

ผลของการฝึกอบรมโดยใช้แนวคิดทางจิตวิทยาการปรึกษาแบบผสมผสานเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างความทนทานทางจิตใจของนักศึกษา

EFFECT OF TRAINING BASED ON ECLECTIC COUNSELING TO ENHANCE MENTAL TOUGHNESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Received: Aug 24, 2022

Revised: Nov 29, 2022

Accepted: Dec 8, 2022

*ณัฐวัฒน์ ล่องทอง

*Nuttawat Longthong

*ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

*Department of Psychology Faculty of Humanities, Chiang Mai University

*Corresponding Author, E-mail: nathawat.l@cmu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกอบรมโดยใช้แนวคิดทางจิตวิทยาการปรึกษาแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความทนทานทางจิตใจของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 24 คน และ กลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน นักศึกษากลุ่มทดลองเข้าร่วมการฝึกอบรมแบบออนไลน์ จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ในเดือนเมษายน พ.ศ.2565 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการฝึกอบรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความทนทานทางจิตใจสำหรับบุคคลทั่วไป มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ 0.81 และ โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานทางจิตใจของนักศึกษามีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ t-test เพื่อเปรียบเทียบความทนทานทางจิตใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกอบรม นักศึกษาที่เข้าร่วมการฝึกอบรมโดยใช้แนวคิดทางจิตวิทยาการปรึกษาแบบผสมผสานมีคะแนนความทนทานทางจิตใจเพิ่มขึ้นก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีคะแนนความทนทานทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: ความทนทานทางจิตใจ นักศึกษา การฝึกอบรม จิตวิทยาการปรึกษาแบบผสมผสาน

Abstract

This quasi-experimental research aimed to study the effect of training based on eclectic counseling to enhance the mental toughness of university students. The sample consisted of an experimental group of 24 and a control group of 20 university students. Participants in the experimental group participated in 8 sessions of online training based on Eclectic Counseling in April 2022, each session lasted approximately 1.5 hours. The control

group did not participate in any training programs. The research instruments were the Mental Toughness Questionnaire with a reliability coefficient (alpha) of 0.81 and a training program based on eclectic counseling to enhance the mental toughness of university students with IOC ranging from 0.67-1.00. Data were analyzed by using a t-test and comparing mental toughness scores between an experimental group and a control group. The research results were as follows: the mental toughness of the students participated in the training based on Eclectic Counseling after the experiment significantly higher than before receiving the training at the level of .001 and significantly higher than those of the control group.

Key words: mental toughness, university student, training, eclectic counseling

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นักศึกษาอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านจากการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาสู่ระดับอุดมศึกษาจึงต้องปรับตัวกับวิธีการเรียน และปรับตัวกับเพื่อนใหม่ ต้องดูแลตนเอง บริหารค่าใช้จ่าย ตัวอย่างเหล่านี้ล้วนเป็นจุดวิกฤตที่นักศึกษาต้องเผชิญทำให้มีโอกาสเกิดความไม่สบายใจและมีปัญหาสุขภาพจิตได้ (ณัฐฉัตร, 2558) โดยในช่วงของสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) พบว่าภาวะเหนื่อยล้าจากโรคระบาดนั้นส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อความเครียด ภาวะซึมเศร้า และความเสียหายต่อชีวิตในนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งผลลัพธ์เหล่านี้เป็นการสะท้อนหนึ่งว่า นักศึกษายังมีการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพเมื่อถูกคุกคามจากปัจจัยภายนอก และส่งผลกระทบต่อปัจจัยภายในตนเอง เนื่องจากปัญหาเหล่านี้กระตุ้นให้แต่ละบุคคลเกิดความรู้สึกกดดัน ตึงเครียด ส่งผลกระทบทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึก ความคิด อารมณ์ ฯลฯ โดยหากบุคคลต้องเจอปัญหา เช่น การสูญเสีย การถูกคุกคาม บุคคลจะสามารถเผชิญกับปัญหาเหล่านี้ได้ต้องเสริมสร้างการปรับตัว ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (วรัตน์ โชติพิทยสุนนท์ และ พจ ธรรมพีร, 2564) หรืออาจเสริมสร้างความทนทานทางจิตใจได้

ความทนทานทางจิตใจ (mental toughness) เป็นตัวแปรหนึ่งทางจิตวิทยา ที่เริ่มต้นศึกษาเฉพาะในกลุ่มนักกีฬา และ Clough and Strychczyk (2014) ได้ศึกษาและให้ความหมายของความทนทานทางจิตใจว่าหมายถึง ความสามารถของจิตใจที่รองรับความกดดันจากภายนอก โดยสามารถบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม สามารถรักษาระดับความมุ่งมั่นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีแรงกดดันอย่างต่อเนื่องจนสามารถบรรลุเป้าหมายในการทำสิ่งต่าง ๆ และความทนทานทางจิตใจยังสามารถใช้ได้กับบุคคลทั่วไปแม้ไม่ใช่ นักกีฬา เนื่องจากความทนทานทางจิตใจเป็นความสามารถในการรับมือกับความเครียด และความวิตกกังวลที่เกิดจากการแรงกดดัน ไม่ว่าสถานการณ์แวดล้อมจะเป็นอย่างไรก็ตาม โดยความทนทานทางจิตใจเป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่จะทำให้แต่ละบุคคล รวมทั้งนักศึกษาที่ประสบกับภาวะความเครียด ความกดดันสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ โดยวิธีการเสริมสร้างความทนทานทางจิตใจมีหลากหลายวิธี อาทิ การให้การปรึกษาแบบรายบุคคล การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม การเป็นที่ปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความทนทานทางจิตใจ หรือแม้แต่การฝึกอบรม

การฝึกอบรมเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่อาศัยเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นสื่อหรือเครื่องมือในการดำเนินกิจกรรมให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์คือ เพื่อให้บุคคลมีความรู้ ความเข้าใจ เสริมสร้างความสามารถที่จำเป็น และมีทัศนคติเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ อย่างเหมาะสม (รสสุคนธ์ มกรมณี, 2549)

กระบวนการหนึ่งที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมได้คือ กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยา เนื่องจากกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาเป็นวิธีการหนึ่งที่น่ากลุ่มคนมาใช้เวลาร่วมกัน เพื่อช่วยให้แต่ละคนสามารถเผชิญ ค้นหา ทำความเข้าใจ และรับรู้ถึงวิธีรับมือกับความไม่พึงพอใจ หรือ ปัญหาต่าง ๆ ของตนเองได้ (Trotzer, 2006) โดยเปิดโอกาสให้แต่ละคนได้เปิดเผย มีส่วนร่วม แลกเปลี่ยน และเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กับผู้ร่วมกลุ่มคนอื่น ผู้วิจัยจึงสนใจนำกระบวนการของการให้การปรึกษากลุ่มมาประยุกต์กับการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานทางจิตใจในกลุ่มนักศึกษา โดยเน้นกระบวนการดำเนินกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทัศนคติ ความรู้ และทักษะต่าง ๆ มีขั้นตอนของการฝึกอบรม เริ่มต้นจากการทำกิจกรรม หลังจากนั้นพบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นจากกิจกรรม วิเคราะห์ และสรุปการเรียนรู้จากกิจกรรมบนพื้นฐานของแนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วิธีการที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทางจิตวิทยาการปรึกษาแบบผสมผสานประกอบด้วย การให้การปรึกษาที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม ที่เน้นการทำความเข้าใจความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของตนเองเป็นวิธีการที่ระบุมุมมองที่ก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบหรือความรู้สึกที่ทุกข์ทรมาน และก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางพฤติกรรมหรือปฏิกิริยาที่ปรับตัวไม่ดี สิ่งสำคัญของการช่วยเหลือในเบื้องต้นอยู่ที่ระดับความคิดของบุคคล ซึ่งถ้าทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงความคิดได้แล้ว การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมก็จะตามมา (Thomson. 2003) และ การบำบัดด้วยการยอมรับและความมุ่งมั่น ที่มุ่งเน้นกระบวนการทางจิตวิทยาที่ใช้หลักฐานเชิงประจักษ์การให้ยอมรับ และมีสติ ช่วยให้บุคคลทราบถึงการหลีกเลี่ยงอันเกิดมาจากประสบการณ์อันเป็นปัจจัยที่ขัดขวางการพัฒนาด้านตนเองของบุคคลนั้น และยอมรับในความรู้สึกนั้น ๆ ก่อนจะเริ่มการบำบัดด้วยความมีสติ (Batten, 2011) การบำบัดแบบเผชิญความจริง ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ต่อพฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง โดยสนับสนุนให้เกิดการรู้จักตนเอง มีความรับผิดชอบ พิจารณาส่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และประเมินว่าสิ่งใดถูกหรือผิด (Glasser, 1965) และ แนวคิดซาเทียร์โมเดล ที่มีเป้าหมายหลักคือ การเพิ่มคุณค่าในตนเอง การมีทางเลือกต่าง ๆ ในการแก้ปัญหามากขึ้น การรับผิดชอบต่อทางเลือกของตนเองมากขึ้น และการมีความสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น (Banmen and Banmen, 1999) จากคำอธิบายข้างต้นเกี่ยวกับการให้การปรึกษากลุ่มต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงสนใจว่า หากนำแนวคิดทางจิตวิทยาการปรึกษาเหล่านี้มาใช้ในการฝึกอบรมจะสามารถเสริมสร้างความทนทานทางจิตใจของนักศึกษาได้มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการฝึกอบรมโดยใช้แนวคิดทางจิตวิทยาการปรึกษาแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความทนทานทางจิตใจของนักศึกษา

สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังการฝึกอบรม นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมโดยใช้แนวคิดทางจิตวิทยาการปรึกษาแบบผสมผสานมีคะแนนความทนทานทางจิตใจสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม
2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมโดยใช้แนวคิดทางจิตวิทยาการปรึกษาแบบผสมผสานมีคะแนนความทนทานทางจิตใจสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาในสถานศึกษาจังหวัดเชียงใหม่

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาในสถานศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ที่ยินดีและสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย จำนวน 55 คน เป็นกลุ่มทดลอง 27 คน และเป็นกลุ่มทดลอง 28 คน แต่ภายหลังการทดลองสามารถติดตามผลการทดลอง กลุ่มทดลองได้เพียง 24 คน และกลุ่มควบคุมได้จำนวน 20 คน

3. นิยามศัพท์เฉพาะ

3.1 ความทนทานทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถของจิตใจที่รองรับความกดดันต่าง ๆ จากภายนอก บริหารความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม รักษาระดับความมุ่งมั่นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีแรงกดดันอย่างต่อเนื่องจนบรรลุเป้าหมาย ประกอบด้วย

1. ความท้าทาย (challenge) หมายถึง มุมมองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ของบุคคล โดยสามารถตีความเหตุการณ์ให้เป็นโอกาส ความยึดมั่น (commitment) หมายถึง คุณสมบัติทางจิตใจที่ผลักดันให้บุคคล รักษาความมุ่งมั่นสัญญาในงานที่รับมอบหมาย หรือการมีความรับผิดชอบ พยายามทำงานประสบความสำเร็จแม้ว่ามีปัญหาหรืออุปสรรคเข้ามา

2. การควบคุมอารมณ์ (emotional control) หมายถึง การรู้สึกถึงอารมณ์ของตนเอง และสามารถจัดการอารมณ์นั้นอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ

3. การควบคุมชีวิต (life control) หมายถึง การรับรู้สิ่งที่สำคัญต่อเป้าหมายของตนเอง และสามารถดำเนินตามแผนการเพื่อไปสู่เป้าหมายอย่างเหมาะสม

4. ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง (confidence in ability) หมายถึง ความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำและสามารถทำได้ตามเป้าหมาย

5. ความมั่นใจในการเข้าสู่สังคม (confidence in interpersonal) หมายถึง ความเชื่อมั่นต่อตนเองว่าสามารถเปิดรับบุคคลอื่นเข้ามาในชีวิต โดยไม่เกิดปัญหาทางจิตใจ

3.2 การฝึกอบรมโดยใช้แนวคิดทางจิตวิทยาการปรึกษาแบบผสมผสาน หมายถึง กระบวนการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทัศนคติ ความรู้ และทักษะเกี่ยวกับความทนทานทางจิตใจ โดยมีขั้นตอนการฝึกอบรมจากการทำกิจกรรม การทบทวน การวิเคราะห์ และการสรุป โดยใช้เทคนิคการฝึกอบรมได้แก่ การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม กรณีศึกษา และ เกมหรือกิจกรรม บนพื้นฐานของแนวคิด ทฤษฎี เทคนิควิธีการที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทางจิตวิทยาการปรึกษาแบบผสมผสาน ประกอบด้วย การให้การปรึกษาที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม การบำบัดด้วยการยอมรับและความมุ่งมั่น การบำบัดแบบเผชิญความจริง และแนวคิดซาเลียรีโมเดล

3.3 นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาในสถานศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมการวิจัย

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบมีกลุ่มควบคุมและมีการทดสอบก่อนและหลัง (pretest- posttest control group design)

กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาในสถานศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ที่สมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย โดยดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือนธันวาคม 2564-สิงหาคม 2565 และผู้วิจัยได้ดำเนินการขออนุญาตวิจัยผ่านคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลขที่โครงการ CMUREC NO. 64/179 ผ่านการรับรองการพิจารณาจริยธรรมวันที่ 11 พฤศจิกายน 2564 มีนักศึกษาสมัครเข้าร่วมวิจัย จำนวน 64 คน แต่ด้วยสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา

2019 (COVID-19) ทำให้นักศึกษาส่วนหนึ่งไม่สะดวกเข้าร่วมการฝึกอบรมแบบออนไลน์ จึงถอนตัวเหลือนักศึกษา จำนวน 55 คน ผู้วิจัยจึงสุ่มด้วยการจับฉลากเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 27 คน และกลุ่มควบคุม 28 คน และเมื่อสิ้นสุดการวิจัย สามารถติดตามนักศึกษากลุ่มทดลองได้ จำนวน 24 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน คือ แบบวัดความทนทานทางจิตใจ (mental toughness questionnaire: MTQ48) สำหรับบุคคลทั่วไป มีจำนวน 48 ข้อ เป็นการรายงานตนเองด้วยมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ผู้พัฒนาแบบวัดต้นฉบับคือ Clough, Strycharczyk, Rowlands, & Czerwinski, (2007) และผู้พัฒนาแบบวัดฉบับภาษาไทย คือ กันตภณ มั่นสพล วรากร ทรัพย์วิระปรกรณ์ และ สุรินทร์ สุทธิธำพิทย (2559) โดยผู้พัฒนาแบบวัดฉบับภาษาไทยได้หาค่าความตรงตามเนื้อหา (content validity) ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านพิจารณาตรวจสอบข้อคำถาม และหาความเที่ยง (reliability) ทั้งฉบับ ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.87 ผู้วิจัยได้ดำเนินการขออนุญาตผู้พัฒนาแบบวัดฉบับภาษาไทยในการนำแบบวัดมาใช้ และนำแบบวัดความทนทานทางจิตใจมาหาค่าความเที่ยงโดยทำการทดสอบในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ 0.81

2. โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานทางจิตใจของนักศึกษา เป็นโปรแกรมฝึกอบรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากแนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วิธีการ ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทางจิตวิทยาการศึกษาแบบผสมผสาน และให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ หลักการ และรูปแบบการฝึกอบรม ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (item objective congruence: IOC) อยู่ระหว่าง .67 - 1.00 หลังจากนั้น แก้ไขตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำโปรแกรมไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในรูปแบบการฝึกอบรมออนไลน์ผ่านโปรแกรม ZOOM เนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และปรับแก้รายละเอียดเพื่อให้เหมาะสมกับการฝึกอบรมในรูปแบบออนไลน์ โดยมีรายละเอียดกิจกรรมดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและเสริมสร้างความสัมพันธ์ สัมพันธภาพที่ดีเป็นองค์ประกอบสำคัญที่เอื้อให้การฝึกอบรมมีประสิทธิภาพได้โดยเฉพาะการอบรมที่ต้องแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง และสัมพันธภาพที่ดีทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสนใจ ร่วมมือ เปิดเผย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึก ปลอดภัยที่จะพูดคุยเรื่องราวของตนเอง เทคนิคในการฝึกอบรมคือ เกมหรือกิจกรรม การบรรยาย และการอภิปรายกลุ่ม

ครั้งที่ 2 ความท้าทาย (challenge) คนที่มีความท้าทาย จะมีมุมมองต่อเหตุการณ์ว่าเปรียบเหมือนโอกาสในการพัฒนาตนเอง และเป็นโอกาสในการฝึกกระบวนการแก้ปัญหา แนวคิดที่ใช้คือการให้การฝึกที่มุ่งเน้นความคิดและพฤติกรรม เน้นให้ตระหนักถึงความคิดต่อเหตุการณ์ อุปสรรค ความกดดัน ความเครียดว่าส่งผลต่อความทนทานทางจิตใจ และเปลี่ยนมุมมองจาก มองเห็นปัญหา เปลี่ยนเป็นมองเห็นโอกาสและแนวทางในการพัฒนาตนเอง เทคนิคในการฝึกอบรมคือ การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม

ครั้งที่ 3 การควบคุมชีวิต (life control) คือ การรับรู้สิ่งที่สำคัญต่อตนเอง เช่น เป้าหมาย และความสามารถทำตามแผนการเพื่อไปสู่เป้าหมายอย่างเหมาะสม แนวคิดที่ใช้คือ การฝึกแบบ

เผชิญความจริง (reality counseling) ช่วยให้เกิดความรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหา และมีทักษะการคิดในการแก้ปัญหาโดยพิจารณาจากความเป็นจริง และเน้นการควบคุมสิ่งที่ควบคุมได้ เทคนิคในการฝึกอบรมการบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม และการใช้กรณีศึกษา

ครั้งที่ 4 การควบคุมอารมณ์ (emotional control) หมายถึง การรับรู้อารมณ์ของตนเอง และการมีความสามารถในการจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม แนวคิดที่ใช้คือ การปรึกษาแบบเผชิญความจริง (reality therapy) โดยใช้ กระบวนการ WDEP System และเทคนิคในการฝึกอบรมคือการบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม และการใช้กรณีศึกษา

ครั้งที่ 5 ความยึดมั่น (commitment) เป็นคุณสมบัติทางจิตใจที่ผลักดันให้บุคคล รักษาคำมั่นสัญญาในสิ่งที่ได้รับมอบหมาย หรือการมีความรับผิดชอบ และพยายามลงมือทำงานที่ตั้งใจนั้นประสบความสำเร็จ แม้ว่ามีปัญหาหรืออุปสรรคเข้ามาขัดขวาง ด้วยการสร้างพันธะสัญญากับตนเองหรือกับผู้อื่น แนวคิดที่ใช้คือการบำบัดด้วยการยอมรับและความมุ่งมั่น (acceptance and commitment therapy) โดยใช้เทคนิคในการฝึกอบรมคือการบรรยาย และการอภิปรายกลุ่ม

ครั้งที่ 6 ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง (confidence in ability) คือ ความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถทำได้ โดยใช้แนวคิดซาเทียร์โมเดล (Satir Model) เป็นแนวคิดที่เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีทรัพยากรภายในที่สามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต เป้าหมายหลักของแนวคิดคือ การเพิ่มคุณค่าในตนเอง การมีทางเลือกในการแก้ปัญหามากขึ้น การรับผิดชอบต่อทางเลือกมากขึ้น และมีความสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น เน้นการเสริมสร้างความมั่นใจตนเองผ่านการสำรวจตนเอง โดยใช้เทคนิคในการฝึกอบรมคือการบรรยาย การระดมสมอง และเกม กิจกรรม

ครั้งที่ 7 ความมั่นใจในการเข้าสู่สังคม (confidence in interpersonal) ความมั่นใจในการเข้าสู่สังคมเป็นความเชื่อมั่นต่อตนเองว่าสามารถเปิดรับบุคคลอื่นเข้ามาในชีวิตโดยไม่เกิดปัญหาทางจิตใจ โดยใช้แนวคิดซาเทียร์โมเดลที่เน้นการเปลี่ยนแปลงมี 6 วิธี เปลี่ยนพฤติกรรม การตอบโต้เป็นการตอบสนอง เลือกรับรู้ และแสดงออกมากกว่าการควบคุมอารมณ์ที่ทำให้ไม่กล้าแสดงออกเมื่อต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ฝึกตั้งคำถามกับการรับรู้ของตนเอง พิจารณาความคาดหวังของตนเอง พิจารณาความเชื่อของตนเอง และพิจารณาความปรารถนาของตนเอง โดยใช้เทคนิคในการฝึกอบรมคือการบรรยาย การสาธิต และบทบาทสมมติ

ครั้งที่ 8 ปัจฉิมนิเทศ การสรุปรวบยอดความคิด ทบทวนประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับความทนทานทางจิตใจ และประเมินความทนทานทางจิตใจหลังการฝึกอบรม

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมในรูปแบบออนไลน์ จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ในเดือนเมษายน พ.ศ.2565 และเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรม ส่งแบบวัดความทนทานทางจิตใจในรูปแบบออนไลน์ให้นักศึกษากลุ่มทดลองตอบกลับ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการฝึกอบรม และตอบแบบวัดความทนทานทางจิตใจในรูปแบบออนไลน์ในช่วงเวลาใกล้เคียงกัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติบรรยายพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละ
2. ใช้สถิติ Shapiro-Wilk test เพื่อตรวจสอบการแจกแจงปกติของข้อมูล ผลการตรวจสอบพบว่า กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีการแจกแจงปกติ

3. ใช้สถิติ t-test เพื่อเปรียบเทียบระดับความทนทานทางจิตใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงก่อนและหลังการฝึกอบรม โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามเพศ มหาวิทยาลัย ชั้นปี

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n=24)		กลุ่มควบคุม (n=20)		รวม (n=44)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ						
หญิง	20	45.47	16	36.35	36	81.82
ชาย	4	9.09	4	9.09	8	18.18
มหาวิทยาลัย						
แห่งที่ 1	11	25.00	8	18.18	19	43.18
แห่งที่ 2	11	25.00	8	18.18	19	43.18
แห่งที่ 3	-	-	3	6.80	3	6.80
แห่งที่ 4	-	-	1	2.28	1	2.28
แห่งที่ 5	1	2.28	-	-	1	2.28
แห่งที่ 6	1	2.28	-	-	1	2.28
ชั้นปีที่						
1	5	11.37	5	11.36	10	22.73
2	13	29.55	5	11.36	18	40.91
3	3	6.82	5	11.36	8	18.18
4	3	6.82	5	11.36	8	18.18
รวม	24	54.56	20	45.44	44	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่า มีนักศึกษาที่เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมดจำนวน 44 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 24 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน กลุ่มทดลองเป็นเพศหญิง จำนวน 20 คน เพศชาย จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 45.47 และ 9.09 ตามลำดับ มาจากมหาวิทยาลัยแห่งที่ 1 และ 2 อย่างละ 11 คน และแห่งที่ 5 และ 6 อย่างละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และ 2.28 ตามลำดับ โดยเรียนชั้นปีที่ 2 จำนวน 13 คน ชั้นปีที่ 1 จำนวน 5 คน และชั้นปีที่ 3 และ 4 จำนวนชั้นปีละ 3 คน คิดเป็นร้อยละ 29.55 11.37 6.82 และ 6.82 ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นเพศหญิงจำนวน 16 คน เพศชาย จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 36.35 และ 9.09 ตามลำดับ มาจากมหาวิทยาลัยแห่งที่ 1 และ 2 อย่างละ 8 คน และแห่งที่ 3 จำนวน 3 คน และแห่งที่ 4 จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 18.18 18.18 6.80 และ 2.28 ตามลำดับ โดยเรียนอยู่ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน ชั้นปีละ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 11.36

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความทนทานทางจิตใจระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลอง โดยใช้สถิติแบบ Independent simple t-test

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลมาตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนนำข้อมูลไปวิเคราะห์ด้วยวิธีทดสอบการแจกแจงแบบปกติ (normality test) โดยใช้สถิติ Shapiro-Wilk test ซึ่งผลที่ได้คือ คะแนนของกลุ่มทดลอง (n=24) ก่อนและหลังการทดลองค่านัยสำคัญเท่ากับ .982 และ .673 ตามลำดับ ส่วนคะแนนของกลุ่มควบคุม (n=20) ก่อนและหลังการทดลอง มีระดับค่านัยสำคัญเท่ากับ .630 และ .747 ตามลำดับ ซึ่งมีค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่มากกว่า .05 หมายความว่า ค่าคะแนนความทนทานทางจิตใจของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลองมีการแจกแจงแบบปกติ

คะแนน	n	$\bar{X}$	SD	t	p
กลุ่มทดลอง	24	3.12	.28	1.92	.061
กลุ่มควบคุม	20	2.95	.27		

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความทนทานทางจิตใจระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน โดยค่าเฉลี่ยของความทนทานทางจิตใจกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 3.12 และกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 2.95 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .28 และ .27 ตามลำดับ ($t = 1.92$)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความทนทานทางจิตใจก่อนและหลังการฝึกอบรมของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติแบบ Dependent t-test

องค์ประกอบ	ช่วงเวลา	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ความท้าทาย	ก่อน	24	3.37	.43	4.55***	<.001
	หลัง	24	3.64	.47		
การยืดหยุ่น	ก่อน	24	2.55	.40	4.81***	<.001
	หลัง	24	2.88	.41		
การควบคุมอารมณ์	ก่อน	24	2.83	.42	2.70*	.013
	หลัง	24	3.04	.40		
การควบคุมชีวิต	ก่อน	24	3.08	.47	5.82***	<.001
	หลัง	24	3.58	.62		
ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง	ก่อน	24	3.02	.37	2.76*	.011
	หลัง	24	3.25	.41		
ความมั่นใจในการเข้าสู่สังคม	ก่อน	24	3.35	.45	3.48**	.002
	หลัง	24	3.67	.48		
ความทนทานทางจิตใจเฉลี่ยรวม	ก่อน	24	3.12	.28	6.26***	<.001
	หลัง	24	3.44	.39		

จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนเฉลี่ยรวมความทนทานทางจิตใจกลุ่มทดลองหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบพบว่า หลัง

การฝึกอบรมคะแนนเฉลี่ยของทุกองค์ประกอบสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม โดยด้านความท้าทาย การยึดมั่น และการควบคุมชีวิต คะแนนสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนด้านความมั่นใจในการเข้าสู่สังคมคะแนนสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และด้านการควบคุมอารมณ์ และความมั่นใจในความสามารถของตนเองคะแนนสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความทนทานทางจิตใจระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการฝึกอบรม โดยใช้สถิติแบบ Independent *t*-test

องค์ประกอบ	ช่วงเวลา	n	$\bar{X}$	S.D.	<i>t</i>	p
ความท้าทาย	กลุ่มทดลอง	24	3.64	.47	4.01***	<.001
	กลุ่มควบคุม	20	3.11	.40		
การยึดมั่น	กลุ่มทดลอง	24	2.88	.41	3.99***	<.001
	กลุ่มควบคุม	20	2.42	.35		
การควบคุมอารมณ์	กลุ่มทดลอง	24	3.04	.40	1.97	.28
	กลุ่มควบคุม	20	2.82	.33		
การควบคุมชีวิต	กลุ่มทดลอง	24	3.58	.62	4.39***	<.001
	กลุ่มควบคุม	20	2.82	.53		
ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง	กลุ่มทดลอง	24	3.25	.41	1.01	.158
	กลุ่มควบคุม	20	3.13	.34		
ความมั่นใจในการเข้าสู่สังคม	กลุ่มทดลอง	24	3.67	.48	3.91***	<.001
	กลุ่มควบคุม	20	3.05	.57		
ความทนทานทางจิตใจเฉลี่ยรวม	กลุ่มทดลอง	24	3.44	.39	4.81***	<.001
	กลุ่มควบคุม	20	2.94	.28		

จากตารางที่ 4 พบว่า คะแนนเฉลี่ยรวมของความทนทานทางจิตใจหลังการฝึกอบรมของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบพบว่า หลังการฝึกอบรมคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านการควบคุมอารมณ์ และความมั่นใจในความสามารถของตนเองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความทนทานทางจิตใจก่อนและหลังการฝึกอบรมของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมใด ๆ โดยใช้สถิติแบบ Dependent simple *t*-test

องค์ประกอบ	ช่วงเวลา	n	$\bar{X}$	S.D.	<i>t</i>	p
ความท้าทาย	ก่อน	20	3.18	.47	1.26	.221
	หลัง	20	3.11	.40		
การยึดมั่น	ก่อน	20	2.42	.40	.07	.945
	หลัง	20	2.42	.35		
การควบคุมอารมณ์	ก่อน	20	2.84	.44	.23	.818
	หลัง	20	2.82	.33		
การควบคุมชีวิต	ก่อน	20	2.87	.44	.92	.371
	หลัง	20	2.82	.53		
ความมั่นใจในความสามารถของ	ก่อน	20	3.14	.36	.11	.910
	หลัง	20	3.13	.34		

องค์ประกอบ	ช่วงเวลา	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p
ตนเอง						
ความมั่นใจ	ก่อน	20	2.95	.46	1.31	.206
ในการเข้าสู่สังคม	หลัง	20	3.05	.57		
ความทนทานทาง	ก่อน	20	2.95	.28	.37	.714
จิตใจเฉลี่ยรวม	หลัง	20	2.94	.27		

จากตารางที่ 5 พบว่า คะแนนเฉลี่ยรวมของความทนทานทางจิตใจและรายองค์ประกอบของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการฝึกอบรมไม่แตกต่างกัน

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยที่พบว่า หลังการฝึกอบรมโดยใช้แนวคิดทางจิตวิทยาการปรึกษาแบบผสมผสาน คะแนนเฉลี่ยของความทนทานทางจิตใจของนักศึกษาในกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เป็นไปตามสมมติฐานทั้ง 2 ข้อ โดยผลการวิจัยสะท้อนว่าความทนทานทางจิตใจนั้นสามารถพัฒนาได้ สอดคล้องกับ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทรและคณะ (2554) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความทนทานทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โดยศึกษาความสามารถในการควบคุมตนเอง การสร้างความได้เปรียบในสถานการณ์การแข่งขัน และความสามารถในการผ่านอุปสรรค พร้อมทั้งมีความมุ่งมั่นและมีสมาธิในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน และสรุปว่า ความทนทานทางจิตใจนั้นสามารถพัฒนาได้ นอกจากนี้งานวิจัยครั้งนี้ได้พัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานทางจิตใจโดยเน้นกระบวนการจัดกิจกรรมบนพื้นฐานของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทางจิตวิทยาการปรึกษาแบบผสมผสานทำให้นักศึกษาที่เข้าร่วมการฝึกอบรมมีความทนทานทางจิตใจเพิ่มมากขึ้น ดังที่ Lazarus et. al. (1992; 1993) กล่าวว่า ไม่มีทฤษฎีหรือแนวคิดใดที่สามารถนำมาใช้ครอบคลุมได้กับทุกคนบนโลก ดังนั้นการไม่ปิดกั้นการให้การปรึกษาไว้เพียงทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความยืดหยุ่นในการในคำปรึกษา อันจะส่งผลดีและก่อประโยชน์สูงสุดแก่ตัวผู้รับคำปรึกษา เช่นเดียวกับโปรแกรมการฝึกอบรมครั้งนี้ ที่ผสมผสานแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทางจิตวิทยาการปรึกษาหลากหลาย เช่น แนวคิดของการให้การปรึกษาที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมที่ถูกออกแบบในการเสริมสร้างด้านความท้าทาย เน้นการเปลี่ยนมุมมองความคิด เพื่อให้มองอุปสรรคหรือปัญหาให้เป็นความท้าทาย โดยการให้การปรึกษาที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม มีแนวคิดที่สำคัญคือ “ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมมีความเกี่ยวข้องกันและต่างเป็นเหตุเป็นผลต่อกันและกัน” เมื่อเปลี่ยนแปลงความคิด ก็ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมด้วยเช่นกัน ดังนั้นนักศึกษาที่เข้าร่วมฝึกอบรมคนหนึ่งได้กล่าวว่า “เดิมไม่ค่อยคิดที่จะท้าทายตนเองในการใช้ชีวิต เพราะจะวางตารางชีวิตของตัวเองไว้แน่นอนและทำมันซ้ำ ๆ จนบางครั้งก็รู้สึกเหนื่อยและเฉยชากับมัน จนเคยถึงขั้นหมดแรงบันดาลใจกับสิ่งๆ นั้นไปเลย หลังจากอบรม เราได้เริ่มและลองท้าทายตนเองในสิ่งใหม่ ๆ ได้ลองทำในสิ่งเราไม่เคยลอง หรือไม่เคยคิดจะทำ มองว่ามันไม่ได้ช่วยท้าทายอะไรเรามากมาย แต่พอได้ทำจริงก็รู้สึกว่ามันยากนะที่จะทำสิ่งนี้ แต่เมื่อทำแล้ว รู้สึกว่าชีวิตมีชีวิตชีวามากขึ้น และอยากลองท้าทายตนเองกับสิ่งอื่นมากขึ้นในอนาคต” ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กันตถณ มนัสพล วรากร ทรัพย์วิระพรรณ และ สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ (2562) ที่พัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ส่งผลต่อความทนทานทางจิตใจโดยพบว่าการทดลองที่

เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยพบว่ากลุ่มทดลองมีความทนทานทางจิตใจมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนการเสริมสร้างความยืดหยุ่นโดยใช้แนวคิดที่ใช้คือการบำบัดด้วยการยอมรับและความมุ่งมั่นที่ช่วยให้บุคคลทราบถึงการหลีกเลี่ยงอันเกิดมาจากประสบการณ์ซึ่งขัดขวางการพัฒนาตนเองของบุคคลนั้น และยอมรับในความรู้สึกอย่างรู้ตัว (Batten, 2011) ดังตัวอย่างจากผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมที่กล่าวว่า “ปกติเป็นคนรักสุขภาพอยู่แล้วกับคนทั่วไป แต่มักจะเลยค่าสัญญาณที่ให้กับตัวเองหรือครอบครัว เพราะบางทีคิดว่าไม่ทำก็ไม่เสียหายอะไร แล้วก็ขี้เกียจด้วย แต่ในการอบรมมีกิจกรรมที่ให้การบ้านกับตัวเอง เหมือนกับที่เราต้องทำให้ได้ตามที่เราสัญญาไว้ พอได้ทำแล้วก็รู้สึกดีมาก ๆ และคิดว่าต่อไปก็คงจะรักษาสัญญาให้ได้มากที่สุดเพื่อที่จะได้ไม่เสียตายหรือเสียใจทีหลัง” หรือจากการฝึกอบรมหัวข้อการเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ ที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการรู้สึกถึงอารมณ์ของตนเอง และสามารถเก็บกดหรือปลดปล่อยอารมณ์นั้นอย่างเหมาะสม โดยใช้แนวคิดการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (reality therapy) ที่เน้นให้เกิดการตระหนักรู้พฤติกรรมของตนเอง รับรู้ความต้องการ รับผิดชอบ กำหนดเป้าหมายของตนเอง คิดพิจารณาและกล้าเผชิญความจริงโดยประเมินได้ว่าสิ่งใดถูกหรือผิด และรู้ว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำ (Glasser, 1965) ดังที่ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมคนหนึ่งแสดงความคิดเห็นในการฝึกอบรมครั้งที่ 8 ว่า “ตอนแรกควบคุมอารมณ์ได้แค่บางสถานการณ์แต่ยิ่งโกรธ หรือเครียด หรือเศร้า จะควบคุมได้ยากมาก จนบางทีก็ทำเสียเรื่องเลย พอได้เรียนรู้ก็รู้สึกว่า เราสามารถแสดงอารมณ์ได้เหมือนเดิมนะ แต่ต้องให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ก็ได้วิธีคิดแบบใหม่ให้รู้เท่าทันความคิด แล้วก็วิธีแก้ไขใหม่ๆจากเพื่อนๆ ก็คิดว่าจะนำไปปรับใช้ได้อย่างดี” จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่า แนวคิดทางจิตวิทยาการศึกษาแบบผสมผสานส่งผลให้เกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตนเองทำให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมมีวิธีรับความกดดันต่าง ๆ สามารถบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม สามารถรักษาระดับความมุ่งมั่นในการทำกิจกรรมที่มีแรงกดดันอย่างต่อเนื่อง จนสามารถบรรลุเป้าหมายของกิจกรรมนั้น

บทสรุป

การฝึกอบรมโดยใช้แนวคิดทางจิตวิทยาการศึกษาแบบผสมผสานสามารถเพิ่มความทนทานทางจิตใจของนักศึกษาได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรนำโปรแกรมการฝึกอบรมโดยใช้แนวคิดทางจิตวิทยาการศึกษาแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความทนทานทางจิตใจของนักศึกษาไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มนักศึกษามากขึ้น หรือนำไปใช้ในกลุ่มที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

2. ควรนำโปรแกรมการฝึกอบรมโดยใช้แนวคิดทางจิตวิทยาการศึกษาแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความทนทานทางจิตใจของนักศึกษาไปปรับเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความทนทานทางจิตใจ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลความทนทานทางอารมณ์กับกลุ่มตัวอย่าง โดยศึกษาในระยะเวลาที่ยาวนานมากขึ้น เช่น ในระยะ 3 เดือน และ 6 เดือน

2. ควรพัฒนารูปแบบอื่นในการเสริมสร้างความทนทานทางอารมณ์ เช่น การให้คำปรึกษารายบุคคล หรือการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กัณตถน มนัสพล, วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์, และ สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์. (2562). ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*, 10(1), 274-295.
- ณัฐวุฒิ อรินทร์. (2558). สภาวะปัญหาสุขภาพจิตและทัศนคติต่อการขอรับความช่วยเหลือทางด้านจิตใจจากนักวิชาชีพสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*, 46(1), 16-29.
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, วิมลมาศ ประชากุล, ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี, ฉัตรกมล สิงห์น้อย และ อนุสรณ์ มนตรี. (2554). ความทนทานทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงที่มีความสามารถสูง. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 11(2), 274-287.
- รสสุคนธ์ มกรมณี. (2549). *เอกสารคำสอนรายวิชาการจัดการฝึกอบรมทางการศึกษา*. คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. สืบค้นจาก <https://www.academia.edu/4373947/เทคนิคการฝึกอบรมสื่อประเภทวิธีการ>.
- วรตน โชติพิทยสุนนท์ และ พจ ธรรมพิร. (2564). *การศึกษาผลกระทบจากภาวะเหนื่อยล้าจากโรคระบาดที่มีต่อปัญหาด้านสุขภาพจิตภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ในนักศึกษามหาวิทยาลัย*. สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- Banman, J., and Banmen, M.K. (1999). Satir's systematic (in brief) therapy. An advanced intensive residential training program. California, science and behavior Books, Inc.
- Batten, S. V. (2011). Essentials of acceptance and commitment therapy. SAGE Publications Ltd, <https://dx.doi.org/10.4135/9781446251843>
- Clough, P. J., Strycharczyk, D., Rowlands, C., & Czerwrenko, M. (2007). MTQ48 Mental toughness questionnaire: Step by step guide. United Kingdom: AQR.
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2014). *Developing mental toughness in young people: Approach to achievement, well-being, employability, and positive behavior*. Karnac Books.
- Glasser, W. (1965). *Reality therapy: A new approach to psychiatry*. Harper & Row.
- Lazarus, A. A., Beutler, L. E., & Norcross, J. C. (1992). The Future of Technical Eclecticism. *Psychotherapy*. 29(1), 19-20.
- Thompson, R. A. (2003). *Counseling techniques: Improving relationships with others, ourselves, our families and our environment* (2nd ed.). Brunner-Routledge.
- Trotzer, J. P. (2006). *Counselor and the group: Integrating theory, training, and practice* (4th ed.). Taylor & Francis.