

Enhancement of University Students' Hope Through Eclectic Group Counseling Approach¹

Preecha Khayan²
Seri Maichan³

Received: June 5, 2017

Accepted: July 29, 2017

Abstract

The purpose of this research was to enhance university students' hope through eclectic group counseling approach. The subjects consisted of 24 bachelor degree students from the Faculty of Agro-Industry, Chiang Mai University with the total hope scores at the 25th percentile and lower by employing a simple random sampling method. Subsequently, they were divided into an experimental and a control group, which comprised 12 students in each group. The data were analyzed by using t-test. The research results were as follows: The university students in the experimental group had higher hope level prior to participating in the eclectic group counseling with a statistically significant difference at .01. The university students in the experimental group participating in the eclectic group counseling had higher hope level than the control group, with a statistically significant difference at .01. In conclusion, enhancing the university students' hope through eclectic group counseling approach could vigorously increase the university students' hope level. Furthermore, the results were discussed with the qualitative information in order to substantiate the efficiency of employing the eclectic group counseling approach for the enhancement of university students' hope.

Keywords: hope, eclectic group counseling, university students

¹This paper submitted in partial fulfillment of Master's Thesis in Counseling Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University

²Graduate student, Master degree in Counseling Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University,
E-mail: preecha_kh@hotmail.com

³Assistant Professor at Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University,
E-mail: serimaichan@gmail.com

การเสริมสร้างความหวังของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยใช้การให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน¹

ปรีชา ขยัน²
เสรี ใหม่จันทร์³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยใช้การให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีคะแนนความหวังตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 24 คน โดยใช้การสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีจับฉลาก แล้วจึงแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 12 คน เพื่อเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุมจำนวน 12 คน ซึ่งไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่ม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความหวัง มีความหวังหลังการรับการปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานสูงกว่าก่อนการรับการปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความหวัง มีความหวังหลังการรับการปรึกษากลุ่มสูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การเสริมสร้างความหวังของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยใช้การให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน มีผลทำให้ความหวังของนักศึกษามหาวิทยาลัยเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังได้รับการอภิปรายผลร่วมกับข้อมูลเชิงคุณภาพ อันเป็นการพิสูจน์ถึงผลของการให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษามหาวิทยาลัย

คำสำคัญ: ความหวัง การให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน นักศึกษามหาวิทยาลัย

¹ บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

² นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อีเมล: preecha_kh@hotmail.com

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อีเมล: serimaichan@gmail.com

ที่มาและความสำคัญของปัญหาวิจัย

มนุษย์ทุกคนล้วนเกิดมาเพื่อดำเนินชีวิตตามเป้าหมายของตน ซึ่งเป้าหมายในชีวิตของคน ๆ หนึ่ง คือ สิ่งที่ทำให้ทุกคนให้ความหมาย และปรารถนาให้เป้าหมายที่กำหนดไว้เกิดขึ้น แต่บางครั้งบุคคลมักเผชิญกับอุปสรรคก่อนที่เป้าหมายนั้น ๆ จะบรรลุผลสำเร็จ ส่งผลให้บุคคลดังกล่าวเกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง ใช้ชีวิตอย่างไร้ทิศทาง ไร้ชีวิตชีวา ไร้พลังที่จะนำพาชีวิตไปสู่เป้าหมายของตนเอง ความหวัง (Hope) เป็นความเชื่อของบุคคลที่ว่าจะมีสิ่งที่ดี ๆ เกิดขึ้นในอนาคต ทั้งนี้บุคคลที่มีความหวังในระดับสูงจะสามารถแก้ไขจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทายเยี่ยงอาการเจ็บป่วย และการไร้ความสามารถ รวมถึงคิดและรู้สึกในเชิงบวกมากกว่าผู้ที่มีความหวังในระดับต่ำ (Flaskasa, 2007) ความหวังจึงเป็นสภาวะที่ทุกคนเชื่อว่าตนเองสามารถจัดการกับความเครียดในระดับปกติของชีวิตได้ สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและงอกงาม ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความหวังของ Snyder (2000) ที่ได้ให้ความหมายของความหวังไว้ว่า เป็นการรับรู้ของบุคคลต่อขีดความสามารถที่จะเกิดวิถีทางในการบรรลุเป้าหมายที่ตนเองปรารถนาและจงใจตนเองโดยใช้วิธีการคิดเชิงพลัง เพื่อที่จะใช้วิถีทางเหล่านั้นไปสู่เป้าหมายไม่ว่าจะเผชิญกับอุปสรรคใด ๆ ก็ตาม

การศึกษาเกี่ยวกับความหวังเริ่มได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายในต่างประเทศ ซึ่งพบว่า นักศึกษาที่มีความหวังในระดับสูงมักจะมุ่งความสนใจไปที่เป้าหมายของตนเอง แสวงหาวิถีทางใหม่ที่หลากหลาย และมีความพยายามเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น ส่วนนักศึกษาที่มีความหวังในระดับต่ำจะยึดติดอยู่กับวิธีการเดิม และเมื่อเผชิญกับอุปสรรคจะไม่พยายามแสวงหาหนทางอื่น ๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเองซึ่งอาจนำไปสู่ความท้อแท้ สิ้นหวัง และเรียนไม่จบภายในระยะเวลาที่กำหนด Snyder et al. (1991) สำหรับการศึกษาเกี่ยวกับความหวังในประเทศไทย พบว่า โดยส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาในบริบททางการแพทย์ โดยนำองค์ความรู้เชิงจิตวิทยาไปใช้อธิบายการมีความหวังในชีวิตจากการประสบโรคร้าย เช่น งานวิจัยเรื่องความหวังในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดในสมองระยะฟื้นฟูสภาพ ของ โฉมพิไล นันทรักษา และณิชากัทร พุฒิกามิน (ม.ป.ป.) พบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีความหวังอยู่ในระดับสูง เนื่องจากมีการดูแลติดตามรักษาและฟื้นฟูสภาพอย่างต่อเนื่อง รวมถึงกลุ่มตัวอย่างกำลังอยู่ในวัยทำงานซึ่งมีภาระที่ต้องรับผิดชอบหลายประการ ส่งผลให้มีความหวังในระดับสูงที่จะหายเป็นปกติและมีอาการของโรคที่ดีขึ้น ในมิติด้านจิตใจพบว่า การที่ผู้ป่วยไม่สามารถช่วยเหลือตนเองต้องอยู่ในภาวะพึ่งพาผู้อื่น การรู้สึกไร้ค่า เศร้า เฉื่อยชา ล้วนเป็นสิ่งที่คอยบั่นทอนระดับความหวังให้ลดต่ำลง

จากสถิติข้อมูลการลาออก การพ้นสภาพการเป็นนักศึกษา รวมถึงการย้ายคณะ ของนักศึกษาคณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (งานบริการการศึกษาและพัฒนาคุณภาพนักศึกษา, 2559) พบว่า ในระยะ 3 ปีที่ผ่านมาของแต่ละปีการศึกษา ตั้งแต่ปีการศึกษา 2557-2559 มีนักศึกษาในกลุ่มที่ได้กล่าวมาข้างต้น ที่มีแนวโน้มการลาออก พ้นสภาพ หรือย้ายคณะ คิดเป็นร้อยละ 20 ต่อปีการศึกษา และข้อมูลเชิงคุณภาพ ที่ได้จากแบบสอบถามที่นักศึกษาในกลุ่มดังกล่าวได้ให้ข้อมูลไว้ พบว่า สาเหตุที่ลาออก เนื่องจากมีการเปลี่ยนเป้าหมายการเรียนใหม่ บางคนอยู่ในกลุ่มเสี่ยงของการพ้นสภาพเป็นนักศึกษา เนื่องจากได้ผลการเรียนต่ำจึงลาออก เพื่อไปเรียนในสาขาอื่น ๆ ที่ง่ายขึ้น เป็นต้น ซึ่งข้อมูลเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษามีความหวังในระดับต่ำต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ในการนี้ การเสริมสร้างความหวังเป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญในการช่วยให้จิตใจมีความ

เข้มแข็ง นำไปสู่การรับมือกับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญในรูปแบบต่าง ๆ ที่จะทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการเรียนที่ดีขึ้น (ทิพย์วรรณ สุขใจรุ่งวัฒนา และธีรศักดิ์ อุ่่นอารมย์เลิศ, 2553)

จากการทบทวนวรรณกรรมเพื่อศึกษาแนวทางในการเสริมสร้างความหวัง พบว่า มีหลายวิธีที่สามารถเสริมสร้างความหวัง ซึ่งหนึ่งในวิธีการที่มีประสิทธิภาพ คือ การเข้ารับการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling) ดังที่ Barry (1994: 2) กล่าวว่า การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ กระบวนการการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลผ่านการสื่อสารแบบสองทาง ระหว่างผู้ให้การปรึกษาที่มีหน้าที่เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจ ทำความเข้าใจ และแสวงหาทางแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ทั้งนี้ การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา มีทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม ซึ่งการให้การปรึกษากลุ่ม (Group counseling) เป็นกระบวนการให้การปรึกษาที่ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการมีปฏิสัมพันธ์ และนำไปสู่การแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ร่วมกัน ซึ่งในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้พิจารณาถึงกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน (Eclectic group counseling) เนื่องจากเป็นกระบวนการที่นำเอาแนวคิดและเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาหลายแนวคิดมาประยุกต์ใช้ร่วมกันให้เหมาะสมกับการเสริมสร้างความหวังตามองค์ประกอบของความหวัง Snyder (2000) ประกอบด้วย 1) เป้าหมาย เป็นการกำหนดสิ่งที่ต้องการทำให้สำเร็จทั้งในระยะสั้นและระยะยาว 2) วิธีทาง เป็นการแสวงหาแนวทางที่หลากหลายเพื่อให้เป้าหมายบรรลุ แม้ว่าจะเผชิญอุปสรรคในรูปแบบต่าง ๆ และ 3) พลังใจ เป็นการสร้างพลังใจด้วยตนเองและแสวงหาจากคนรอบข้าง

สำหรับทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผู้วิจัยเลือกใช้ในการเสริมสร้างความหวังของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน ประกอบด้วย ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม (Existential counseling) ของ Viktor frankl ที่มีทฤษฎีว่า มนุษย์จะมีการเลือกหนทางด้วยสำนึกในทางบวกและสร้างสรรค์ มีเสรีภาพในการตัดสินใจ รับผิดชอบต่อเป้าหมายและเจตจำนงของตนเอง เพื่อเติมเต็มความหมายให้ชีวิต (Corey as cited in Maichan, 2011: 50) ซึ่งสอดคล้องกับ May (2000, อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556: 163) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ความตั้งใจเต็มใจเป็นคุณลักษณะของการมีอิสระเสรีภาพ สื่อความหมายของการมีเจตจำนงที่จะกระทำ ผู้ที่มีความตั้งใจเต็มใจจะต้องเป็นผู้ที่มีความปรารถนาก่อน และจึงรู้จักตัดสินใจ รวมไปถึงทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered counseling) ของ Carl Rogers ที่มีทฤษฎีว่า มนุษย์จะใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองเพื่อแสวงหาแนวทางต่าง ๆ ในการแก้ไขปัญหา และรับผิดชอบต่อตนเอง เนื่องจากบุคคลเป็นผู้รู้ปัญหาของตนได้ดีที่สุด และทฤษฎีดังกล่าวได้เสนอว่าถ้าบุคคลยอมรับตนเองจะสามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเอง และมองเห็นตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น อีกทั้ง ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy: REBT) ของ Albert Ellis ซึ่งมีทฤษฎีว่า การเกิดพยาธิสภาพ (Psychopathology) มักจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลยึดกรอบความคิดแบบเดิมไว้อย่างเหนียวแน่น ทำให้บุคคลไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองไปในทางที่สร้างสรรค์ เมื่อเกิดความไม่สอดคล้องระหว่างเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกรอบความคิดเดิมที่ตนคิดว่าควรจะเป็น จะทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมในเชิงลบ การที่มนุษย์มีความทุกข์นั้น เกิดจากความคิดที่ไม่สมเหตุผล (Irrational beliefs) เนื่องจากความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กัน อย่างไรก็ตาม สิ่งที่จะช่วยให้มนุษย์หลุดพ้นจากสภาวะดังกล่าว คือ การพัฒนาตนเองให้องงาม ทั้งในด้านค่านิยม ความเชื่อ และ

พฤติกรรม บุคคลจะมีศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงตนเองได้ โดยกระบวนการคิดและการแสดงออกทางพฤติกรรม ถึงแม้บุคคลจะมีสิ่งที่รบกวนจิตใจมากเท่าไรก็ตาม แต่บุคคลก็ยังคงมีพลังมหาศาลในการพัฒนาตนเองได้ (ดวงมณี จงรักษ์, 2556: 203-205)

ทั้งนี้ ผลงานวิจัยต่อไปนี้เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ที่พิสูจน์ถึงประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการใช้แนวคิดและวิธีการของทฤษฎีการให้การปรึกษา โดยเฉพาะการให้การปรึกษากลุ่มในการส่งเสริมให้บุคคลเกิดความหวังได้ เช่น พรนิภา หาญละคร และคณะ (2552) พบว่า กลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับการรักษาตามปกติร่วมกับการเข้าร่วมกลุ่มบำบัดแบบพฤติกรรมปัญญานิยม มีคะแนนความหวังสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการรักษาตามปกติเพียงอย่างเดียวเช่นเดียวกับ Klausner et al. (2000 as cited in Mutcher, 2011: 56) พบว่า กิจกรรมกลุ่มเกี่ยวกับความหวังสำหรับผู้สูงอายุจำนวน 10 ครั้ง ทำให้อาการซึมเศร้าและความวิตกกังวลลดลงส่วน Chevens et al. (2006 as cited in Mutcher, 2011: 56) พบว่า การเข้าร่วมกลุ่มบำบัดของสมาชิกกลุ่มจำนวน 8 สัปดาห์ มีผลต่อการคิดอย่างมีความหวัง ความหมายของชีวิต และการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงการศึกษาเรื่องการให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของ อูร์ปรีย์ เกิดในมงคล (2557) พบว่า การให้การปรึกษากลุ่มสามารถเพิ่มระดับความหวังของนักเรียนได้เป็นอย่างดี นักเรียนสามารถบรรลุเป้าหมายตามที่ตนเองกำหนดไว้สามารถเลือกแนวทางในการจัดการกับปัญหาของตนเองได้ อีกทั้ง การได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกกลุ่มจะทำให้เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การให้การปรึกษากลุ่มยังสามารถแสดงให้เห็นถึงการเพิ่มเป้าหมายและความหมายของชีวิต การคิดอย่างมีความหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง และลดความรุนแรงของอาการทางจิตได้ รวมถึง Stearns (1998 as cited in Mutcher, 2011: 56) ได้ทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มโปรแกรมการฝึกทักษะกลุ่มเป็นเวลา 3 เดือน พบว่า ผู้รับการปรึกษากลุ่มสามารถเพิ่มระดับของการรับรู้เป้าหมายและความหวังของชีวิต ลดระดับของการเกิดความวิตกกังวลและซึมเศร้า ซึ่งสอดคล้องกับ Snyder (2000: 289) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การเสริมสร้างความหวังสามารถทำได้ด้วยการให้การปรึกษา โดยใช้กระบวนการการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ดังนั้น กระบวนการการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานจึงมีความเหมาะสมในการเสริมสร้างความหวังให้กับนักศึกษา โดยการอาศัยพลังจากสมาชิกกลุ่มในการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่ความงอกงามทางจิตใจได้ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะใช้การให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน โดยใช้เทคนิคผสมผสานแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และ พฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษามหาวิทยาลัย อันจะเป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาประสบความสำเร็จและดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการเสริมสร้างความหวังของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยใช้การให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยที่เข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน มีความหวังหลังจากการเข้ารับการปรึกษากลุ่มสูงกว่าก่อนเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
2. นักศึกษามหาวิทยาลัยที่ไม่ได้เข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน มีความหวังก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน
3. นักศึกษามหาวิทยาลัยที่เข้ารับการทดลอง มีความหวังสูงกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยที่ไม่ได้เข้ารับการทดลอง

การทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยเกี่ยวกับความหวัง

ความหวังเป็นผลของการรับรู้ความสามารถในการสร้างแนวทางไปสู่เป้าหมายที่ได้กำหนดไว้พร้อมกับการรับรู้แรงจูงใจในการใช้แนวทางนั้นเพื่อไปสู่เป้าหมาย Snyder (2000) เกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ของความคิด การกระทำ ความรู้สึก และสัมพันธ์ภาพ ที่มุ่งตรงไปยังการทำให้บรรลุผลในอนาคต Stephenson (1991: 459) ซึ่งเป็นปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างพลังใจ (Agency) และวิถีทาง (Pathway) ที่จะนำไปสู่เป้าหมาย (Goal) ซึ่งในการเสริมสร้างความหวังนั้น Snyder (2000) มีความเห็นว่า เป็นสิ่งที่สามารถส่งเสริมขึ้นได้ตามองค์ประกอบของความหวัง ซึ่งงานวิจัยของ วราภรณ์ รัตนวิศิษฐกุล และสุภาพรณ โคตรจรัส (2546) พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาและระดับความหวังสัมพันธ์กันและมีแนวโน้มที่จะใช้กลวิธีในการเผชิญปัญหาได้ดี ส่วนความหวังมีความสัมพันธ์กันในทางบวกกับกลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม รวมถึงงานวิจัยของ Snyder et al. (1991) พบว่า นักศึกษาที่มีคะแนนความหวังในระดับสูงจะมีระดับผลการเรียนสะสมสูงขึ้น แนวโน้มการจบการศึกษาสูงขึ้น และอัตราการลาออกลดลง นอกจากนี้ ความหวังเป็นปัจจัยทำนายที่เป็นประโยชน์ในโครงสร้างของการจัดการศึกษา ไม่ว่าจะเป็นการสร้างแรงจูงใจ การมองโลกในแง่ดี ความเชื่อในความสามารถของตนเอง

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยเกี่ยวกับการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

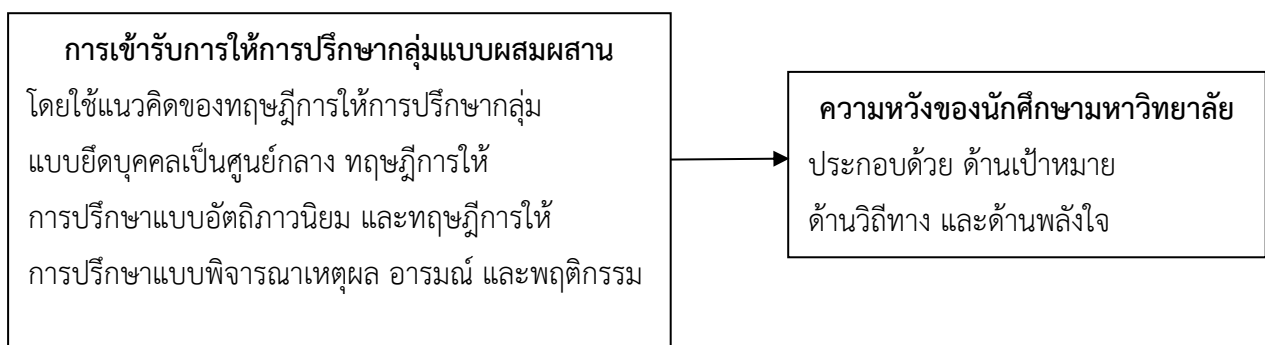
จิ้น แบร์รี่ (2537: 2) มีทรรศนะ ว่าการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ กระบวนการการมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ผ่านการสื่อสารแบบสองทางระหว่างผู้ให้การปรึกษาที่มีหน้าที่เื้ออำนวยการให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจ ทำความเข้าใจ และแสวงหาทางแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง (วัชรวิ ทรัพย์มี, 2533: 271; จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฏ์, 2539: 8) โดยมุ่งเน้นไปยังความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น พยายามค้นหาศักยภาพและจุดเด่นของตนเอง พัฒนาทักษะทางสังคม รับมือและแก้ไขปัญหากับสัมพันธ์ทางสังคมได้ (Trotzer, 1999: 345-347) ซึ่งได้แบ่งรูปแบบการให้การปรึกษาออกเป็น 2 แบบ คือ การให้การปรึกษาแบบรายบุคคล (Individual counseling) และการให้การปรึกษากลุ่ม (Group counseling) ซึ่งการให้การปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการของการมีสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น พลังของกลุ่มที่แสดงออกถึงความเห็นใจ ช่วยเหลือกันจะสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจแก่สมาชิกกลุ่ม และเกิดการรับรู้ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ไม่ถูกทอดทิ้งให้ โดดเดี่ยว เกิดความคิดและความรู้สึกร่วมกันในการ

แสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหา (Dyer & Vriend, 1980) และมีงานวิจัยของอูร์ปรีย์ เกิดในมงคล (2557) พบว่าการให้การปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นได้

ในส่วนของงานวิจัยการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน เป็นกระบวนการที่พยายามมองข้ามกระบวนการให้การปรึกษาที่มีเพียงแนวคิดเดียว ซึ่งเป็นกระบวนการที่ได้บูรณาการแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีที่หลากหลายเข้าด้วยกัน (Corey, 2005: 464) โดยในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้เลือกแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง การให้การปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม และการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งมีงานวิจัยของ Scheel et al. (2012) พบว่า ผลการศึกษาด้วยการสัมภาษณ์ผู้นำทางการบำบัดสายหลักด้านจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อส่งเสริมให้บุคคลสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ในระดับที่เหมาะสมที่สุด ได้ข้อสรุปว่า การใช้กระบวนการบำบัดที่มุ่งเน้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการใช้ศักยภาพในการเพิ่มมุมมอง เสริมสร้างความหวัง และแรงจูงใจของผู้รับการปรึกษา และสามารถสร้างความหมายเชิงบวกโดยการมองมุมใหม่

นอกจากนี้งานวิจัยของ Mascaro & Rosen (2005) พบว่า การให้ความหมายของการดำรงอยู่ มีความสัมพันธ์เป็นการเฉพาะต่อความสามารถในการทำนายระดับความหวังและอาการซึมเศร้า ของกลุ่มประชากรที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย อีกทั้งงานวิจัยของ Mohammad & Rohany (2009: 334-342) พบว่าการให้การปรึกษากลุ่มสามารถตรวจสอบความเชื่อที่ไร้เหตุผล ซึ่งเป็นสิ่งรบกวนระบบความคิดของวัยรุ่น นอกจากนี้การให้การปรึกษากลุ่มมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงระบบความคิดที่ไร้เหตุผล และสามารถเสริมสร้างกระบวนการวางแผนการทำงานด้านการศึกษาและการประกอบอาชีพได้

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ที่คาดการณ์ไว้ และสามารถกำหนดเป็นสมมติฐานได้ว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยที่เข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน มีความหวังหลังจากการเข้ารับการปรึกษากลุ่มสูงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษากลุ่ม นอกจากนี้ นักศึกษามหาวิทยาลัยที่ไม่ได้เข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน มีความหวังก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน รวมถึงนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน มีความหวังสูงกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยที่ไม่ได้เข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน ทำให้สามารถเสนอกรอบแนวความคิดการวิจัยดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวความคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

แบบแผนการทดลอง

การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้ แผนการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบสุ่มสองกลุ่มวัดก่อน-หลังการทดลอง (Non-randomized control group pretest-posttest design) (อรพินทร์ ชูชม, 2552) โดยใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แบบแผนการทดลองแบบ The randomized pretest-posttest control group design

กลุ่ม	วัดก่อนการทดลอง	เข้ารับการทดลอง	วัดหลังการทดลอง
ER	O ₁	X	O ₂
CR	O ₁	-	O ₂

นิยามของสัญลักษณ์ มีดังนี้

- E แทนกลุ่มทดลอง (Experimental group)
- C แทนกลุ่มควบคุม (Control group)
- R แทนการกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม (Random assignment)
- O₁ แทนการวัดก่อนทำการทดลอง (Pretest)
- O₂ แทนการวัดหลังจากทำการทดลอง (Posttest)
- X แทนการจัดกระทำ (Treatment) โดยรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่ม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1- 4 คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 1,289 คน (สำนักทะเบียนและประมวลผลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 10 พฤษภาคม, 2559) ส่วนกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาจำนวน 24 คน ที่ผ่านการทำแบบวัดความหวังและมีความหวังตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับฉลาก แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 12 คน

เครื่องมือวิจัย

แบบวัดความหวังในกายวิชัยครั้งนี้ใช้แบบวัดความหวังของเยาวชนไทยภาคเหนือ ที่สร้างขึ้นโดย พัชรดา ยาประเสริฐ (2555) ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดอีกครั้งกับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่าค่าอำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถามอยู่ในช่วง .553 - .610 และส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์จำแนกได้ปานกลาง (.400 - .590) (รังสรรค์ มณีเล็ก และคณะ, 2546) ส่วนความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดความหวังของเยาวชนไทยภาคเหนือทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Alpha cronbach's coefficient) (Cronbach, 1970: 161) พบว่าค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ เท่ากับ .592 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ความเชื่อมั่น

ระดับปานกลาง (0.41 - 0.70) (เกียรติสุดา ศรีสุข, 2552: 144) และผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน โดยการประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมซึ่งผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยพิจารณาถึงความสอดคล้อง ด้านวัตถุประสงค์ แนวคิดทฤษฎี วิธีดำเนินการและการประเมินผลจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ซึ่งผลการประเมินพบว่า ควรเพิ่มเติมรายละเอียดเทคนิคของทฤษฎีที่ใช้ในการดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม และควรมีเอกสารประกอบการให้การปรึกษากลุ่มในบางโปรแกรม

วิธีเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาใช้ในการให้การปรึกษากลุ่มให้กับสมาชิกกลุ่มทดลองจำนวน 12 คน จำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลา 4 สัปดาห์ และหลังจากดำเนินการทดลองเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดความหวังของเยาวชนไทยภาคเหนือให้กับกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำอีกครั้ง เพื่อใช้วิเคราะห์ข้อมูลหลังการทดลอง

สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ประเภท คือ 1) สถิติสำหรับการหาคุณภาพของแบบวัด ได้แก่ การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถามด้วย t-test การหาความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Alpha cronbach's coefficient) รวมทั้งสถิติเบื้องต้น ประกอบด้วย ค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) 2) สถิติสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ t-test เพื่อเปรียบเทียบความหวังของนักศึกษามหาวิทยาลัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การเปรียบเทียบความหวังระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ตาราง 1 การเปรียบเทียบความหวังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

การให้การปรึกษากลุ่ม	n	Mean	S.D.	t	p-value
แบบผสมผสาน					
กลุ่มทดลอง	12	66.7	9.4	0.090	.059
กลุ่มควบคุม	12	69.4	3.4		

จากตาราง 1 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความหวังของนักศึกษามหาวิทยาลัยก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน มีค่าเฉลี่ยของความหวังเท่ากับ 66.7 (S.D. = 9.4) ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมจำนวน 12 คน มีค่าเฉลี่ยของระดับความหวัง เท่ากับ 69.4 (S.D. = 3.4) และพบว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มควบคุมมีความหวังก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน (t = 0.090) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มควบคุมมีความหวังมากกว่ากลุ่มทดลอง

2. การเปรียบเทียบความหวังของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

ตาราง 2 การเปรียบเทียบความหวังของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

การให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน	n	Mean	S.D.	t	p-value
ก่อนเข้ารับ การให้การปรึกษากลุ่มฯ	12	69.7	9.4	3.578**	.004
หลังเข้ารับ การให้การปรึกษากลุ่มฯ	12	81.5	3.4		

**p < .01

จากตาราง 2 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความหวังของนักศึกษามหาวิทยาลัย ก่อนและหลังการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานของกลุ่มทดลอง พบว่า ความหวังก่อนเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานของนักศึกษาจำนวน 12 คน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 69.7 (S.D. = 9.3) ส่วนความหวังหลังจากการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 81.5 (S.D. = 9.4) และพบว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองมีความหวังหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานสูงกว่าก่อนการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน ($t = 3.578$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การเปรียบเทียบความหวังของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

ตาราง 3 การเปรียบเทียบความหวังของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

การให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน	n	Mean	S.D.	t	p-value
ก่อนเข้ารับ การให้การปรึกษากลุ่มฯ	12	69.4	2.5	0.671	.561
หลังเข้ารับ การให้การปรึกษากลุ่มฯ	12	69.8	3.4		

จากตาราง 3 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความหวังของนักศึกษามหาวิทยาลัยก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม พบว่าความหวังก่อนเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มของนักศึกษาจำนวน 12 คน มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 69.4 (S.D. = 2.5) ส่วนระดับความหวังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 69.8 (S.D. = 3.4) และพบว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มควบคุมมีความหวังก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน ($t = 0.671$) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. การเปรียบเทียบความหวังระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ตาราง 4 การเปรียบเทียบความหวังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

การให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน	n	Mean	S.D.	t	p-value
กลุ่มทดลอง	12	81.5	9.4	4.051**	.006
กลุ่มควบคุม	12	69.8	3.4		

** p < .01

จากตาราง 4 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความหวังของนักศึกษามหาวิทยาลัย หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่านักศึกษากลุ่มทดลองจำนวน 12 คน มีค่าเฉลี่ยความหวัง เท่ากับ 81.5 (S.D. = 9.4) ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมจำนวน 12 คน มีค่าเฉลี่ยของระดับความหวังเท่ากับ 69.8 (S.D. = 3.4) และพบว่ากลุ่มทดลองมีความหวังหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($t = 4.051$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยนี้ พบว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองมีระดับความหวังก่อนและหลังเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้ เนื่องจากกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการที่สามารถเสริมสร้างความหวังได้ ดังที่งานวิจัยของ อูร์ปรีย์ เกิดในมงคล (2557) ได้กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นได้ เช่นเดียวกับ Dyer & Vriend (1980), Hansen et al. (1980: 4) และ Corey (1985: 5-7) ที่มีทรรศนะว่ากระบวนการให้การปรึกษากลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น พลังของกลุ่มจะช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Rathi & Rastogi (2007) ที่ได้กล่าวว่า การให้การปรึกษาในรูปแบบที่หลากหลาย จะส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดการพัฒนาร่างกายและใจในการเผชิญอุปสรรคในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงงานวิจัยของ Bronk et al. (2009) ที่ได้กล่าวว่า การแทรกแซงเพื่อพัฒนาองค์ประกอบ ด้านเป้าหมายและความพึงพอใจในชีวิต ควรเริ่มจากช่วงวัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและ ครีเรือน แก้วกัจจาล (2549) ยังได้กล่าวไว้ว่าช่วงวัยนี้เป็นช่วงวัยที่มีพัฒนาการโดดเด่น ครบทุกด้าน นับเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต

สำหรับการเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานดังที่ Corey (2005: 464) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ไว้ว่าเป็นการบูรณาการแนวคิดและเทคนิคของ ทฤษฎีและเทคนิคที่หลากหลายเข้าด้วยกัน ซึ่งปัจจัยร่วมเหล่านี้จะเป็นสิ่งสำคัญต่อผลลัพธ์ของกระบวนการให้การปรึกษาต่างจากการใช้เพียงทฤษฎีเดียว โดยผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดของทฤษฎีและเทคนิคของการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง การให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม และการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในการพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาขึ้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับคุณลักษณะองค์ประกอบของความหวัง ดังที่ Snyder et al. (1991) ได้กล่าวว่า ความหวังเป็นกระบวนการคิดที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่าง เป้าหมาย วิธีทาง และพลังใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ขวัญชนก นันทะชาติ และคณะ (2558) ที่พบว่าหลังการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน หญิงวัยรุ่นมีการปรับตัวทางสังคมทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ทั้งนี้ เกิดจากผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคที่มีความเหมาะสมต่อพัฒนาการปรับตัวทางสังคม

เมื่อพิจารณาจากการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งมีสมาชิกกลุ่มจำนวน 12 คน โดยเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มจำนวน 8 ครั้ง พบว่านักศึกษามีการแสดงความคิดเห็นเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทั้งในด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่นำไปสู่การเสริมสร้างกระบวนการคิดอย่างมีความหวังอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสังเกตได้จากการที่นักศึกษามีการแลกเปลี่ยนความคิด

เกี่ยวกับเป้าหมายในระยะสั้นและระยะยาวอย่างเป็นรูปธรรม สอดคล้องกับศักยภาพของตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เกิดการแสวงหาแนวทางที่เป็นไปได้ รวมถึงการสร้างกำลังใจให้เกิดขึ้นในตนเองและรับกำลังใจจากคนรอบข้าง

ในระยะแรกของการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ยังไม่กล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนเองได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวเป็นสถานการณ์ปกติของการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มในระยะแรก สังเกตได้จากท่าทีการสนทนาของสมาชิกที่ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกแนะนำตัวให้ละเอียด แต่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนยังไม่กล้าพูดคุยเรื่องราวของตัวเองอย่างละเอียด มีการพูดคุยประโยคสั้น ๆ และเปิดเผยข้อมูลเพียงผิวเผินเท่านั้น เช่น “ชื่อ...เป็นคนขี้มั่งง่ายอะ” ผู้วิจัยจึงได้เน้นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มอย่างเข้มข้น เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันทั้งระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันและระหว่างสมาชิกกลุ่มกับผู้วิจัย ดังที่ Corey (2005: 464) ได้กล่าวว่า ประเด็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดคือการสร้างความไว้วางใจให้แข็งแกร่ง รวมถึงทัศนคติและพฤติกรรมของผู้นำกลุ่มจะมีความสัมพันธ์โดยตรงต่อระดับความไว้วางใจ

ในการนี้ ผู้วิจัยได้เน้นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม โดยเลือกใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่ให้ความสำคัญต่อการสร้างสัมพันธภาพ โดยเฉพาะการใช้เงื่อนไขหลัก 3 ประการ ประกอบด้วย ความจริงแท้ การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข และการเข้าถึงใจ ซึ่งถือเป็นหัวใจหลักในการสร้างความงอกงามของบุคคล สอดคล้องกับทฤษฎีของ Rogers (อ้างถึงใน เสรี ใหม่จันทร์, 2556: 51) ที่ว่ามนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาความงอกงามของตนภายใต้สถานการณ์ที่เอื้ออำนวย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของ Scheel et al. (2012) ที่พบว่า ผลการศึกษาด้วยการสัมภาษณ์ผู้นำทางการบำบัดสายหลักด้านจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อส่งเสริมให้บุคคลสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ในระดับที่เหมาะสมที่สุด ได้ข้อสรุปว่าการใช้กระบวนการบำบัดที่มุ่งเน้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการใช้ศักยภาพในการเพิ่มมุมมอง เสริมสร้างความหวัง รวมถึงแรงจูงใจของผู้รับการปรึกษาและสามารถสร้างความหมายเชิงบวก โดยการมองมุมใหม่

หลังจากที่เริ่มเข้าสู่กระบวนการให้การปรึกษาในครั้งถัดไป ซึ่งได้เริ่มมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับความหวังของตนเอง เพื่อเป็นพื้นฐานในการต่อยอดในการเรียนรู้ซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์ความหวังของนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม คือ ด้านการเรียนรู้ ด้านการประกอบอาชีพในอนาคตและด้านการใช้ชีวิตในครอบครัว ส่วนรายละเอียดของเรื่องราวในความหวังแต่ละกลุ่มที่มีความแตกต่างกัน ส่งเสริมสมาชิกกลุ่มเกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันมากขึ้น สังเกตได้จากการเล่าเรื่องราวของตนเองได้อย่างละเอียด และได้รับความสนใจ จากสมาชิกกลุ่มคนอื่นเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับ Ohlsen (1977: 30) ที่มีทฤษฎีที่ว่าพลังของกลุ่มจะก่อให้เกิดความคิดและความรู้สึกร่วมกันในการแสวงหาแนวทาง มีการกำหนดพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการ ทั้งนี้ จะได้อภิปรายการแสดงออกด้านความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ในประเด็นของการพัฒนาองค์ประกอบของความหวังแต่ละด้านต่อไป

ในด้านการเสริมสร้างเป้าหมายผู้วิจัยได้เลือกใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการสร้างความหมายในการดำรงชีวิต มีการใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย ทั้งเป้าหมายในระยะสั้นและระยะยาว โดยใช้ทฤษฎีของ Corey (2005: 136-137) ที่ว่า มนุษย์

กำลังค้นหาและทำความเข้าใจในการการดำรงอยู่ของตนเองอย่างต่อเนื่อง รวมถึงทฤษฎีของ May & Yalom (2000, อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556: 162-166) ที่ว่า บุคคลที่ดำรงชีวิตอย่างไร้ความหมายจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่มีโอกาสใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในการเสริมสร้างศักยภาพในตนเองของสมาชิกกลุ่มสอดคล้องกับทฤษฎีของ Rogers (อ้างถึงใน เสรี ใหม่จันทร์, 2556: 51) ที่ว่า มนุษย์เป็นบุคคลที่มีศักยภาพที่เต็มเปี่ยมต่อการเข้าใจและแก้ไขปัญหาของตนเอง ตลอดจนใช้ศักยภาพของคนที่มียู่เพื่อการพัฒนาตนเองภายใต้เงื่อนไขที่เอื้ออำนวย

ผลจากการใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม และทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในด้านการเสริมสร้างเป้าหมาย โดยเฉพาะในครั้งที่ 3 ของกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสังเกตได้ว่า ก่อนที่จะมีการเรียนรู้เรื่องการหาความหมายของชีวิต ซึ่งผู้วิจัยได้ให้สมาชิกทบทวนความหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยสิ่งที่ผู้วิจัยสังเกตได้คือสมาชิกกลุ่มมีสีหน้าที่เคร่งเครียด ไม่สามารถตอบคำถามได้ทันที บางคนคิดไม่ออก ทำได้เพียงแต่มองหน้าและยิ้มให้กับเท่านั้น ผู้วิจัยจึงได้ใช้ภาพยนตร์โฆษณาที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการให้ความหมายของชีวิตเป็นสื่อการเรียนรู้ ประกอบการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้เพื่อจุดประกายให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนการให้ความหมายของชีวิตตนเองอีกครั้ง

จนกระทั่งสมาชิกกลุ่มเริ่มมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นมากยิ่งขึ้น มีท่าทีที่ผ่อนคลายในการพูดคุยกัน ท้ายที่สุด สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับการให้ความหมายในการดำเนินชีวิต ดังคำพูดของสมาชิกกลุ่มที่ว่า “..ทำให้ตนรับรู้ว่าการที่กำลังทำอยู่นั้นมีคุณค่ากับชีวิต และไม่เสียใจที่ตัดสินใจทำสิ่งนั้นตลอดมา รวมถึงทำให้รู้ว่าชีวิตนี้มี ความหมายมากยิ่งขึ้น...” ซึ่งสอดคล้องกับมิติของการดำรงชีวิต ดังที่ May & Yalom (2000, อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556: 162-166) ได้กล่าวไว้ว่า การตั้งความปรารถนา ตัดสินใจเลือกกระทำอย่างอิสระ และลงมือกระทำด้วยตนเอง จะเป็นการกระทำภายใต้ข้อจำกัดต่าง ๆ ด้วยความตั้งใจเต็มใจ

ส่วนในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 ยังคงเป็นเรื่องราวของการเสริมสร้างเป้าหมาย ซึ่งผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนทบทวนเป้าหมายในชีวิตของตนเองทั้งในระยะสั้นและระยะยาวคำตอบที่ได้มาจากสมาชิกกลุ่ม ยังเป็นคำตอบที่เป็นประโยคสั้น ๆ ดังคำพูดของสมาชิกกลุ่มที่ว่า “อยากได้ผลการเรียนดี” “อยากเรียนจบตามหลักสูตร” “อยากทำงานตามที่ตนเองชอบ” “อยากทำงานเพื่อหาเงินดูแลพ่อแม่” ซึ่งผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์ได้ว่า เป้าหมายโดยรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัย ได้แก่ เป้าหมายด้านการศึกษา เป้าหมายด้านการประกอบอาชีพและเป้าหมายด้านการใช้ชีวิตในครอบครัว

จากเป้าหมายที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้นำเสนอ ผู้นำกลุ่มได้สะท้อนกลับไปยังสมาชิกกลุ่มว่าเป้าหมายที่แต่ละคนพูดนั้นมีความชัดเจนแล้วหรือยังทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดปฏิกิริยาด้วย การแสดงสีหน้าเคร่งเครียดอีกครั้ง ในการนี้ ผู้วิจัยจึงได้ให้สมาชิกกลุ่มทำเอกสารประกอบการให้การปรึกษากลุ่ม เรื่อง SMART Goals ผ่านการทบทวนตนเองอย่างลึกซึ้งจนในที่สุด สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสามารถเรียนรู้การตั้งเป้าหมายของตนเองทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ดังคำพูดของสมาชิกกลุ่มที่ว่า “...หลังจากที่ได้เรียนรู้การตั้งเป้าหมายผ่าน SMART Goals ทำให้ได้ทบทวนเป้าหมายของตัวเองอย่างละเอียด และสามารถกำหนดเป้าหมายได้อย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น เช่น ช่วงนี้เป็นช่วงก่อนสอบ ก็ได้มีการกำหนดช่วงเวลาการอ่านหนังสือว่าจะอ่านให้เสร็จภายในวันไหน และดูความ

เป็นไปได้ของเป้าหมายที่กำหนดไว้ว่าทำได้จริงหรือไม่ ซึ่งก่อนหน้านี้นี้มักจะกำหนดเป้าหมายกว้าง ๆ ไม่มีกรอบของระยะเวลาที่กำหนดว่าต้องทำ...” สอดคล้องกับทฤษฎีของ May & Yalom (2000, อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556: 162-166) เกี่ยวกับมิติการดำรงชีวิตที่ว่า สถานการณ์บีบบังคับจะทำให้มนุษย์เห็นคุณค่าของการใช้ชีวิตในระยะเวลาที่เหลือ รวมถึงการรับรู้สิ่งแวดล้อมด้วยความละเอียดอ่อน เพื่อทบทวนการดำรงชีวิต และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Mascaro & Rosen (2005) ที่พบว่า การให้ความหมายของการดำรงอยู่มีความสัมพันธ์เป็นการเฉพาะต่อความสามารถในการทำนายระดับความหวังและอาการซึมเศร้าของกลุ่มประชากรที่เป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัย อีกทั้ง ยังสอดคล้องกับแนวคิดพื้นฐานของความหวังที่ว่า การเสริมสร้างกระบวนการคิดให้มีความสัมพันธ์ต่อเป้าหมายของตน จะทำให้เกิดความมั่นใจในเป้าหมายนั้น และเป็นเป้าหมายที่ตนปรารถนาและชัดเจน อันจะนำไปสู่การเกิดแรงจูงใจในการบรรลุเป้าหมาย ใส่ใจต่อเป้าหมายของตนอย่างละเอียด สามารถเรียงลำดับความสำคัญจากน้อยไปหามาก ซึ่งจะช่วยในการเสริมสร้างความพอใจในความสำเร็จของการบรรลุเป้าหมายเล็ก ๆ เพื่อนำไปสู่ความพยายามในการบรรลุเป้าหมายที่สูงขึ้นต่อไป (Snyder et al., 1991)

สำหรับการเสริมสร้างด้านวิถีทางในการบรรลุเป้าหมาย ซึ่งเป็นรูปแบบของกระบวนการคิดเพื่อแสวงหาแนวทางที่หลากหลายในการบรรลุเป้าหมาย ผู้วิจัยได้เลือกใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับความคิดที่ไร้เหตุผลที่ทำให้บุคคลสร้างเงื่อนไขการใช้ชีวิตของตนเอง ดังที่ Ellis (1994 as cited in Corey, 2005: 273) ได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์มักตกเป็นเหยื่อของการยอมรับความเชื่อที่ไร้เหตุผลโดยไม่ผ่านการพิจารณา และปลูกฝังความคิดความเชื่อเดิมให้เกิดซ้ำ ๆ จนนำไปสู่ความการคิดอย่างไร้เหตุผล ซึ่งการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ได้เน้นการสอนโมเดล A-B-C ให้กับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อิทธิพลของระบบความเชื่อที่มีผลต่อการแสดงออกพฤติกรรมของตนเอง

หลังจากที่ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเรียนรู้อิทธิพลของระบบความคิด ผ่านเอกสารประกอบการให้การปรึกษากลุ่มแล้ว ได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันซึ่งในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มเกือบทุกคนมีความกระตือรือร้นในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตัวเองอย่างเต็มที่ และสมาชิกกลุ่มสามารถเกิดการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว สังเกตได้จากคำพูดของสมาชิกกลุ่มคนแรกที่ว่า “...ก่อนหน้านี้นี้มักจะโทษสิ่งเร้าจากภายนอกตลอด ว่าเป็นสาเหตุของเรื่องราวต่าง ๆ ที่ทำให้ตนเองเสียใจ ไม่สบายใจ แต่ในวันนี้ เมื่อได้วิเคราะห์จากโมเดล A-B-C ทำให้เห็นว่า สิ่งที่ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกแบบนั้น เพราะความคิดของตนเอง...” ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Mohammad & Rohany (2009: 334-342) ที่พบว่า ผลของการให้การปรึกษากลุ่ม โดยใช้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถตรวจสอบสิ่งรบกวนจิตใจของวัยรุ่น สามารถเปลี่ยนแปลงระบบความคิดที่ไร้เหตุผลได้

นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มคนที่สองยังได้เห็นด้วยกับความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มคนแรก และยังได้แสดงความคิดเห็นของตนเพิ่มอีกว่า “...บางทีตนเองได้ตีกรอบความคิดมากเกินไปว่าทุกอย่างต้องเกิดขึ้นตามสิ่งที่ตัวเองคิด เชื่อในความคิดเดิมซ้ำ ๆ ไม่อยู่กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและไม่กล้าเปิดรับสิ่งใหม่ เช่น เมื่อเกิดเหตุการณ์แบบนี้ สิ่งที่มาตามน่าจะเป็นแบบนี้ จนทำให้รู้สึกไม่มีความสุข...” ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ วัชรีย์ ทรัพย์มี (2533: 152-154) ที่ว่า หากบุคคลสามารถนำทางชีวิตของตนเอง ยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดหวังว่าทุกสิ่งจะสมบูรณ์แบบ ยอมรับความไม่แน่นอนของชีวิต มีความยืดหยุ่นในการเปิดรับประสบการณ์ตลอดเวลา จะทำให้

มนุษย์มีความสุขในชีวิตอย่างเต็มที่ อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดพื้นฐานของความหวังที่ว่า การเสริมสร้างด้านวิถีทางเป็นการเสริมสร้างกระบวนการคิด เพื่อแสวงหาวิถีทางที่หลากหลายในการบรรลุเป้าหมาย ทำให้เกิดการวางแผนที่ชัดเจน มีการดำเนินการที่ละขั้นจนสามารถบรรลุเป้าหมายของตนได้ (Snyder et al., 1991)

ส่วนการเสริมสร้างด้านพลังใจซึ่งเป็นองค์ประกอบสุดท้ายของความหวัง ยังคงใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เนื่องจากธรรมชาติขององค์ประกอบด้านนี้ยังเป็นรูปแบบของกระบวนการคิด ซึ่งเป็นการคิดในเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างพลังใจ โดยในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ได้ใช้สถานการณ์ในเชิงลบเป็นแบบฝึกหัด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างพลังใจในการก้าวผ่านอุปสรรค ซึ่งจากสิ่งที่มีผู้วิจัยสังเกตได้จากสมาชิกกลุ่มคือในสถานการณ์เดียวกัน สมาชิกกลุ่มแต่ละคนต่างมีวิธีการสร้างพลังใจแตกต่างกัน และมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อการสร้างพลังใจของตนเอง

ทั้งนี้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปเรื่อย ๆ จนผู้นำกลุ่มแน่ใจแล้วว่าสมาชิกเกิดการเรียนรู้ในการเปลี่ยนกระบวนการคิดเพื่อสร้างพลังใจได้ โดยสังเกตจากคำพูดของสมาชิกกลุ่มที่ว่า “...ทุกคนต่างมีวิธีการให้กำลังใจตัวเอง และหากำลังใจจากคนรอบข้างได้ในวิธีของตน...” รวมถึงคำพูดที่ว่า “...พลังใจที่เกิดขึ้นได้ดีและมีประสิทธิภาพมากที่สุดเกิดจากตัวเราเอง...” สอดคล้องกับทฤษฎีของ Corey (2005: 273) ที่ว่ามนุษย์มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยกระบวนการทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อแสวงหาความสุขในการดำรงอยู่ ภายใต้การเลือกวิธีการที่มีประสิทธิภาพ ยืดหยุ่น เป็นระบบ มีเหตุผล และสามารถหลีกเลี่ยงผลลัพธ์เชิงทำลายตนเองได้ อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดพื้นฐานของความหวังที่ว่า กระบวนการคิดที่ทำให้เกิดพลังใจในตนเองในทางบวก โดยเฉพาะในช่วงที่ต้องเผชิญกับอุปสรรคเพื่อบรรลุเป้าหมายจะเป็นการเตรียมพร้อมให้แต่ละคนสามารถเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ได้ (Snyder et al., 1991)

เมื่อพิจารณาแล้วพบว่ากระบวนการคิดเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างความหวังดังที่ Snyder et al. (1991) มีความเห็นว่า การคิดอย่างมีความหวังเป็นสิ่งสำคัญต่อการรับรู้ความสามารถในการเห็นหนทางที่เป็นไปได้ รวมถึงพลังที่จะก้าวไปสู่เป้าหมายตามที่กำหนดไว้ สอดคล้องกับคำพูดของสมาชิกกลุ่มที่ว่า “...หลังจากเข้ากลุ่มแล้ว ทำให้ตนรู้จักการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิตมากขึ้น ทั้งเป้าหมายในระยะสั้นและระยะยาว รวมถึงได้รู้จักการวางแผนที่จะไปถึงเป้าหมาย ซึ่งจะต้องให้เวลา ให้ความใส่ใจ วิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการทำให้สำเร็จ ทำให้ตัวเองกระตือรือร้นมากขึ้นกว่าเดิม และรู้จักการจัดการกับความผิดหวังที่คอยบั่นทอนกำลังใจ ซึ่งได้เรียนรู้ว่าแท้จริงแล้วสิ่งเหล่านั้นเกิดจากวิธีคิดของตนเอง ไม่ใช่คนอื่นหรือปัจจัยจากภายนอกที่ทำให้หยุดทำในสิ่งที่ตั้งเป้าหมายเอาไว้...”

จากการเสริมสร้างความหวังของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยใช้การให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน ผู้วิจัยสรุปได้ว่า เป็นกระบวนการที่มีความเหมาะสมต่อช่วงวัย เนื่องจากนักศึกษากำลังอยู่ในช่วงวัยของวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่การยอมรับจากสังคม และการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ดังที่ Dyer & Vriend (1980) มีทฤษฎีว่า สมาชิกกลุ่มจะเกิดการรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มไม่ถูกทอดทิ้งให้โดดเดี่ยว เกิดความคิดและความรู้สึกร่วมกันในการแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหา ประกอบกับคำพูดของสมาชิกกลุ่มที่ว่า “...การที่ได้มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ทำให้เรียนรู้ว่าแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ทั้งวิธีคิด การจัดการ

ปัญหา สถานการณ์บางอย่างสำหรับตนเองอาจเป็นเรื่องเล็กน้อยแต่อาจจะเป็นเรื่องใหญ่สำหรับคนอื่น ๆ ทำให้สะท้อนเข้ามาในความรู้สึกว่า ตนเองไม่ควรมองข้ามความหวังหรือเรื่องทุกขใจของคนอื่น ส่งผลให้ทำให้อยากใส่ใจคนรอบตัวมากขึ้น คิดถึงใจเขาใจเรามากขึ้น และการเป็นตัวของตัวเองความเป็นตัวเองของตัวเองของคนอื่นกลับมา...”

อีกทั้ง การผสมผสานแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง การให้การปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม และการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถนำไปประยุกต์ เพื่อเสริมสร้างความหวังให้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการปรับเปลี่ยนกระบวนการความคิดเพื่อหาวิธีการต่าง ๆ ในการบรรลุเป้าหมายในชีวิต โดยอาศัยการสร้างพลังใจของตน โดยสอดคล้องกับผลการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหวัง ซึ่งมีระดับความหวังสูงขึ้นก่อนการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม ตลอดจนมีความแตกต่างจากนักศึกษาที่เป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้เข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ควรมีการติดตามผล เพื่อดูพัฒนาการและติดตามผลการคงทนของการมีความหวัง หลังจากการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

เอกสารอ้างอิง

เกียรติสุดา ศรีสุข. (2552). *ระเบียบวิธีวิจัย*. เชียงใหม่: ครองช่าง.

ขวัญชนก นันทะชาติ, ครรชิต แสนอุบล, และวิไลลักษณ์ ลังกา. (2558). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน เพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม ของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์. ใน มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา (บรรณาธิการ), *รายงานการประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานการวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 6 ด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

งานบริการการศึกษาและพัฒนาคุณภาพนักศึกษา. (2559). *ข้อมูลการลาออก การพ้นสภาพนักศึกษา การย้ายคณะ*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

จิน แบรี่. (2537). *การให้การปรึกษา*. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.

โอมพิไล นันทรักษา และณิชากัทร พุฒิกามิน. (ม.ป.ป.) ความหวังในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองระยะฟื้นฟูสภาพ. *วารสารสมาคมประสาทวิทยาศาสตร์ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*, 8(2), 35-55.

ดวงมณี จงรักษ์. (2556). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: ส.ส.ท.

ทิพย์วรรณ สุขใจรุ่งวัฒนา และธีรศักดิ์ อุณารมย์เลิศ. (2553). การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนที่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชนจังหวัดนครปฐม. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*, 1(2), 126-139.

พรนิภา หาญละคร, สมใจ รัตนมณี, และประกอบ ชันทอง, (2552). ผลของกลุ่มแบบบำบัดแบบพฤติกรรมปัญญา นิยมต่อความหวังและความซึมเศร้าในผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัส. *รามาริบัติพยาบาลสาร*, 15(2), 206-220.

- พัทธ์ธรา ยาประเสริฐ. (2555). *การพัฒนาแบบวัดความหวังของเยาวชนไทยภาคเหนือ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, สาขาจิตวิทยาการปรึกษา.
- รังสรรค์ มณีเล็ก, เบญจภรณ์ โทตรวาทนธ์, สุพักตร์ พิบูลย์, พิมพา สมใจ, และชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ.
(2546). *การพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินการศึกษา*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วรภรณ์ รัตนาวิศิษฐ์กุล, และสุภาพรณ โคตรจรัส. (2545). *ความหวังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา*.
(วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สาขาจิตวิทยาการปรึกษา.
- วัชรินทร์ ทรัพย์มี. (2533). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 9)*. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เสรี ใหม่จันทร์. (2556). *การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา [เอกสารประกอบการสอน]*, เชียงใหม่:
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2559). *สารสนเทศเพื่อการบริหาร*. สืบค้นจาก
https://www3.reg.cmu.ac.th/misreg/misreport/student_9.php
- อรพินทร์ ชูชม. (2552). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
- อุรปริย เกิดในมงคล. (2557). *การศึกษาและพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหวังทาง
การศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, สาขา
จิตวิทยาการให้คำปรึกษา.
- Bronk, K. C., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose hope and life
satisfaction in three age groups. *The Journal of positive psychology*, 4(6), 500-510.
- Corey, G. (1985). *Manual for theory and practice of group counseling* (2nd ed.). Monterey, CA:
Brooks/Cole Publishing.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (7th ed.). CA:
Brooks/Cole Publishing.
- Cronbach, L. J. (1970). *Essentials of Psychological Testing*. New York: Harper and Row.
- Dyer, W. W., & Vriend, J. (1980). *Counseling effective in groups*. USA: Educational Technology.
- Flaskasa, C. (2007). Holding hope and hopelessness: therapeutic engagements with the balance
of hope. *Journal of family therapy*, 29, 186-202.
- Hansen, J. C., Warner, R. W., & Smith, E. J. (1980). *Group counseling: theory and process* (2nd ed.).
- Nowotny, M. L. (1989). *Assessment of hope in patients with cancer: development of an
instrument oncology nursing forum*, 16(1), 57-61.
- Maichan, S. (2011). A factor analysis and enhancement of adolescent students' autonomy
through group counseling. *International Journal of Behavioral Science*, 6(1), 41-58.

- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality, 73*(4), 985-1013.
- Mohammad, N. B. B., & Rohany, N. (2009). An application of rational emotive behavior therapy in group counseling: A case study on adolescents whose parents were divorced. *European journal of Social Science, 10*(2), 334-342.
- Mutcher, A. L. (2011). *Hope-focused strategies for counselor*. (Unpublished master's thesis), University of Winnipeg, Canada.
- Ohlsen, M. M. (1977). *Group counseling* (2nd ed.). New York: Holt Rinehart and Winston.
- Rathi, N. & Rastogi, R. (2007). Meaning in life and psychological well-being in pre-adolescents and adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 33*(1), 31-38.
- Scheel, M. J., Davis, C. D., & Henderson, J. D. (2012). Therapist use of client strengths: A qualitative study of positive processes. *SAGE Journal, 41*(3), 1-36.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope theory, measures, and applications*. California: Academic Press.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adam III, V. H., & Wiklund, C., (1991). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology, 94*(4), 820-826
- Stephenson, C. (1991). The concept of hope revisited for nursing. *Journal of Advance Nursing, 16*(12), 1456-1461.
- Trotzer, P. J. (1999). *The counselor and the group: Integrating theory training and practice* (3rd ed.). Philadelphia: Talyor & Francis.

Translated Thai References (ส่วนที่แปลรายการอ้างอิงภาษาไทย)

- Academic and Student Affair Service. (2016). *Information of resignation, termination, moving faculty*, Chiang Mai: Chiang Mai University.
- Barry, J. (1994). *Counseling*. Bangkok: Charenwit.
- Choochom, O. (2009). *Research methodology in behavioral science and political science*. Bangkok: Srinakharinwirot University, Behavioral Science Research Institute.
- Hanlakorn, P., Ratanamane, S., & Kunthong, P. (2009). Effects of cognitive behavioral group therapy on hope and depression in people living with HIV/Aids receiving anti-retroviral therapy. *Rama Nurse Journal, 15*(2), 206-220.
- Jongrak, D. (2013). *Theories of counseling and psychotherapy*. Bangkok: TPA publishing.
- Kaewkangwa, S. (2006). *Lifespan human development* (9th ed.). Bangkok: Thammasat printing house.

- Kerdnaimongkol, U. (2014). *A study and development of group counseling model for enhancing academic hope of adolescent students*. (Doctoral dissertation). Srinakharinwirot University, Counseling Psychology.
- Maichan, S. (2013). *Counseling psychology* [Hand Book]. Chiang Mai: Chiang Mai University.
- Maneelek, R., Hotpavanon, B., Pibool, S., Somjai, P., & Tiamboonprasert, C. (2003). *Instrument Development for studies evaluation*. Nonthaburi: Sukhothai Thammathirat University.
- Nanthachart, K., Sanubo, I. K., & Langka, W. (2015). The effect of eclectic group counseling for enhancing social adjustment. Of No Desirable Pregnant Adolescent. In Suan Sunandha Rajbhat University (Ed.), *Project of the 6th Academic Meeting National and International Conference*. Bangkok: Suan Sunandha Rajbhat University.
- Nuntharuksa, C., & Puthikamin, N. (n.d.). Hope in patients with cerebrovascular disease during rehabilitation phase. *North-Eastern Thai Journal of Neuroscience*, 8(2), 35-55.
- Rattanavisitthikul, V., & Kotrajaras, S. (2002). *Hope and coping strategies college students*. (Doctoral dissertation). Chulalongkorn University, School of Counseling Psychology.
- Registration Office Chiang Mai University. (2016). *Management information system*. Retrieved from https://www3.reg.cmu.ac.th/misreg/misreport/student_9.php.
- Srisuk, K. (2009). *Research methodology*. Chiang Mai: Krong Chang printing.
- Sukjairungwatana, T., & Unaromlert, T. (2010). A study of factors influencing to well learning behavior of Mattayomsuksa 3 under office of the private education commission in Nakhonpathom province. *Silpakorn Educational Research Journal*, 1(2), 126-139.
- Supmee, W. (1990). *Counseling service theory*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Yaprasert, P. (2012). *Development of hope scale for northern Thai youths*. (Master's thesis). Chiang Mai University, Counseling Psychology.