การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานคร

THE DEVELOPMENT OF ACTION GROUP COUNSELING MODEL FOR THE ENHANCEMENT OF LIFE ROADMAP OF RAJABHAT UNIVERSITY STUDENTS IN BANGKOK METROPOLIS

Received: July 25, 2020 **Revised:** Oct 20, 2020 **Accepted:** Oct 28, 2020

พรนัดดา ฉลาดปรุ[1*] ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์[2] ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา[3]
Ponnadda Chalardpru[1] Pongpan Kirdpitak[2] Prasarn Malakul Na Ayudhaya[3]

[1*-3]จิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
[1*-3]Counseling Psychology, Kasem Bundit University

[*]Corresponding Author, E-mail: ponnadda@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานคร 3) เพื่อประเมินผลของการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานคร และ 4) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำหลังการทดลองโดยใช้การสนทนากลุ่มเฉพาะ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2562 มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 19,340 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มตัวอย่างที่ 1 ที่ใช้ในการศึกษาแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2562 มหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 สถาบัน ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร และมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 392 คน อายุระหว่าง 18-19 ปี ที่ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นจากประชากร 2) กลุ่มตัวอย่างที่ 2 ที่ได้รับการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ซึ่งได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) จากกลุ่มตัวอย่างที่ 1 ที่มีคะแนนแผนที่นำทางชีวิตตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา และสามารถเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้การปรึกษาใด ๆ และดำเนินชีวิตตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบวัดแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษามีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง .67-1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ อยู่ระหว่าง .228-.792 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .957 และ 2) รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษามีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง .67-1.00
ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1) นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 392 คน มีค่าเฉลี่ยของแผนที่นำทางชีวิต โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก แผนที่นำทางชีวิตรายด้าน ประกอบด้วย แผนที่นำทางชีวิตด้านการศึกษา ด้านการประกอบอาชีพ ด้านสัมพันธภาพ และด้านการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง 2) รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิต พัฒนาจากแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีต่าง ๆ ของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย ทฤษฎีการให้ การปรึกษากลุ่มเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด–พฤติกรรม และทฤษฎีการให้ การปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุปและประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำ 3) นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้รูปแบบ การให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำมีคะแนนการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิต หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำมีคะแนนการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิต หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 5) ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำ พบว่า สมาชิกกลุ่มของกลุ่มทดลอง มีความพึงพอใจมากต่อรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำ เนื่องจากได้รับความรู้ ทักษะ และแนวทางในการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา และได้วางแผนที่จะพัฒนาเส้นทางในชีวิตให้ดียิ่งขึ้น

คำสำคัญ: แผนที่นำทางชีวิต, การเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิต, รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานคร

Abstract

The purposes of this research were 1) to study life roadmap of Rajaphat university students in Bangkok metropolis, 2) to develop an action group counseling model for the enhancement of life roadmap of Rajaphat university students in Bangkok metropolis, 3) to evaluate the effect of the action group counseling model for the enhancement of life roadmap of Rajaphat university students in Bangkok metropolis, and 4) to study satisfaction of the experimental group toward the action group counseling model for the enhancement of life roadmap of Rajaphat university students in Bangkok metropolis through focus group.

The population of this study was 19,340 Rajaphat university students in Bangkok metropolis. The sample was divided into 2 groups. The first group of life roadmap study

consisted of 392 Rajaphat university students, aged between 18-19 years old Those were stratified randomly selected from the population and according the criterion. The second group of the study was purposely selected from the first group. This group consisted of 20 Rajaphat university students whose life roadmap scores were lower than twenty fifth percentile and could attend the experiment. They were then randomly assigned into 2 groups, classified as an experimental group and a control group. Each group consisted of 10 students. The experimental group participated in the action group counseling model while the control group did not receive any counseling model.

The research instruments were 1) the life roadmap scale with the item objective congruence index (IOC) ranged from .67-1.00, the item discrimination power ranged from .228-.792, and the reliability coefficient of.975, and 2) the action group counseling model for the enhancement of the life roadmap of Rajaphat university students in Bangkok metropolis with IOC ranged from .67-1.00

The research results were as follows:

1) The total mean score and each dimension score of the life roadmap of 392 Rajaphat university students in Bangkok metropolis were high. The life roadmap dimensions included educational dimension, career dimension, relationship dimension, and active citizen dimension. 2) The action group counseling model for the enhancement of the life roadmap of Rajabhat university students in Bangkok metropolis developed from concepts and techniques of the following theories: reality group counseling theory, cognitive behavioral group counseling theory, and behavioral group counseling theory. This model included 3 stages: the initial stage, working stage, conclusion and evaluation stage. 3) The life roadmap enhancement scores of the experimental group after the experiment and after the follow – up were significantly higher than before the experiment at .01 level. 4) The life roadmap enhancement scores of the experimental group after the experiment and after the follow – up were significantly higher than that of the control group at .01 level. 5) Focus group report of the experimental group showed that they were highly satisfied with the model. They gained more knowledge, skills, and strategies for the enhancement of their life roadmap. They also planned for their life roadmap enhancement positively.

Keyword: life roadmap, enhancement of life roadmap, action group counseling model, Rajabhat University students in Bangkok Metropolis.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มหาวิทยาลัยราชภัฏเป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่ส่งเสริมให้นักศึกษามีคุณ ลักษณะตรงตามความต้องการของสังคม มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีความรู้ คู่คุณธรรม ตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเอง พัฒนาทักษะในการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีทักษะในการสร้างสัมมาอาชีพที่ดีต่อตนเอง เป็น ผู้ร่วมสร้างนวัตกรรมโดยมุ่งเน้นการบูรณาการเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเป็นรูปธรรม รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคม เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน รวมทั้งมีทัศนคติที่ดี มีจิตอาสา และเป็นพลเมืองดีในสังคม (มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม, 2563)

มหาวิทยาลัยราชภัฏมีอุดมการณ์และแผนงานในการพัฒนานักศึกษาให้สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา เป็นคนดี มีวินัย ภูมิใจในชาติ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ มีความเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง มีคุณภาพและความสามารถสูง และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต รวมทั้งได้วางแผนในการสร้างสรรค์ชีวิตของนักศึกษาให้มีความเชี่ยวชาญตามความถนัดและความสามารถของตนเอง มีเส้นทางชีวิตทั้งในด้านการศึกษา อาชีพ การใช้ชีวิต และมีชีวิตที่มีคุณค่า (พระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ, 2547)

Gebhard et al. (2015, p. 195) และ Watts (2018, p. 1) กล่าวว่า การกำหนดเส้นทางชีวิตให้แก่นักศึกษาเปรียบเสมือนกรอบคิดในการนำทาง หรือแผนที่นำทางชีวิตที่มีการกำหนดเป้าหมายชีวิตมีการวางแผนชีวิตและการปฏิบัติตามแผน เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายตามความต้องการในชีวิต ส่วน Bohanon et al. (2007, p. 43) เสนอว่า เส้นทางชีวิตหรือแผนที่นำทางชีวิตจะช่วยนำทางชีวิตของนักศึกษาให้เป็นไปตามที่ปรารถนา ประกอบด้วย การรู้จักความต้องการของตนเอง การรับรู้ตระหนักรู้ในความสามารถของตนเอง การกำหนดเป้าหมายในชีวิต การพิจารณาทางเลือกที่สอด คล้องกับความรู้ ความสามารถของตนเองและตัดสินใจเลือกในสิ่งที่ตนต้องการ การเชื่อในความสามารถของตนเองเพื่อดำเนินการในสิ่งที่ต้องการให้บรรลุเป้าหมาย การมีแนวทางในการแก้ปัญหา รวมทั้งการให้กำลังใจตนเองเพื่อให้บรรลุใน สิ่งที่ตนเองต้องการหรือปรารถนา นอกจากนี้ Redmond et al. (2013) ได้ศึกษาพบว่า เส้นทางที่จะเปิดโอกาสให้นักศึกษาประสบความสำเร็จคือ การเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้มีประสบการณ์ในการวางแผนกลยุทธ์เพื่อกำหนดเส้นทางชีวิตของตนเอง ทั้งกลยุทธ์ในการวางแผนการเรียน กลยุทธ์ในการวางแผนอาชีพ กลยุทธ์การเรียนรู้ในการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม และเพื่อให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในชีวิตตามเส้นทางที่ปรารถนา รวมทั้งผู้สอนจะต้องจัดการเรียน การสอนแบบบูรณาการโดยให้นักศึกษาทำโครงงาน ออกแบบและวางแผนโครงงาน ดำเนินโครงการตามลำดับขั้นตอน กำหนดกิจกรรมและการมีส่วนร่วมของผู้ร่วมโครงงาน ตรวจสอบการดำเนินงานตามแผน และปรับปรุงแก้ไขเพื่อพัฒนาโครงงานซึ่งเป็น การสร้างเสริมประสบการณ์ที่จะช่วยให้นักศึกษาได้มีโอกาสในการวางแผนกลยุทธ์เพื่อกำหนดเส้นทางชีวิต และเพิ่มโอกาสที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานคร

3. เพื่อประเมินผลของการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานครโดย

3.1 เปรียบเทียบคะแนนการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

3.2 เปรียบเทียบคะแนนการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำหลังการทดลอง โดยใช้การสนทนากลุ่มเฉพาะ

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำมีคะแนนการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิต หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำมีคะแนนการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิต หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลสูงขึ้นกว่าคะแนนการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำ

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในวิจัย เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2562 มหาวิทยาลัยฃราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 สถาบัน ประกอบด้วย นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร และมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ในปีการศึกษา 2562 จำนวน 19,340 คน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2562)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา เป็นนักศึกษาชั้นปีที่1 ปีการศึกษา 2562 มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 สถาบัน ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร และมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 392 คน อายุระหว่าง 18-19 ปี ที่ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นจากประชากร

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ ใช้ในการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ซึ่งได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) จากกลุ่มตัวอย่างในข้อ 2.1 ที่มีคะแนนแผนที่นำทางชีวิตตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา และสามารถเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้การปรึกษาใด ๆ และดำเนินชีวิตตามปกติ

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาแผนที่นำทางชีวิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้ 1) แผนที่นำทางชีวิตด้านการศึกษา 2) แผนที่นำทางชีวิตด้านการประกอบอาชีพ 3) แผนที่นำทางชีวิตด้านสัมพันธภาพ และ 4) แผนที่นำทางชีวิตด้านการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

3.2 ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษาประกอบด้วย

3.2.1 ตัวแปรต้น คือ รูปแบบการปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำ

3.2.2 ตัวแปรตาม คือ การเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิต

นิยามศัพท์และนิยามปฏิบัติการ

1. แผนที่นำทางชีวิต (life road map) หมายถึง เส้นทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาตนให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ประกอบด้วย แผนที่นำทางชีวิตด้านการศึกษา แผนที่นำทางชีวิตด้านการประกอบอาชีพ แผนที่นำทางชีวิตด้านสัมพันธภาพ และแผนที่นำทางชีวิตด้านการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

1.1 แผนที่นำทางชีวิตด้านการศึกษา การเป็นผู้ใฝ่รู้ใฝ่เรียน การมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนและการมีทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต

1.2 แผนที่นำทางชีวิตด้านการประกอบอาชีพ ได้แก่ การสร้างโอกาสให้ตนเองในการประกอบอาชีการรู้จักและเข้าใจในอาชีพปัจจุบัน การร่วมสร้างสรรค์นวัตกรรมการประกอบอาชีพ การรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงอาชีพ และการสร้างโอกาสให้ตนเองในการประกอบอาชีพ

1.3 แผนที่นำทางชีวิตด้านสัมพันธภาพ ได้แก่ ทักษะในการติดต่อสื่อสารและการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และการบริหารจัดการปัญหาข้อขัดแย้งด้านสัมพันธภาพ

1.4 แผนที่นำทางชีวิตด้านการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง ได้แก่ การมีความรักชาติ การมีความกล้าหาญทางจริยธรรม การมีจิตอาสา และการยึดมั่นในความถูกต้อง เห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นไทย

2. การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำ (action group counseling) การให้คำปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำ มีแนวคิดที่มุ่งเน้นให้ผู้รับการปรึกษาได้มีประสบการณ์ตรง ได้เผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นจริง ได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ได้เรียนรู้การคิดอย่างเป็นระบบ ได้ฝึกปฏิบัติจริงทั้งในด้านการแสดงออกด้านพฤติกรรมและด้านอารมณ์ และเรียนรู้จากผลการกระทำของตนเอง การให้การปรึกษากลุ่มที่เน้นการกระทำ มีความเหมาะสมสำหรับนักศึกษา เพราะนักศึกษา สามารถสำรวจตนเอง ตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เป็นความสนใจร่วมกันกับเพื่อนที่เป็นสมาชิกกลุ่ม สามารถแสดงความรู้สึกด้วยการแสดงให้เห็นถึงความห่วงใยซึ่งกันและกันและมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาสามารถจัดการกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเอง สามารถเลือกสิ่งที่มีคุณค่าให้กับตนเอง และเป็นที่พึงพอใจของตนเองมากยิ่งขึ้น เพราะว่าผู้รับบริการปรึกษาส่วนใหญ่มักประสบปัญหาที่มีสาเหตุมาจากความขัดแย้งหลาย ๆ ด้าน ต้องการคำปรึกษาและการดูแลเอาใจใส่จากผู้อื่น ต้องการความมั่นใจ กำลังใจในการบริหารจัดการชีวิตตนเอง เพื่อการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม

สำหรับทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มที่นำมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้น การกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) ทฤษฎีการให้ การปรึกษากลุ่มเผชิญความจริง มีแนวคิดที่มุ่งเน้นความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือกที่จะทำ สามารถควบคุมวิถีชีวิตหรือการดำเนินชีวิตตามที่บุคคลนั้นต้องการ และมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จักและเข้าใจตนเอง มีความเป็นตัวของ

ตัวเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ช่วยเหลือตนเอง ตระหนักในคุณค่าของตนเอง รู้จักให้และรู้จักรับความรัก มีความผูกพันกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า ค้นพบทางเลือกที่จะนำไปสู่เป้าหมายในชีวิตของตนเอง 2) ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มการรู้คิด–พฤติกรรมมีแนวคิดที่มุ่งเน้นความสำคัญของกระบวนการคิด โดยกระบวนการคิดจะกำหนดพฤติกรรมโดยความคิด อารมณ์และพฤติกรรม มีความเกี่ยวพันกันอย่างเป็นเหตุเป็นผลกัน และมีวัตถุประสงค์ เพื่อปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ ให้เรียนรู้วิธีการคิดอย่าง มีประสิทธิภาพและสมเหตุสมผลแทนความคิดเดิมที่ไม่มีประสิทธิ ภาพ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ด้านอารมณ์ และพฤติกรรม 3) ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม มีแนวคิดที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้นักศึกษาเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาเรียนรู้วิธีการหลุดพ้นจากปัญหา การควบคุมตนเอง การประเมินความก้าวหน้าของพฤติกรรมของตนเองและสามารถช่วยตนเองได้ในที่สุด

3. รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงทพมหานคร หมายถึง แบบแผนการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำที่มีแนวคิดที่มุ่งเน้นให้ผู้รับการปรึกษาได้มีประสบการณ์ตรงได้เผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นจริง ได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้เรียนรู้การคิดอย่างเป็นระบบ ได้ฝึกปฏิบัติจริงทั้งในด้านการแสดงออก ด้านพฤติกรรมและด้านอารมณ์ และเรียนรู้จากผลการกระทำของตนเอง การให้การปรึกษากลุ่มที่เน้นการกระทำ มีความเหมาะสมสำหรับนักศึกษา เพราะนักศึกษาสามารถสำรวจตนเอง ตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เป็นความสนใจร่วมกันกับเพื่อนที่เป็นสมาชิกกลุ่ม สามารถแสดงความรู้สึกด้วยการแสดงให้เห็นถึงความห่วงใยซึ่งกันและกัน และวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่มที่เน้นการกระทำ คือ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาสามารถจัดการกับความคิด ความ รู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเอง สามารถเลือกสิ่งที่มีคุณค่าให้กับตนเอง และเป็นที่พึงพอใจของตนเอง

4. ในการวิจัยครั้งนี้รูปแบบของการให้การปรึกษากลุ่มมีแนวคิดที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีต่าง ๆ ต่อไปนี้ 1) ทฤษฎีให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง 2) ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม และ 3) ทฤษฎีให้การปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำ ขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้น การกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ขั้นสรุปและประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

4.1 ขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำ เป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ รูปแบบ บทบาทหน้าที่ของผู้เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม การรักษาความลับ ข้อตกลง ระยะเวลาการให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง วัน เวลา สถานที่ที่ใช้ในการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำและความสำคัญของการเข้ารับการปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำโดยเทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การมองภาพตนเองในปัจจุบัน การออกแบบชีวิตด้านการศึกษาของตนเอง แผนผังความคิด เทคนิค WDEP และการระดมสมอง

4.2 ขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำ เพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

4.2.1 การประยุกต์แนวคิดของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มเผชิญความจริง โดยมีแนวคิดที่มุ่งเน้นความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเลือกที่จะทำ สามารถควบคุมวิถีชีวิตหรือการดำเนินชีวิตตามที่ต้องการ และนำไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตด้านการศึกษา โดยใช้เทคนิคการมองภาพตนเองในปัจจุบัน การออกแบบชีวิตด้านการศึกษาของตนเอง แผนผังความคิด เทคนิค WDEP และการระดมสมอง

4.2.2 การประยุกต์แนวคิดของทฤษฎีการปรึกษากลุ่มการรู้คิด–พฤติกรรม มีแนวคิดมุ่งเน้นความสำคัญของกระบวนการคิด ซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมโดยความคิด อารมณ์และพฤติกรรมมีความเกี่ยวพันกันอย่างเป็นเหตุเป็นผลกัน และนำไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิต ด้านการประกอบอาชีพ โดยใช้เทคนิค การจินตนาการ การตอบแบบสำรวจ VIESA การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และ ให้นักศึกษาดูคลิปวีดีโอเกี่ยวกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ เรื่องอายุน้อยร้อยล้าน และนำไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง โดยใช้เทคนิค การสนทนา แผนผังความคิด การวิเคราะห์ การเรียนรู้ทักษะใหม่ และการอภิปราย

4.2.3 การประยุกต์แนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม มีแนวคิดมุ่งเน้นการหลุดพ้นจากปัญหา เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา การควบคุมตนเอง การนำตนเอง สามารถประเมินความก้าวหน้าของพฤติกรรมของตนเองและช่วยเหลือตนเองได้ในที่สุด และนำไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตด้านสัมพันธภาพ โดยใช้เทคนิค บทบาทสมมุติ Clip/VDO เกี่ยวกับการทะเลาะกันของคนในสังคม การฝึกปฏิบัติการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ การติดต่อสื่อสาร และการออกแบบการคิดในการติดต่อสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ

4.3 ขั้นสรุปและประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำ เป็นการสรุปเนื้อหาสาระจากการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิต ในแต่ละครั้ง โดยผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม แสดงความคิดเห็น และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และผู้วิจัยประเมินผลโดยสังเกตจากความร่วมมือ การเปิดเผยตนเอง การแสดงความคิดเห็นและแนวทางที่นักศึกษาจะนำไปปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของตนเอง โดยประเมินจากข้อสรุปของกิจกรรม PDCA และจากการอภิปรายกลุ่ม

5. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2562

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Designs) โดยใช้ Exploratory Sequential Design (Creswell, 2013) จำแนกเป็น 3 ระยะคือ

ระยะที่ 1 การสร้างแบบวัดแผนที่นำทางชีวิตและการหาคุณภาพของแบบวัดแผนที่นำทางชีวิต ผู้วิจัยศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับ ความหมายและคุณลักษณะของแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา นำข้อมูลที่ได้มากำหนดนิยามปฏิบัติการ และสร้างแบบวัดแผนที่นำทางชีวิต โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการศึกษา ด้านการประกอบอาชีพ ด้านสัมพันธภาพ และด้านการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง และหาคุณภาพของแบบวัด โดยนำแบบวัดที่สร้างขึ้นเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้ค่า IOC ของแบบวัดอยู่ระหว่าง .67-1.00 จากนั้นนำไปปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไป

ทดลองใช้แบบวัด (try out) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ได้ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .228-.792 และค่าความเที่ยงเท่ากับ .957

ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา และการหาคุณภาพของเครื่องมือ โดยนำแนวคิดและเทคนิคทฤษฎี การให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำ มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อ การเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา แล้วนำรูปแบบการปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อ การเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษาที่พัฒนาขึ้นไปเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาแนวคิด และเทคนิคที่นำมาใช้ให้สอดคล้องกับตัวแปรตามคือ แผนที่นำทางชีวิต จากนั้นจึงนำไปหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้ค่า IOC ของรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา อยู่ระหว่าง .67-1.00 และนำรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อ การเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษาไปทดลองกับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน

ระยะที่ 3 การประเมินผลของการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษาในครั้งนี้ โดยจำแนกเป็น 1) การวิจัยเชิงปริมาณโดยการวัดและวิเคราะห์แผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลและเปรียบเทียบคะแนนแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม และ 2) การวิจัยเชิงคุณภาพโดยศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้น การกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา โดยการสนทนากลุ่มเฉพาะและนำข้อมูล ที่ได้จากการสนทนากลุ่มเฉพาะมาวิเคราะห์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา และรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำ โดย 1) วิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Items objective congruence index: IOC) 2) วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item-total correlation) และ 3) วิเคราะห์ค่าความเที่ยง ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Cronbach's Alpha Coefficient) ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย มีดังนี้ 1) วิเคราะห์คะแนนแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 392 คน 2) วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนแผนที่นำทางชีวิตของกลุ่มทดลองและระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล และ 3) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสนทนากลุ่มเฉพาะเกี่ยวกับความพึงพอใจของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อการพัฒนารูปแบบการการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้น การกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา หลังการทดลอง

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 392 คน พบว่า แผนที่นำทางชีวิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 และอยู่ระดับมาก และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ค่า

เฉลี่ยของแผนที่นำทางชีวิต ด้านการศึกษา ด้านการประกอบอาชีพ ด้านสัมพันธภาพ และด้านการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็งอยู่ในระดับมาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตามตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านของแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.68-3.96 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง .48 - .57

2. ผลการพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษาผู้วิจัยพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา โดยประยุกต์แนวคิดและเทคนิคของการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำที่ประกอบ ด้วย 3 ทฤษฎีต่อไปนี้ 1) ทฤษฎีให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง 2) ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม 3) ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิต ด้านการศึกษา ด้านการประกอบอาชีพ ด้านสัมพันธภาพ และด้านการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุปและประเมินผล

3. การประเมินผลของการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา

3.1 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษาของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล พบว่า ค่าเฉลี่ยการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษาโดยรวมของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$= 1.96, SD= 0.07) หลังการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$= 3.27, SD= 0.23) และหลังการติดตามผลอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$= 3.98, SD= 0.40) ส่วนค่าเฉลี่ยการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษาโดยรวมของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$= 1.98, SD= 0.07) หลังการทดลองอยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$= 2.11, SD= 0.19) และหลังการติดตามผลอยู่ ในระดับน้อย ($\overline{X}$= 2.26, SD= 0.30)

3.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล

3.2.1 ผลการวิเคราะห์คะแนนแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา โดยรวมและรายด้านภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล Wilcoxon Matched Paired Singed Ranks Test (n = 10) พบว่า คะแนนการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษากลุ่มทดลอง โดยรวมและรายด้าน พบว่า ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการติดตามผล และหลังการทดลองกับหลังการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ยกเว้น หลังการทดลองกับหลังการติดตามผลของด้านการประกอบอาชีพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 และหลังการทดลองกับหลังการติดตามผลของด้านสัมพันธภาพไม่แตกต่างกัน โดยพบว่าคะแนนหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลมากกว่าก่อนการทดลอง และคะแนนหลังการติดตามผลมากกว่าคะแนนหลังการทดลอง

3.2.2 ผลการวิเคราะห์คะแนนแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา โดยรวมและรายด้านภายในกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล Wilcoxon Matched Paired Singed Ranks Test (n = 10) พบว่า คะแนนการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิต

ของนักศึกษา โดยรวมของกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการติดตามผลสูงกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษาทั้งโดยรวมและรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลอง (n=10) และกลุ่มควบคุม (n=10) ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล โดยใช้ Mann Whitney U-test พบว่า คะแนนการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา โดยรวมก่อนการทดลอง พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีแผนที่นำทางชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกัน หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีแผนที่ชีวิตโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนหลังการติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองมีแผนที่ชีวิตโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.4 ผลการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพจากวิธี Focus Group เพื่อศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า หลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลอง มีความพึงพอใจต่อรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา

การอภิปรายผล

การวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้อภิปรายตามวัตถุประสงค์ และสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. ผลการศึกษาแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานครที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 392 คน พบว่า แผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษาโดยรวมและในแต่ละด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า แผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษาด้านการเป็นพลเมืองที่เข้ม แข็งอยู่ในระดับสูงสุดที่ 3.96 ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า นักศึกษามีจิตสำนึกที่มีต่อการเป็นพลเมืองที่มีคุณธรรมของประเทศชาติและเข้าใจถึงหน้าที่สำคัญของเยาวชนคนรุ่นใหม่ในการเป็นกำลังหลักในการผลักดันให้ประเทศชาติและสังคมเกิดความเจริญรุ่งเรืองต่อไปในอนาคต อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในโลกยุคปัจจุบันเริ่มต้นและสิ้นสุดอย่างรวดเร็วส่งผลให้นักศึกษาต้องปรับความคิดให้รู้เท่าทันโลกเทคโนโลยีที่ผันผวนต้องคิดทบทวนและต้องปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันทั้งในด้านการศึกษาและการประกอบอาชีพอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดความคลุมเครือไม่แน่ใจว่าจะเกิดสิ่งใดที่กระทบต่อการประกอบอาชีพหลังสำเร็จการศึกษาด้านสัมพันธภาพ

ผลการศึกษาคะแนนแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 392 คน พบว่าอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า เส้นทางที่กลุ่มตัวอย่างจะพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในชีวิตด้านการศึกษา ด้านการประกอบอาชีพ ด้านสัมพันธภาพ และด้านการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง สอดคล้องกับแนวคิดของ Gebhard (2015) และ Watt (2018) ที่ศึกษาพบว่า การกำหนดเส้นทางชีวิตให้แก่นักศึกษาเปรียบเสมือนกรอบในการนำทาง หรือแผนที่นำทางชีวิตที่มีการกำหนดเป้าหมาย มีการ

วาง แผน และปฏิบัติตามแผน เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายตามความต้องการในชีวิต นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ สำนักงานสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2561) ได้เสนอว่า แผนที่นำทางชีวิตมีรายละเอียดที่ครอบคลุมในเรื่องการเป็นผู้มีความรู้ มีความรอบรู้ด้านการเรียนการศึกษา รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงการประกอบอาชีพ สร้างโอกาสในการประกอบอาชีพให้ตนเอง มีทักษะในการติดต่อสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การบริหารจัดการปัญหาข้อขัดแย้งด้านสัมพันธภาพ มีความกล้าหาญทางจริยธรรม รู้คุณค่าและรักษ์ความเป็นไทย และมีจิตอาสา และสอดคล้องกับ Thunderheart (2016) ที่ระบุว่า แผนที่นำทางชีวิตแผนที่นำทางชีวิตจะช่วยให้บุคคลค้นพบเป้าหมายในชีวิตและมีเป้าหมายที่ชัดเจน ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความหวัง ใช้ชีวิตอย่างมีความหมายมีพลังผลักดันในการดำเนินชีวิตด้วยความทุ่มเท เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต ดังนั้น การเรียนให้ประสบความสำเร็จและมีประสิทธิภาพ ผู้เรียนจะต้องรู้จักการวางแผน การบริหารจัดการเวลาให้เหมาะสม มีความมุ่งมั่นตั้งใจ เอาใจใส่และรับผิดชอบต่องาน นอกจากนี้ Watts (2018, P.1) กล่าวว่า แผนที่นำทางชีวิตเป็นกระบวนการค้นพบตนเองที่สามารถช่วยให้ปฏิบัติตามความต้องการ ความตั้งใจ และเป้าหมายในอนาคต สามารถสร้างชีวิต และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้บรรลุจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ปรารถนา เพื่อเติมเต็มความฝันที่มีค่าสูงสุดในชีวิต การทำแผนที่นำทางชีวิตจะช่วยให้สามารถปรับเปลี่ยนแนวคิด ทัศนคติ และทางเลือกตามความต้องการจำเป็นจนเป็นที่พึงพอใจ เพื่อช่วยปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเส้นทางชีวิตให้ตนเอง

2. ผลการพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานครผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิดทฤษฎี การให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานคร ร่วมกับการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยนำแนวคิดและเทคนิคการให้การปรึกษากลุ่มเผชิญความจริง การให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรมการให้การปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม แล้วนำมาสร้างรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงทพมหานคร

3. ผลการใช้รูปแบบการปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิต คะแนนแผนที่ชีวิต พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิต มีคะแนนแผนนำทางชีวิตด้านการศึกษาเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีคะแนนแผนที่นำทางชีวิตทุกด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่ม โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนแผนที่นำทางชีวิตหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลสูงกว่าคะแนนก่อนการทดลอง และสูงกว่าของกลุ่มควบคุม

สรุปผลการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำ เพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา พบว่า ทำให้นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนแผนที่นำทางชีวิตของตนเองสูงขึ้นซึ่งเป็นไปตามเป้าหมายที่สำคัญของการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำคือ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ได้เรียนรู้การคิดอย่างเป็นระบบ สามารถจัดการกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง สามารถบริหารจัดการชีวิตของตนเองและสามารถเลือกสิ่งที่มีคุณค่าและเป็นที่พึงพอใจให้กับตนเองได้ (Corey & Corey, 2006) นอกจากนี้การให้การปรึกษากลุ่มได้ผลดีมากเนื่องจากการร่วมมือในกลุ่มช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้และจัดการปัญหาของตนเองได้

จากการเรียนรู้ของสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม (ณัฐวัฒน์ ล่องทอง, 2558, น. 117) สอดคล้องกับ Armstrong & Strutton (2002, p. 2; อ้างถึงใน อรทัย สงวนพรรค, 2552) และ Corey (2012) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การให้การปรึกษากลุ่มสำหรับนักศึกษามีประสิทธิผลดีกว่าการให้การปรึกษารายบุคคล เนื่องจากผู้รับการปรึกษาจะรู้สึกคุกคามน้อยกว่า มีการจำลองสภาพสังคมการเรียนรู้ใหม่ให้การช่วยเหลือกัน เพิ่มความสามารถในการนำตนเอง วางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและปฏิบัติตามแผน เรียนรู้ที่จะเผชิญหน้า เรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตตามความมุ่งหวังของตนเองสามารถปรับเปลี่ยนทิศทางได้ตามความเหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

1. แบบวัดแผนที่นำทางชีวิต สามารถนำไปใช้กับนักศึกษาอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยก่อนนำไปใช้ควรศึกษาในรายละเอียดของแบบวัด วิธีการและการแปลความหมายของแบบวัดก่อนนำไปใช้

2. รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษาในงานวิจัยนี้ สามารถนำไปใช้กับนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยก่อนนำไปใช้ควรศึกษารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษาให้เหมาะสมกับกลุ่มนักศึกษา

3. ควรมีการติดตามผลการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม ที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา หลังจากการทดลองไปแล้ว 3-6 เดือน เพื่อตรวจสอบผลของการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อการเสริมสร้างแผนที่นำทางชีวิตของนักศึกษา ว่ามีประสิทธิผลยั่งยืนเพียงใด

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2561). *ประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ลงวันที่ 12 มิถุนายน 2560 เรื่อง การแบ่งหน่วยงานภายในสำนักงานศึกษาธิการภาคและสำนักงานศึกษาธิการจังหวัด สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ.* http://www.moe.go.th/moe/th.

ณัฐวัฒน์ ล่องทอง. (2558). *การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.

พระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ. (2547). *มหาวิทยาลัยราชภัฏ*. https://www.cmru.ac.th.

มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. (2563). *ปรัชญา พันธกิจ วิสัยทัศน์.* https://www.chandra.ac.th.

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2562). *สถิติจำนวนนักศึกษาประจำปีการศึกษา 2562*. http://www.mua.go.th.

อรทัย สงวนพรรค (2552). *การศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันความขัดแย้งระหว่างบุคคลและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความขัดแย้งระหว่างบุคคลของนักศึกษาพยาบาล*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Bohanon, H., Fenning, P., Eber, L., & Flannery, B. (2007). Identifying a roadmap of support for secondary students in school-wide positive behavior support applications. *International Journal of Special Education*, *22* (1), 39-52.

Corey, G. (2012). Theory and practice of group counseling. Book/Cole.

Corey, M.S. & Corey, G (2006). *Groups: process and practice* (7th ed.). Thompson Higher Education.

Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. (3rd ed.). Sage.

Gebhard, N., McAllister, B., & Marriner, M. (2015). Roadmap: *The get-it-together guide for figuring out what to do with your life. C*hronicle Books.

Redmond, J.C., Elizabeth, M., Boucebci, T., & Engstorm, J.D. (2013). Engaging the roadmap to student success. *Association of American College & Universities*, *15*(2), 1-6.

Thunderheart. (2016). *Roadmap for life paradigm: a paradigm for the process of change*. Dorrance Publishing.

Watts, L.K. (2018). *Your life path: Life mapping tools to help you follow your heart and live your dream: C*arrel Books.

.....