียนและผู้ปกครองต้องภาระหน้าที่เพิ่มขึ้นจากการที่โรงเรียนปิดการเรียนการสอน อย่างฉับพลัน รวมทั้งการจัดกิจกรรมนอกชั้นเรียนของผู้สอนที่ต้องปรับการเรียนการสอนในรูปแบบใหม่ เช่น การเรียนการสอนแบบออนไลน์ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้เรียนได้แก่ การไม่เข้าใจเนื้อหาในรายวิชาที่เรียนและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลง ซึ่งพิษณุสินี เสถียรธราดลและคณะ (2564) ที่มีการวิเคราะห์ปัญหาการเรียนออนไลน์ภายใต้ สถานการณ์โรคโควิด-19 ของนิสิตหลักสูตรการศึกษาด้านจิตและศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยพะเยา พบว่า นิสิตส่วนใหญ่ได้รับผลกระทบจากรูปแบบการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ โดยนิสิตได้รับมีทัศนคติเชิงลบและไม่มีความพร้อมในด้านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ สัญญาณอินเทอร์เน็ต และสัญญาณดาวเทียม ทำให้การเรียนออนไลน์ติดขัด ทำให้นิสิตไม่สามารถเข้าใจบทเรียนได้ดังที่เรียนในห้องเรียน ซึ่งนิสิตต้องเผชิญกับอุปสรรคจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่เกิดขึ้น ดังนั้น ถ้านิสิตสามารถปรับตัวได้ ย่อมสามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้เช่นกัน

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) มีความสำคัญต่อผู้เรียนอย่างมาก โดย Stoltz (1997) ระบุว่าความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคมีความสำคัญเพราะจะช่วยให้บุคคลมีการตอบสนองปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นด้วยความรับผิดชอบ สอดคล้องกับสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2552) ที่ให้ความสำคัญกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเป็นการตอบสนองต่ออุปสรรคด้วยการสร้างเจตคติเชิงบวก มีความมุ่งมั่นอดทน มีการค้นหา

แนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ส่งผลให้ปัญหาและอุปสรรคลดลง และนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ (จิตศุภางค์ จุฑาวิทยา, 2560) ซึ่งบุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงนั้นเปรียบเสมือนกลุ่มนักปีนเขาที่มีความกระตือรือร้น มีความมานะบากบั่น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น มีความคิดและเจตคติเชิงบวก มีความศรัทธาและเชื่อมั่นตนเองว่ามีความสามารถฟันฝ่าอุปสรรคนั้นได้ จนในที่สุดบุคคลนั้นก็ขึ้นสู่ยอดเขาหรือเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้ แต่ในทางกลับกันบุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคต่ำ เมื่อพบเจออุปสรรคที่เกิดขึ้น ย่อมเกิดความวิตกกังวล ซึ่งมีการใช้เหตุผลต่าง ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงที่จะรับผิดชอบปัญหาที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ Stoltz (1997) ยังให้ความสำคัญกับแนวคิดการพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคว่าการพัฒนาบุคคลให้มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความมุ่งมั่นตั้งใจในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้ดีที่สุด เพื่อนำไปสู่เป้าหมายและความสำเร็จที่ตนเองกำหนดไว้

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของแต่ละบุคคลนั้นสามารถพัฒนาขึ้นได้ ซึ่งจากที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับวิธีการพัฒนาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคได้ ดังเช่นงานวิจัยของ จิตติยา แยมน์นิมวและคณะ (2555) ที่ทำการศึกษาลงมือของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ นักศึกษาระดับอาชีวศึกษากลุ่มทดลองมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นข้อมูลที่สนับสนุนว่าการให้การปรึกษากลุ่มนั้นเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเพิ่มสูงได้ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มจากเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่า การให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนั้นเป็นการเชื่อมโยงกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มที่มีความรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถฟันฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้น และมีความล้มเหลวในชีวิตได้เรียนรู้ที่จะเผชิญปัญหาด้วยตนเองและการฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตได้สำเร็จ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2554 อ้างอิงจาก Thorne, 1974) โดยการใช้ทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม เพื่อก่อให้เกิดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ปัญหาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนเป็นปัญหาที่พบเห็นได้อยู่เสมอในทุกระดับชั้น (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสภาพปัญหาของนักศึกษาวิทยาลัยแห่งหนึ่งโดยการสัมภาษณ์ครูแนะแนวของวิทยาลัยโดยตั้งคำถามปลายเปิดถามว่า “นักเรียนของท่านมีผลกระทบและอุปสรรคปัญหาอย่างไรในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19” ผลการสัมภาษณ์เทคนิค กล่าวโดยสรุปได้ว่า ช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 วิทยาลัยปรับการเรียนการสอนแบบออนไลน์ซึ่งนักศึกษาไม่เคยมีการเรียนแบบนี้มาก่อนส่งผลให้นักศึกษาต้องเผชิญกับปัญหาในการเรียนที่ไม่เคยประสบมาก่อนเช่น การใช้แอปพลิเคชันต่าง ๆ การส่งงานออนไลน์ การควบคุมตนเองในการเรียนจนทำให้เกิดความย่อท้อไม่อยากเรียนส่งผลให้นักศึกษาบางคนไม่สามารถปรับตัวในการเรียนออนไลน์ได้ เนื่องจากไม่เข้าใจเนื้อหาในรายวิชาที่เรียน รวมถึงการหาสถานที่ฝึกงานไม่ได้ ทำให้นักศึกษามีความท้อแท้ต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น ส่งผลให้นักศึกษาขาดสมาธิในการเรียน ขาดความอดทนในการเรียนแบบออนไลน์และใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบปิดกั้น ไม่มีปฏิสัมพันธ์ในการเรียนระหว่างครูและเพื่อนร่วมชั้นเรียนและจะนำมาซึ่งความรับผิดชอบในการเรียนน้อยลงพิจารณาได้จากการไม่ส่งงานตามที่มอบหมายและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลง มีนักศึกษาจำนวนหนึ่งมีความประสงค์ขอย้ายแผนกเรียนหรือลาออกจากวิทยาลัยเทคนิคเนื่องจากไม่สามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่กำลังเผชิญอยู่ในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 ได้

เหตุผลดังกล่าวข้างต้นเกี่ยวกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ส่งผลให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาศักยภาพความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคในวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง และให้การช่วยเหลือด้วยการใช้การให้การปรึกษากลุ่ม

แบบผสมผสานที่มีผลต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา เพื่อเพิ่มวิธีการแก้ไขและช่วยให้นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคให้มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคที่เพิ่มขึ้นและสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตให้มีความสมดุลต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง

ทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) เป็นการตอบสนองของบุคคลด้วยเจตคติเชิงบวก มีความพากเพียรอดทนต่อปัญหา โดยมีความหวังที่จะแก้ไขปัญหาได้ และความเข้าใจปัญหา รวมถึงค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไม่ท้อแท้สิ้นหวัง (Stoltz, 1997; Phoolca; & Kour, 2012; วิทยา นาควัชร, 2557; จิตสุภางค์ จุฑาวิทยา, 2560) ซึ่งจะช่วยพัฒนาระบบใยประสาท ทำให้บุคคลมีร่างกายที่แข็งแรง มีความสามารถในการปรับตัวและเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) โดยไม่หลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้บุคคลความฉลาดทางอารมณ์ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีความสุขและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตเพิ่มสูงขึ้น (Stoltz, 1997) ซึ่งความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคนั้นประกอบด้วยกลไกทางความคิดหรือด้านจิตวิทยาและการตอบสนองของร่างกายด้านสรีรวิทยา ซึ่งเกิดขึ้นตั้งแต่ขั้นตอนการรับรู้อุปสรรคที่พบ การประเมินอุปสรรคนั้นๆ ด้วยกระบวนการคิด และการแสดงออกในการตอบสนองต่ออุปสรรค ซึ่งแต่ละบุคคลมีการประเมินและตอบสนองต่ออุปสรรคที่แตกต่างกันตามมุมมองความคิดความเชื่อของตนเอง และลักษณะนิสัยความเคยชินในการตอบสนอง ซึ่งสามารถตอบสนองได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ โดยที่การตอบสนองในเชิงบวกหรือมีมุมมองในแง่ดีนั้นจะช่วยให้มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคและไม่ค่อยเกิดความเครียด

อุปสรรคในการดำเนินชีวิตนั้นสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ อุปสรรคทางสังคม อุปสรรคทางอาชีพ และอุปสรรคในระดับบุคคล (Stoltz, 1997) ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกเพศทุกวัยตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่แตกต่างกันออกไปตามบริบทสภาพแวดล้อม เช่น เด็กและวัยรุ่นก็จะพบเจออุปสรรคในการเรียนหรือเรื่องของเพื่อน ส่วนผู้ใหญ่ก็จะพบกับอุปสรรคทางอาชีพหน้าที่การงาน หรือสุขภาพร่างกาย ส่งผลให้ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเป็นสิ่งสำคัญในการฟันฝ่าอุปสรรคที่ทำลายความยากลำบากในชีวิต ซึ่งถ้าหากเพิกเฉยหรือขาดความเอาใจใส่ต่อสิ่งที่ทำลายก็จะทำให้ความทุกข์ยากลำบากเหล่านั้นเพิ่มขึ้น โดยองค์ประกอบของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคซึ่งทุกคนสามารถเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนนิสัยเดิมและสร้างนิสัยใหม่ที่สามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างถาวร (Seligman, 1990; Squire, Knowlton, & Musen, 1993) ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1) การควบคุม (Control) เป็นความสามารถในการรับรู้และปรับเปลี่ยนสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและอุปสรรค เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหาให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี 2) สาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา (Original, Ownership) เป็นการวิเคราะห์ถึงต้นกำเนิดของปัญหาที่แตกต่างกันไป มีการเผชิญหน้าต่อปัญหาที่เกิดขึ้น โดยที่ไม่หลีกเลี่ยงหรือผลักไปให้ผู้อื่น 3) ผลกระทบต่อปัญหา (Reach) หมายถึง การที่บุคคลประเมินผลกระทบของปัญหาและอุปสรรคที่มีต่อการดำเนินชีวิตของตนเองหรือมีผลต่อผู้อื่น และ 4) ความอดทนต่อปัญหา (Endurance) หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความยืดหยุ่นของปัญหา การพยายามจัดการปัญหาและอุปสรรค (Stoltz, 2000; Phoolca; & Kour, 2012) ซึ่งสามารถพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้วย

วิธีการ LEAD (Stoltz, 1997) ประกอบด้วย รับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น (L = Listen) การตั้งมั่นในเหตุผลและหลักเกณฑ์ (E = Explore) การวิเคราะห์แยกแยะ (A = Analyze) และการปฏิบัติ (D = Do)

แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการที่ให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกัน โดยมีผู้นำกลุ่มจัดบรรยากาศที่เป็นกันเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน เพื่อหาวิธีการแก้ไขปัญหาคือที่ดีที่สุดของตนเอง (Ohlsen, 1970; Trotzer, 1999; พัทธกรณ ศรีสวัสดิ์, 2557) โดยจะมีเป้าหมายในแก้ไขปัญหาคือดำเนินชีวิต รวมถึงสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นในอนาคต (พัธกรณ ศรีสวัสดิ์, 2557) ซึ่งในการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นจะต้องพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ ของกลุ่มที่จะทำการให้การปรึกษา ประกอบด้วย คุณลักษณะของสมาชิกกลุ่ม ระดับอายุและวุฒิภาวะ เพศ ความสนใจของสมาชิกกลุ่ม ขนาดของกลุ่ม และระยะเวลาและความถี่ในการพบกลุ่ม เพื่อให้สามารถกำหนดรูปแบบและวิธีการที่เหมาะสมในการดำเนินให้คำปรึกษากลุ่ม (Corey, 2012; Trotzer, 1999) โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนั้น เกิดขึ้นในภายหลังเมื่อวิธีการคำปรึกษากลุ่มในแนวคิดทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง ไม่สามารถค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหาต่างๆ ของสมาชิกกลุ่มได้อย่างครอบคลุม ซึ่งผู้นำกลุ่มควรเลือกแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและประเด็นปัญหาของสมาชิกกลุ่มอย่างหลากหลาย ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนั้น ผู้นำกลุ่มต้องศึกษาแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเชื่อมโยงเรื่องราวและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มที่ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมโดยรวมของสมาชิกกลุ่มได้ (Thorne, 1974; Narcross; & Newman, 1992; Marquis; Hudson; & Tursi, 2010) ซึ่งผู้วิจัยมีการเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานไว้ ดังนี้

1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Center Group Counseling Therapy) ของโรเจอร์ (Roger) เป็นทฤษฎีที่มีความเชื่อว่าบุคคลเป็นผู้ที่มีเหตุผล เมื่อได้รับการอบรมสั่งสอนแล้ว บุคคลย่อมต้องการความก้าวหน้าและกล้าเผชิญความจริง โดยทฤษฎีนี้ได้สรุปแนวคิดที่สำคัญไว้ดังนี้ (วัชร ทรัพย์มี, 2554)

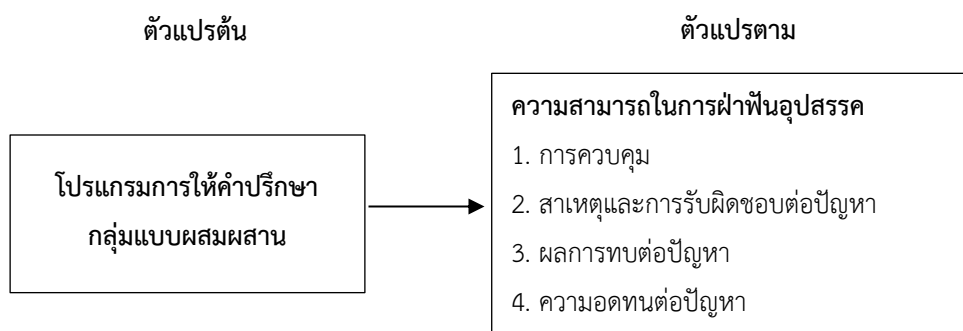
2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Therapy) ของเอลลิส (Ellis) มีความเชื่อว่า ความคิด ความเชื่อ อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมล้วนมีความสัมพันธ์กัน และส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล โดยบุคคลที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะมีความเชื่อว่าตนเองสามารถจัดการสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ จะมีการแก้ไขปัญหาเพื่อฟันฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้น แต่ในทางกลับกันบุคคลที่มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น จะมีความเชื่อว่าตนเองไม่สามารถจัดการสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ จะปฏิเสธความรับผิดชอบและหลีกเลี่ยงปัญหานั้น โดยโทษว่าผู้อื่นเป็นต้นเหตุของปัญหานั้น ก่อให้เกิดความทุกข์ในการดำเนินชีวิต (วัชร ทรัพย์มี, 2554; พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556)

3. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Therapy) ของกลาสเซอร์ (Glasser) มีความเชื่อว่า บุคคลมีความยึดติดกับอดีต ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งบุคคลสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นได้ โดยมีการยอมรับว่าอดีตได้จบลงแล้ว มีการคิดวางแผนเลือกดำเนินชีวิตในปัจจุบันและหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา (พัธกรณ ศรีสวัสดิ์, 2557)

4. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม (Behavior Group Counseling Theory) ของคลัม โบลท์ (Krunboltz) มีความเชื่อว่า บุคคลตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้สิ่งแวดล้อม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นที่นำไปสู่การเข้าใจตนเองได้ (พัธกรณ ศรีสวัสดิ์, 2557) โดยสกินเนอร์ (Skinner) ได้กล่าวว่า การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเพิ่มสูงขึ้น และลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้ลดลง และแบนดูรา (Bandura) ได้กล่าวถึง การเรียนรู้ทางสังคม เป็นการ

เรียนรู้จากตัวแบบทางสังคม จะทำให้บุคคลเกิดการรับรู้ วิเคราะห์ และจดจำ และมีการแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบเพิ่มสูงขึ้น (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภาและวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 410 คน โดยจำแนกตามชั้นปี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง เป็นการศึกษาจากทุกหน่วยประชากรหรือวิธีการสำมะโน (Census) จากนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 410 คน
2. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 103 คน ที่มีระดับความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา โดยผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจงจากนักศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 3.20 ลงมา และมีความสมัครใจเข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ขั้นตอนการสร้างแบบวัดความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง มีดังนี้
 - 1.1 ผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคของสตอลต์ (Stoltz, 1997) เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดนิยามศัพท์และสร้างแบบวัดความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง และสร้างแบบวัดความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งเป็นมาตรวัดมาตราส่วนประมาณค่า มีจำนวน 5 ระดับ ประกอบด้วย มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน 40 ข้อ

1.2 ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง โดยให้อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน พิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยามศัพท์เฉพาะ และให้คะแนนความสอดคล้องหลังจากนั้นผู้วิจัยนำคะแนนความสอดคล้องมาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) และพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ที่อยู่ระหว่าง 0.50 ขึ้นไปใช้ในการวิจัย ซึ่งแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00 มีจำนวน 39 ข้อ และนำแบบวัดจำนวน 39 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 40 คน และนำคะแนนจากการทดลองใช้แบบวัดมาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) ในแต่ละด้าน ซึ่งผู้วิจัยทำการตัดข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 0.20 ลงมา โดยแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.22-0.67 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 เหลือข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 32 ข้อ

2. ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง มีดังนี้

2.1 ผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย และสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง ตามแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม โดยกำหนด วัตถุประสงค์ และเนื้อหาให้มีสอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 7 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที

2.2 ผู้วิจัยความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณา ความตรงหรือความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยามศัพท์เฉพาะ ความเหมาะสม ความสอดคล้องระหว่างกระบวนการแต่ละขั้นตอน และความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00 จากนั้นจึงนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาไปทำการทดลองใช้กับนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง ที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน จากนั้นทำการปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน ประกอบด้วย การให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 7 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษา

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์และเทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษากลุ่ม
1	โปรแกรมการปฐมนิเทศการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษา	เพื่อสร้างสัมพันธภาพเป็นจุดเริ่มต้นที่มีความสำคัญในการเริ่มต้นเข้าสู่กระบวนการขั้นตอนต่อไปของการให้คำปรึกษาเพื่อเป็นการสร้างความไว้วางใจ ความรู้สึกปลอดภัยนำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์และเทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษากลุ่ม
2	โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านความสามารถในการควบคุม	ฝึกความสามารถในการควบคุมตนเองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและนำผลลัพธ์ที่ได้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
3	โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านการรับมือกับปัญหา	ฝึกให้สมาชิกภายในกลุ่มเรียนรู้และทำความเข้าใจที่มาของการคิดอย่างอัตโนมัติ และการคิดวิเคราะห์เพื่อช่วยในการหาสาเหตุ และการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ และมุ่งเน้นให้สมาชิกภายในกลุ่มเรียนรู้ความสามารถในการหาสาเหตุและการรับมือกับปัญหา และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
4	โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านผลกระทบต่อนปัญหา	เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มตระหนักถึงผลกระทบจากปัญหา เรียนรู้และเข้าใจวิธีการฝึกสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยการสำรวจทั้งทางกายและใจให้สามารถกลุ่มควบคุมสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ด้วยตนเอง
5	โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านความอดทนต่อนปัญหา	ฝึกสำรวจการรับรู้ความอดทนในชีวิตประจำวันของตนในเวลาที่เกิดเหตุการณ์คับขันและลำดับความสำคัญเพื่อนำมาใช้ในการจัดการแก้ไขกับปัญหา ทำให้เกิดการตระหนักว่าถึงความสามารถให้เกิดความอดทนในชีวิตประจำวันและการรับมือกับความยืดหยุ่นของปัญหาตนเองได้
6	โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านความอดทนต่อนปัญหา	การเล่าเรื่องราวและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับของบุคคลสำคัญที่เป็นตัวอย่างที่มีความอดทนต่อนปัญหา
7	โปรแกรมยุติการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค	เปิดโอกาสให้ผู้สมาชิกภายในกลุ่มทบทวนประสบการณ์ที่ร่วมกันโดยมีส่วนร่วมในการสรุปสิ่งที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผ่านมาและนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำแบบเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอการรับรองพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรม ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยได้รับพิจารณาเห็นสมควรให้ดำเนินการตามหมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC -G- 125/2564E และเมื่อผู้วิจัยได้รับหนังสือรับรองพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยตามที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด โดยกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ในการถอนตัวจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบเหตุผลล่วงหน้า

2. ผู้วิจัยขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากทางบัณฑิตวิทยาลัยของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง เพื่อให้ให้นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งตอบแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง จากนั้นผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลแบบวัดและทำการทดลองใช้โปรแกรม

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

3. ผู้วิจัยทำการเก็บแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งในระยะหลังการทดลอง โดยใช้ระยะเวลารวมในการทดลองทั้งหมด 3 เดือน

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งในระยะก่อนและหลังการให้คำปรึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การศึกษาความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งโดยการใช้สถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. การศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบไม่เป็นอิสระจากกัน ด้วยสถิตินอนพารามเมตริกซ์ (Nonparametric Statistics) โดยการวิเคราะห์สถิติทดสอบแบบ วิลคอกสัน (Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks)

ผลการวิจัย

1. การศึกษาความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง (n=410)

ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค	ค่าเฉลี่ย (M)	S.D.	ระดับ
การควบคุม	3.82	0.64	มาก
สาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหา	3.80	0.68	มาก
ผลกระทบต่อปัญหา	3.48	0.58	ปานกลาง
ความอดทนต่อปัญหา	3.63	0.70	มาก
ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวม	3.68	0.57	มาก

จากตาราง 2 พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมเท่ากับ 3.68 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การควบคุมมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (M=3.82, S.D.=0.64) รองลงมาคือ สาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหา (M=3.80, S.D.=0.68) ความอดทนต่อปัญหา (M=3.63, S.D.=0.70) ส่วนผลกระทบต่อปัญหามีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (M=3.48, S.D.=0.58) ตามลำดับ

2. การศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง ดังตาราง 3

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งในระยะก่อนและหลังการทดลอง (n=8)

ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	Med	S.D.	ระดับ	Med	S.D.	ระดับ
การควบคุม	2.25	0.28	น้อย	4.08	0.22	มาก
สาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหา	2.51	0.55	ปานกลาง	4.19	0.57	มาก
ผลกระทบต่อปัญหา	2.31	0.67	น้อย	3.89	0.66	มาก
ความอดทนต่อปัญหา	2.78	0.45	ปานกลาง	3.75	0.58	มาก
การฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวม	2.47	0.36	น้อย	3.98	0.47	มาก

จากตาราง 3 พบว่าก่อนการทดลองนักศึกษามีค่ามัธยฐานความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมเท่ากับ 2.47 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36 อยู่ในระดับน้อย หลังการทดลองนักศึกษามีค่ามัธยฐานความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมเท่ากับ 3.98 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.47 อยู่ในระดับมาก

ตาราง 4 การเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของของนักศึกษาในระยะก่อนและหลังการทดลอง (n=8)

ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค	Negative Rank	Positive Rank	Ties	Z	p
การควบคุม	0.00	4.50	36.00	2.52*	.00
สาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหา	0.00	4.50	36.00	2.52*	.00
ผลกระทบต่อปัญหา	0.00	4.50	36.00	2.52*	.00
ความอดทนต่อปัญหา	0.00	4.50	36.00	2.52*	.00
การฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวม	0.00	4.50	36.00	2.52*	.00

จากตาราง 4 พบว่า ภายหลังจากการทดลองนักศึกษามีค่าเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย การควบคุม สาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหาผลกระทบต่อปัญหา และความอดทนต่อปัญหาเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปและอภิปรายผล

1. การศึกษาความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมเท่ากับ 3.68 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ไปสัมภาษณ์อาจารย์แนะแนววิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีฐานะยากจน จึงต้องทำงานพิเศษเพื่อหาเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัว ทำให้นักศึกษามีความต้องการที่จะสำเร็จการศึกษา เพื่อประกอบอาชีพตามที่ตนเองปรารถนาในอนาคต นักศึกษามีความมุ่งมั่นตั้งใจเรียนอย่างสุดความสามารถ แม้จะพบเจอกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นกับเพื่อน การเรียนในรายวิชาที่ตนเองไม่ถนัด ทำให้นักศึกษาเรียนไม่ทันเพื่อน การหาสถานที่ฝึกงานไม่ได้ตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ ซึ่งนักศึกษามีความเชื่อว่าปัญหาและอุปสรรคนั้น

เป็นเรื่องที่สนุกสนานและท้าทาย ทำให้นักศึกษามีความอดทนเพื่อเอาชนะอุปสรรคต่างๆ โดยมีการคิดและตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบและพร้อมจะรับมือผลกระทบที่ตามมา ส่งผลให้นักศึกษามีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเพิ่มสูงขึ้น ดังที่ เดิมศักดิ์ คทวนิช (2546) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง ย่อมมีความเป็นตัวของตัวเอง ชอบทำงานที่ยากและท้าทาย มีความอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ รวมถึงการจัดการเรียนการสอนของสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาสอนให้นักศึกษาคิดเป็น ทำเป็น และสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้จริง และมีการฝึกงานตามแผนก และตั้งงานวิจัยของเนาวรัตน์ ประภัสโรทัย (2556) ที่ศึกษาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษาในจังหวัดอ่างทอง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาระดับอาชีวศึกษาในจังหวัดอ่างทองมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เป็นเพราะ นักศึกษาต้องฝึกงานตามสายงานอาชีพของตนเอง ทำให้นักศึกษาประสบพบเจอปัญหาในการทำงาน จึงทำให้นักศึกษามีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเพิ่มสูงขึ้น

2. การศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง พบว่า หลังการทดลองนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เป็นเพราะ ผู้วิจัยได้ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม โดยปัญหาของสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ไม่เข้าใจเนื้อหาในวิชาที่เรียน ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีความความเครียดในการเรียน ซึ่งสมาชิกกลุ่มก็สอบถามเพื่อนและครูเพื่อทำความเข้าใจเนื้อหาในรายวิชาเรียน มีการทบทวนบทเรียนอย่างจริงจัง ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มสูงขึ้น ในขณะที่สมาชิกกลุ่มบางคนรู้สึกว่ามันเองไม่ชอบเรียนในแผนกคอมพิวเตอร์ธุรกิจ สมาชิกกลุ่มก็ไปศึกษาค้นหาข้อมูลตามแผนกต่าง ๆ และตัดสินใจย้ายไปเรียนในแผนกช่างไฟฟ้าที่ตนเองชอบ ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความสุขในการเรียนมากขึ้น ดังคำกล่าวของนาครอส และนิวแมน (Narcross; & Newman, 1992) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบผสมผสานแนวคิดทฤษฎีที่มีความหลากหลาย ด้วยการเลือกใช้เทคนิคที่สามารถเชื่อมโยงเรื่องราวที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมได้ ทำให้สมาชิกกลุ่มมีการปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น (Marquis; Hudson; & Tursi, 2010) และตั้งงานวิจัยของฐิตยา แยมน์ม่นวล ระพินทร์ ฉายวิมล และเพ็ญภา กุลนาคดล (2555) ที่พบว่า ผลการหลังการทดลองนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตั้งงานวิจัยของภรภัค วงศ์อรุณและณฤมล พระใหญ่ (2564) ที่ทำการศึกษาลงของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนิสิตวิชาชีพครูมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานช่วยเสริมสร้างความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งได้ และสามารถพิจารณาเป็นรายด้านได้ดังนี้

2.1 การควบคุม พบว่า หลังการทดลองนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งมีค่าเฉลี่ยการควบคุมเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เกิดจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยผู้วิจัยมีการสอนกรอบแนวคิด A-B-C (The A-B-C Framework) ซึ่งสมาชิกบางคนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ทำให้สมาชิกกลุ่มบางคนพูดจารุนแรงใส่บุคคลรอบข้าง โดยสมาชิกกลุ่มบางคนมีความเชื่อว่าบุคคลรอบข้างทำให้ตนเองรู้สึกแย่ จึงมีการแสดงออกแบบนี้ออกมา ผลที่เกิดขึ้นทำให้บุคคลรอบข้างไม่อยากอยู่ใกล้และทำให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกแปลกแยกและมีความโดดเดี่ยว จากนั้นผู้วิจัยมีการให้สมาชิกกลุ่มได้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล พบว่า สมาชิกกลุ่มจะคิดก่อนพูดทุกครั้ง และจะปรับตัวเข้าหาผู้อื่น

ด้วยการใช้คำพูดที่สุภาพ และสมาชิกกลุ่มบางคนชอบหลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้น โดยสมาชิกกลุ่มมีความเชื่อว่าการหนีปัญหานั้นทำให้ตนเองมีความสุข ผลที่เกิดขึ้นทำให้ปัญหาที่มีอยู่เริ่มลุกลามเป็นปัญหาที่ใหญ่ขึ้น ซึ่งวิจัยมีการให้สมาชิกกลุ่มโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล พบว่า สมาชิกกลุ่มเชื่อว่าตนเองไม่สามารถหนีปัญหาที่เกิดขึ้นไปตลอดชีวิตได้ เมื่อมีปัญหาที่ย่อมมีทางออกของปัญหายู่อเสมอ ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลกล้าเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นหรือไม่ ดังคำกล่าวของพัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557) ที่กล่าวถึง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) เป็นทฤษฎีที่มีเป้าหมายที่ช่วยให้บุคคลมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลลดน้อยลง และมีความเชื่อที่สมเหตุสมผลเพิ่มมากขึ้น นำไปสู่การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกพฤติกรรมที่เหมาะสม

2.2 สาเหตุและการรับมือกับข้อต่อปัญหา พบว่า หลังการทดลองนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งมีค่าเฉลี่ยสาเหตุและการรับมือกับข้อต่อปัญหาเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เกิดจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง (Reality Therapy) โดยใช้กระบวนการ WDEP เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความต้องการของตนเอง สำรวจทิศทางในการปฏิบัติ การประเมินตนเอง และการวางแผนในอนาคต ซึ่งพบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่เรียนไม่ทันเพื่อนและไม่สามารถส่งงานได้ตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ ทำให้สมาชิกกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ลดลง ซึ่งสมาชิกกลุ่มต้องการให้ตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้น จึงสำรวจแนวทางปฏิบัติด้วยการตั้งใจเรียนมากขึ้น ไม่แอบเล่นเกมสื่ในเวลาเรียน เมื่อไม่เข้าใจเนื้อหาและงานที่อาจารย์ได้รับมอบหมายไว้ ก็ไปสอบถามและขอคำแนะนำจากเพื่อนและอาจารย์ โดยมีการประเมินตนเองด้วยการจัดลำดับสำคัญในงานที่จำเป็นต้องส่งอาจารย์ก่อน และเมื่อมีเวลาว่างทบทวนบทเรียนที่ได้เรียนไป โดยสมาชิกกลุ่มมีการวางแผนว่าจะจัดลำดับความสำคัญในการทบทวนบทเรียนและส่งงานอาจารย์ให้ทันตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ เพื่อให้ตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่เพิ่มสูงขึ้นในภาคเรียนถัดไป ดังที่ พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557) ที่กล่าวถึง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง เป็นทฤษฎีที่มีความเชื่อว่าสมาชิกกลุ่มมีความสามารถที่จะคิดและตัดสินใจ มีทางเลือกที่หลากหลาย และมีความสามารถที่จะรับมือกับการกระทำของตนเอง

2.3 ผลกระทบต่อปัญหา พบว่า หลังการทดลองนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งมีค่าเฉลี่ยผลกระทบของปัญหาเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เกิดจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง (Reality Therapy) ซึ่งผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มอ่านใบงานรปภ.สาวโรงงานดัง ถูกแฟนเก่ายิงดับ โมโหขอคืนดีแล้ว ไม่ยอม จากนั้นผู้วิจัยสอบถามถึงสมาชิกกลุ่มถึงปัญหาที่เกิดขึ้น พบว่า สมาชิกกลุ่มมีการแสดงความคิดเห็นว่าผู้ชายเป็นคนเอาแต่ใจตนเอง มีการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ขาดสติยับยั้งชั่งใจ ทำให้ก่อเหตุฆ่าแฟนเก่าทิ้ง ส่งผลให้ผู้ชายทำผิดกฎหมายฐานฆ่าคนตายโดยเจตนา และต้องรับโทษจำคุก 15 ปี ย่อมติดคุกเป็นตราบาปให้ตนเอง และเป็นภาระให้กับสมาชิกในครอบครัวในอนาคต และผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติว่าถ้าตนเองสามารถย้อนอดีตกลับไปก่อนวันเกิดเหตุเป็นแฟนเก่า จะมีการแสดงออกอย่างไร ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะเรียกผู้หญิงมาพูดคุยเพื่อปรับความเข้าใจกันถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อไม่สามารถปรับความเข้าใจกันได้ ก็ต่างคนต่างใช้ชีวิตของตนเองต่อไป ดังที่ พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557) ที่กล่าวถึง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง เป็นทฤษฎีที่มีเป้าหมายที่ให้สมาชิกกลุ่มสามารถประเมินพฤติกรรมหรือการกระทำใด ๆ ที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้องอย่างมีเหตุและผลตามหลักความเป็นจริง เพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีสติยับยั้งชั่งใจและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม และงานวิจัยของศุภกานต์ บำรุงสุนทร เพ็ญญา กุลนภาดล และประชา อินัง (2563) ที่ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองและติดตามผลนักเรียนชั้นประถมศึกษากลุ่มทดลองมีภูมิคุ้มกันทางใจสูงกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 ความอดทนต่อปัญหา พบว่า หลังการทดลองนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งมีค่าเฉลี่ยความอดทนต่อปัญหาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เกิดจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม (Behavior Therapy) โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มยกตัวอย่างบุคคลที่เป็นตัวอย่างในประเด็นของความอดทนต่อปัญหา ซึ่งสมาชิกกลุ่มพูดถึงบุคคลตัวอย่างที่เป็นนักร้องและนักแสดงที่มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความอดทนพยายามเพื่อเข้าสู่การบันทึกให้ได้ เมื่อเข้าสู่การบันทึกแล้ว นักร้องและนักแสดงก็เจอกับปัญหาและอุปสรรคแตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นการร้องเพลงที่ไม่ถนัด การเดินไม่เก่ง การแสดงละครที่ไม่เหมาะสม บทบาท การถูกกลั่นแกล้งทางโลกโซเชียล ซึ่งนักร้องและนักแสดงเหล่านั้นก็มีความอดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ได้ตอบกับบุคคลที่กลั่นแกล้งทางโลกโซเชียล มีแค่เพียงความตั้งใจในการฝึกซ้อมร้องเพลง ซ้อมเต้น และซ้อมบทที่จะแสดงเพื่อให้สมบทบาทตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปถึงความอดทนต่อปัญหาได้ว่า การที่บุคคลกระทำสิ่งใดก็ตามย่อมพบกับปัญหาและอุปสรรค ซึ่งบุคคลต้องไม่ท้อแท้ต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ย่อมคิดและตัดสินใจทางออก เพื่อฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ ดังคำกล่าวของสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2562) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลเรียนรู้และสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบที่เป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงในแวดวงบันเทิง ทำให้บุคคลมีประสบการณ์ร่วมกับบุคคลเหล่านั้น ย่อมยึดพฤติกรรมของบุคคลที่มีชื่อเสียงมาเป็นแบบอย่าง และมีแนวโน้มที่จะมีการแสดงพฤติกรรมตามการเสริมแรงจากบุคคลเหล่านั้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การเสริมสร้างความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งนั้น ควรเริ่มจากความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดก่อน คือ การควบคุม สาเหตุและการรับมือกับปัญหา ความรับผิดชอบต่อปัญหา และผลกระทบต่อปัญหา เพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการจำเป็นในการเสริมสร้างความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งได้อย่างเหมาะสม
2. การเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง ผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นเข้าร่วมโปรแกรมในวันปิดภาคเรียนที่ 2 ทำให้นักศึกษาวิทยาลัยแห่งหนึ่งไม่มีเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมมากนัก เนื่องจากนักศึกษาต้องฝึกงานและทำมาหากินเพื่อหาทุนการศึกษาในอนาคต รวมถึงการเข้าร่วมโปรแกรมในช่วงบ่าย ทำให้นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งมีความเหนื่อยล้า ส่งผลให้นักศึกษาไม่ค่อยมีสมาธิในการเข้าร่วมโปรแกรมมากนัก จึงควรให้นักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรมในวันและเวลาเช้าในวันหยุดสุดสัปดาห์ เพื่อให้นักศึกษามีเวลาเต็มที่ในการเข้าร่วมโปรแกรม และควรมีเวลาพักเบรกในการเข้าร่วมโปรแกรมเป็นเวลา 5-10 นาที เพื่อให้นักศึกษาผ่อนคลายความเครียด และมีสมาธิในการเข้าร่วมโปรแกรมมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งในส่วนของ การทวิวิจัยเชิงคุณภาพและการสนทนากลุ่มเพิ่มเติมกับผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาการแนะแนว เพื่อสร้างความเข้าใจของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งมากขึ้น
2. ควรมีการศึกษาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งในระยะติดตามผลอย่างต่อเนื่องในระยะเวลา 1 เดือน 3 เดือน และ 3 เดือน เพื่อทำการศึกษาความคงทนของการเปลี่ยนแปลงของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคที่ใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

เอกสารอ้างอิง

- จิตศุภางค์ จุฑาวิทยา. (2560). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของพนักงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง [ปริญญาานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
- ชมภูษ ขจรจรสุข เพ็ญภา กลุณภาค และประชา อินัง. (2563). ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 37(101), 146-158.
- ฐิตยา แยมนิมมวล ระพินทร์ ฉายวิมลและเพ็ญภา กลุณภาค. (2555). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพแผนกช่างอุตสาหกรรม. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 20(1), 12-21.
- เดิมศักดิ์ คทวนิช. (2546). *จิตวิทยาทั่วไป*. ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- เนาวรัตน์ ประภัสโรทัย. (2556). *เขาวนปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของผู้เรียนระดับอาชีวศึกษาในจังหวัดอ่างทอง* [วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง].
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2554). *แนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, & วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). *เอกสารประกอบการสอน: การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น*. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภรภัค วงศ์อรุณ และนฤมล พระใหญ่. (2564). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 38(104), 245-257.
- วัชร ทรัพย์มี. (2554). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา* (6th ed.). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิทยา นาควัชร. (2544). *วิธีเลี้ยงลูกให้เก่ง ดี มีสุข IQ EQ MQ AQ. GOODBOOK*.
- ศุภกานต์ บำรุงสุนทร เพ็ญภา กลุณภาค และประชา อินัง. (2563). การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง. *วารสารการวัดผลการศึกษา* 37(101), 245-257.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2562). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). *การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะคนไทยที่พึงประสงค์: ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค*. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาไทย.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling* (8th ed.). Thomson Brooks/Cole Inc.
- Marquis, A. Hudson, D. and Tursi, M. (2010). Perceptions of Counseling integration: A survey of Counselor Educators. *Counselor Preparation and Supervision*, 2(1), 67-68.
- Narcross and Newman. (1992). Integrative Psychotherapy Constructing Your Own Integrative. *Approach to Therapy*, 585-611.
- Ohlsen, M. M. (1970). *Group Counseling*: Holt, Rinehart and Winston.
- Phoolca, S., & Kour, N. (2012). Adversity Quotient: A new paradigm to Explore. *International Journal of Contemporary Business Studies*, 3(4), 67-68.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism*. Mcgraw-Hill.

- Squire, L. R., Knowlton, B., & Musen, G. (1993). The structure and organization of memory. *Annual Review of Psychology*, 44, 453-495.
- Stoltz, P. G. (1997). *Adversity Quotient: Turning Obstacles in to Opportunities*. John Wiley & Sons.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity quotient at work: Finding your hidden capacity for getting things done*. Harper Collins Publishers.
- Thorne, F. C. (1974). Introspective analysis of self-functioning. *Journal of Clinical Psychology*, 30(2).
- Trotzer, J. P. (1999). *The counselor and The Group: Integrating Theory, Training, and Practice* (3rd ed.). Taylor& Francis.