

ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสถานะ
ของภาระทางปัญญาของนักศึกษา: การวิจัยแบบผสมวิธี
Effects of Group Counseling Program to Decrease Cognitive
Students' Load Status: Mixed Methods Research

วิกานดา ชัยรัตน์^{1*} และเสรษฐวัฒน์ โชควรรกุล²
Wikanda Chairat^{1*} and Settawat Chonkworakul²

Received : July 8, 2023; Revised : August 2, 2023; Accepted : August 5, 2023

บทคัดย่อ (Abstract)

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสถานะของภาระทางปัญญาและ 2) ศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mix Method) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 จำนวน 8 คน ที่มีค่าเฉลี่ยการมีสถานะของภาระทางปัญญาสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 และมีความสนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม รูปแบบกระบวนการวิจัย ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดสถานะของภาระทางปัญญาก่อน(Pretest) และหลัง (Posttest) เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 8 ครั้ง และมีการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อตรวจสอบประสบการณ์ทางจิตใจภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบบวัดสถานะของภาระทางปัญญา และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และ

¹คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา; Faculty of Education, Nakhon Ratchasima Rajabhat University, Thailand.

²คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา; Faculty of Humanities and Social Sciences, Nakhon Ratchasima Rajabhat University, Thailand.

*Corresponding Author; e-mail : wikanda.kan@gmail.com

Citation : Chairat, W. and Chonkworakul, S. (2023). Effects of Group Counseling Program to Decrease Cognitive Students' Load Status: Mixed Methods Research . *Journal of Local Governance and Innovation*.



7(3) : 117-134; DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisrru.2023.52>

การวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลองค์ประกอบด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า 1) รูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสถานะของภาระทางปัญญาประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป โดยการตรวจสอบคุณภาพผ่านผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ได้ดัชนีค่าความสอดคล้อง IOC ระหว่าง 0.66-1.00 และผลการทดลองการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่ากลุ่มเป้าหมายมีคะแนนสถานะของภาระทางปัญญาหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 2) การศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่า เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสามารถรับฟังปัญหาได้ เพื่อนำไปสู่การเติมเต็มองค์ความรู้ไปสู่การพัฒนาทางด้านการเรียน

คำสำคัญ (Keywords) : การปรึกษาแบบกลุ่ม, สถานะของภาระทางปัญญา, ประสบการณ์ทางจิตใจ

Abstract

The objective of this research were to 1) Develop a group counseling program to reduce Cognitive load status and 2) Study the psychological experience after participating in a group counseling program. It was a mixed method research. The sample consisted of 8 third-year undergraduate students who had the mean state of cognitive load higher than the 25th percentile. And are willing to participate and are willing to participate in a group counseling program research process model. The subjects were asked to do the cognitive burden test before (Pretest) and after (Posttest) participating in the group counseling program 8 times with in-depth interviews to examine their psychological experience after participating in Group Counseling program. Instrument used in cognitive load status research and a group mentoring program. By using statistics to analyze to data, including mean, standard deviation. And repeated-measure one-way analysis of variance. And qualitative

Citation : วิภาดา ชัยรัตน์ และเศรษฐวัฒน์ โชควกุล. (2566). ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสถานะของ



ภาระทางปัญญาของนักศึกษา: การวิจัยแบบผสานวิธี. วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น. 7(3) :

117-134; DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisru.2023.52>

research Data were collected by In-dept interview with data analysis. Components with content analysis after joining the group counseling program.

The research finding were as follows : 1) The group counseling model to reduce the state of cognitive load status consisted of 3 steps : initial, operational and concluding” Through 3 experts, the IOC index was consistent between 0.66-1.00 and the results of the experimental use of the group counseling program. It was found that the subject group’s state of cognitive load after the experiment was lower than before the experiment at a statistical significance level of 0.1 2) The study of the psychological experiences after participating in the group counseling program found that there was an exchange of knowledge and the ability to listen to problem. To lead to the fulfillment of knowledge in the application of student study development.

Keywords : Group Counseling, Cognitive Load Burden, Psychological Experiences

บทนำ (Introduction)

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการให้คำปรึกษาของบุคคลที่มีลักษณะความไม่สบายใจที่คล้ายคลึงกัน โดยผู้ให้การปรึกษาจะต้องใช้เทคนิคแนวทางให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันระดมสมอง แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการมองหาวิธีการ แนวทางการหาทางออกให้กับปัญหา โดยกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้สมาชิกมาพบกันด้วยบรรยากาศที่มีความอบอุ่น เกิดการยอมรับ และการไว้วางใจ ซึ่งกระบวนการกลุ่มที่สมาชิกกลุ่มมาพบปะกันด้วยบรรยากาศของความอบอุ่น การยอมรับ และการไว้วางใจกัน (ภมรพรรณ ยุธยาตร์, 2563 : 7) เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการในการช่วยเหลือที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทุกคน รวมถึงสมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันจนทำให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองในทางที่ดีขึ้น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มจะทำให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงทางการเรียนในส่วนที่ดีขึ้นได้ การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสามารถช่วยเหลือบุคคลที่เผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นและสามารถค้นพบ ทำความเข้าใจ และส่งเสริมแนวทางการแก้ปัญหา (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2560 : 4) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการเพื่อพัฒนา

Citation : Chairat, W. and Chonkvorakul, S. (2023). Effects of Group Counseling Program to Decrease Cognitive



Students’ Load Status: Mixed Methods Research . **Journal of Local Governance and Innovation.**

7(3) : 117-134; DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisrru.2023.52>

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสามารถช่วยเหลือบุคคลที่เผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นและสามารถค้นพบ ทำความเข้าใจ และส่งเสริมแนวทางการแก้ปัญหา ซึ่งกระบวนการปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจและมีความรับผิดชอบต่อความงอกงามในชีวิตของตนเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้อธิบายถึงความรู้สึกของตนเองอย่างเปิดเผยเพื่อเกิดพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ สอดคล้องกับเป้าหมายของบริการปรึกษา ที่เป็นการช่วยให้บุคคลพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ รวมทั้งพัฒนาบุคคลทางการศึกษาและอาชีพ การปรับตัวและความสำเร็จ เพื่อให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ และบทบาทของผู้มารับบริการ คือ การเรียนรู้เพื่อที่จะเข้าใจตนเอง เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขพฤติกรรมบางประการที่จะทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ (จำเนียร ช่วงโชติ, 135 : 35) โดยรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองเพื่อค้นหาเป้าหมายของชีวิต กระบวนการของการปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาเข้าใจสิ่งที่เป็นปัญหาและสามารถแสวงหาหนทางในการแก้ไขปัญหาเหล่านั้นด้วยตนเอง ระบบการศึกษาปัจจุบันในการเรียนการสอนส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านทักษะที่เน้นการท่องจำ ซึ่งลักษณะนี้ส่งผลกระทบต่อผู้เรียนโดยตรง โดยเฉพาะการเกิดภาวะที่เรียกว่า ภาระทางปัญญา หรือ Cognitive load ซึ่งเป็นความรู้ที่เกินกว่าความสามารถของสมองที่จะจัดกระทำได้และทำให้ผู้เรียนเกิดความยุ่งยาก คือ เรียนไม่ได้แก้ปัญหาไม่ได้ และเป็นปัญหาที่ตามมา เช่น มีความรู้เก่าที่ผิดพลาดหรือทำได้แต่งานยาก ๆ การเกิดภาระทางปัญญา และก็จะทำให้ไม่สามารถที่จะรับรู้เนื้อหาได้ กล่าวคือ หากผู้เรียนได้เรียนเนื้อหาที่มีปริมาณมากและเร็วจนเกินไป ผู้เรียนก็จะไม่สามารถนำเนื้อหาที่เรียนเก็บรักษาหรือบันทึกไว้ในความจำระยะยาวได้ทั้งหมด (พาสนา จุลรัตน์, 2563 : 242) สอดคล้องกับ วิชัย วงศ์ใหญ่ และมารุต พัฒนผล (2563 : 28) ได้อธิบายสภาวะทางจิตใจ เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่ทำให้ เกิดการรับรู้ และการเรียนรู้ ผู้เรียนจะรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดี เมื่อมีสภาวะทางจิตใจที่ผ่อนคลายมีความสุข ไม่เครียดและวิตกกังวลจึงทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ผลดี กล่าวได้ว่าเป็นความแตกต่างกันด้านแรงจูงใจ ความสนใจ ลักษณะทางพันธุกรรม และข้อมูลหรือความรู้ที่มีในอดีตของผู้เรียน (พาสนา จุลรัตน์, 2563 : 84) และ ความจำมีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ และความรู้สึกทั้งอารมณ์ทางบวก และทางลบ และประสบการณ์ที่ดีและไม่ดีนำไปสู่การระลึกได้ (อริยา คูหา, 2561 : 260) อารมณ์ของผู้เรียนจึงมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ และเก็บจำข้อมูล เรียกว่า เกิดสภาวะของภาระทางปัญญา โดยจะเป็นลักษณะอาการของผู้เรียนที่กำลังเรียนรู้หรือรับข้อมูลใหม่ ๆ จนเกิดการล้นสมอง (Over load) หรือเรียกว่าการทำงานของสมองมีข้อจำกัด

Citation : วิกานดา ชัยรัตน์ และเศรษฐวัฒน์ โชควรรกุล. (2566). ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสภาวะของ



ภาระทางปัญญาของนักศึกษา: การวิจัยแบบผสมวิธี. วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น. 7(3) :

117-134; DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisru.2023.52>

ต่อการจัดเนื้อหาบทเรียนเข้าสู่ความเข้าใจ (วิกานดา ชัยรัตน์, 2565 : 175) โดยการศึกษาในรั้วมหาวิทยาลัยมีความสำคัญในการพัฒนาศักยภาพ และทักษะสำคัญเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต (ศุภมาส หวานสนิท, 2561 : 194) เพราะในช่วงเวลาที่มีโอกาสพัฒนาตนให้คนรอบรู้ทั้งความรู้เฉพาะและทักษะที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิต ส่งผลประกอบอาชีพ การจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา ซึ่งจะมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากการเรียนการสอนในระดับชั้นประถมศึกษา และชั้นมัธยมศึกษา

จากการทบทวนเอกสาร ผู้วิจัยพบว่า มีการศึกษาแนวทางและวิธีการเพื่อช่วยลดภาระทางปัญญา (Cognitive load) หลายแนวทาง เช่น การพัฒนาสื่อการสอน การใช้โปรแกรมการฝึกอบรม การเทคนิควิธีการจัดการเรียนการสอน โดยผู้วิจัยในฐานะผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนและทำงานด้านจิตวิทยา มีความสนใจที่จะสร้างและพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม (น่าจะกล่าวถึงปัญหาที่ผู้วิจัยจะแก้ไขที่จะช่วยให้นักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนปลาย เข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่ต้องรับการเปลี่ยนแปลงต่อการปรับตัวทางด้านอารมณ์ อาจส่งผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลส่งผลทำให้สมองไม่สามารถจดจำเนื้อหาจากผู้สอน หรือเกิดสภาวะหนักสมองจากเนื้อหารายวิชาของอาจารย์ผู้สอนได้ โดยรูปแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองเพื่อค้นหาสิ่งที่เป็นปัญหาทางด้านการเรียน และสามารถแสวงหาหนทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง จะสามารถให้กลุ่มเป้าหมาย หรือผู้เรียนสามารถให้คิดการวิเคราะห์ รับรู้ กำหนดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสภาวะของภาระทางปัญญา และเพื่อกำหนดเป้าหมายทางการเรียน รวมถึงเพื่อป้องกันปัญหาสภาวะของภาระทางปัญญาที่เกิดจากการเรียนได้หรือไม่ นอกจากนี้เพื่อให้ได้ผลวิจัยที่ลุ่มลึกมากขึ้น ผู้วิจัยนำผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของกลุ่มเป้าหมายมาหาแนวทางส่งเสริมการลดสภาวะของภาระทางปัญญาในการศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจ เพื่อเติมองค์ความรู้ที่ขาดถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสภาวะของภาระทางปัญญา

วัตถุประสงค์การวิจัย (Research Objectives)

1. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสภาวะของภาระทางปัญญา

2. เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักศึกษาภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methods)

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mix method research) ด้วยวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) และวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ซึ่งได้รับการรับรองจริยธรรมวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา เลขที่ HE-151-2564 เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2564 โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสถานะของภาระทางปัญญา กำหนดวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาที่กำลังศึกษาต่อระดับชั้นปริญญาตรี ภาคปกติ จำนวน 12,364 คน (กองนโยบายและแผน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, 2564 : ออนไลน์) ทำการกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยพิจารณาจากลักษณะของกลุ่ม ที่มีคะแนนแบบวัดของสถานะของภาระทางปัญญาที่สูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสถานะของภาระทางปัญญา จำนวน 8 คน

วิธีการศึกษา

ดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เป็นลักษณะแบบแผนการทดลองกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest-Posttest Design) กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาที่กำลังศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3

เครื่องมือที่ใช้และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยให้มีความเหมาะสมและคุณภาพ

1. ผู้วิจัยนำแบบวัดสถานะของภาระทางปัญญาตามแนวคิดของจอห์น สเวอร์เลอร์ โดยอ้างอิงมาจาก Chairat (2020 : 197-201) จำนวน 44 ข้อ ที่ผ่านการตรวจค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ (Index of Item-Objective Congruence : IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ และผ่านการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนน

Citation : วิกานดา ชัยรัตน์ และเศรษฐวัฒน์ โชควรรกุล. (2566). ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสถานะของ



ภาระทางปัญญาของนักศึกษา: การวิจัยแบบผสมวิธี. วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น. 7(3) : 117-134; DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgrisru.2023.52>

รายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total-Correlation) อยู่ระหว่าง 0.22-0.59 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.92 และทดลองใช้แบบวัดสภาวะของภาระทางปัญญาเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบของ Likert แบ่งเป็น 5 ระดับตั้งแต่ 1 ถึง 5 โดย 5 หมายถึง มากที่สุด และระดับ 1 หมายถึง น้อยที่สุด

2. การพัฒนารูปแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสภาวะของภาระทางปัญญา ผู้วิจัยนำแนวคิดและทฤษฎี และขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ขั้นที่ 1 เริ่มต้นการปรึกษา ขั้นที่ 2 ดำเนินการปรึกษา และขั้นที่ 3 การสรุปผล แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ จำนวน 3 ท่าน ในการพิจารณาหาความเที่ยงตรง และมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) ที่กำหนดให้ค่าความสอดคล้องที่เหมาะสมมากกว่าหรือเทียบเท่ากับ 0.50 ขึ้นไป และพบว่ารูปแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.66-1.00 (Sri-saat, 2013) โดยเป็นค่าที่สามารถยอมรับได้

ตารางที่ 1 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสภาวะของภาระทางปัญญา

ครั้งที่	หัวข้อ	ทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษา
1	“สวัสดิเธอจำ เรามารู้จักกัน”	ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
2	“ใจฉัน และเธอ ใจเราเข้าใจกัน”	ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
3	“ยูเรก้า OK, Good”	ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
4	“Out promise”	ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
5	“Prounder@Power พลังแห่งความภาคภูมิใจ”	ทฤษฎียึดตนเองเป็นศูนย์กลาง
6	“ I can do it”	ทฤษฎีพิจารณาหาทางออก
7	“To be Confidence”	ทฤษฎีพิจารณาหาทางออก
8	“สนใจหวัง”	ทฤษฎีพิจารณาหาทางออก
9	“ใจประสานใจ”	ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้แจ้งการพิทักษ์สิทธิให้กลุ่มตัวอย่างเช่นยินยอม และแจ้งชื่อโครงการวิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมทั้งระยะเวลาของการดำเนินการเข้าร่วมวิจัยตามจริยธรรมการวิจัยในคน ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ โดยวิจัยจะใช้ตัวเลขเป็นรหัสแทนชื่อของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดสถานะของภาระทางปัญญาเพื่อเก็บคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ระยะการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสถานะของภาระทางปัญญา จำนวน 9 ครั้ง

3. ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยทำการวัดสถานะของภาระทางปัญญาเพื่อเก็บคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) ภายหลังที่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสถานะของภาระทางปัญญาครบจำนวน 9 ครั้ง

สถิติที่นำมาวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลการประเมินสถานะของภาระทางปัญญาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยสถิติ Mauchly's test

ระยะที่ 2 เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักศึกษาภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

นักศึกษาจำนวน 8 คนที่เข้าร่วมโปรแกรมทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสถานะของภาระทางปัญญา

วิธีการศึกษา

ดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) อย่างมีโครงสร้าง การร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสถานะของภาระทางปัญญานจำนวน 3 ประเด็นหลัก 1) ท่านรู้สึกอย่างไรต่อ

Citation : วิกานดา ชัยรัตน์ และเศรษฐวัฒน์ โชควกุล. (2566). ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสถานะของ



ภาระทางปัญญาของนักศึกษา: การวิจัยแบบผสานวิธี. วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น. 7(3) : 117-134; DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgrisru.2023.52>

การเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสถานะของภาระทางปัญญา 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลต่อการลดสถานะของภาระทางปัญญา อย่างไร 3) ประสพการณ์ต่อการปรึกษาแบบกลุ่ม มีความหมายอย่างไรต่อท่าน โดยคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และนิยามศัพท์ในการกำหนดประเด็นสัมภาษณ์ และอุปกรณ์บันทึกเสียง เพื่อใช้ในการสนทนากลุ่ม

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสัมภาษณ์ในการเก็บข้อมูลประสพการณ์เชิงจิตใจ เป็นเครื่องมือที่ใช้ผ่านการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน โดยมีการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) กำหนดค่า IOC ตั้งแต่ 0.66-1.00 และนำไปปรับปรุงแก้ไขก่อนไปใช้จริง โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80-1.00

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ภายหลังกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจนสิ้นสุดกระบวนการจำนวน 8 คน โดยชี้แจงผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีการดำเนินการวิจัย การเก็บรวบรวม การนำเสนอข้อมูล พร้อมขออนุญาตบันทึกข้อมูลสนทนากลุ่ม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลการสนทนากลุ่มมาการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ด้วยการนำข้อมูลเชิงคุณภาพมาบันทึกเป็นข้อความเพื่อทำการวิเคราะห์เนื้อหาข้อความที่สัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่ได้จากการสัมภาษณ์ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดสถานะของภาระทางปัญญา

ผลการวิจัย (Research Results)

1. ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสถานะของภาระทางปัญญา

ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างรูปแบบโปรแกรมกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence Index: IOC) จากการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการศึกษา และจิตวิทยาการศึกษา จำนวน 3 ท่าน ได้ทำการตรวจสอบ และพิจารณาคะแนนของผู้เชี่ยวชาญในแต่ละข้อมาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 0.67-1.00

Citation : Chairat, W. and Chonkvorakul, S. (2023). Effects of Group Counseling Program to Decrease Cognitive



Students' Load Status: Mixed Methods Research . Journal of Local Governance and Innovation.

7(3) : 117-134; DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisrru.2023.52>

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

สถานะของภาระทางปัญญา (N=8)			Mauchly's test		Within-Subjects Effects' test		การเปรียบเทียบรายคู่
รอบการวัด	M	SD	χ^2	p	F	p	
ภาระทางปัญญารวม (Cognitive Load)							
pre-test (T ₁)	3.36	0.54	19.51**	0.00	31.05**	0.00	1) T ₂ < T ₁
post-test (T ₂)	2.78	0.19					2) T ₃ < T ₁
follow-up (T ₃)	2.75	0.18					3) T ₃ = T ₂ (ไม่แตกต่าง)

หมายเหตุ ** หมายถึง ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

จากตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภาระของภาระทางปัญญารวม พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง (pre-test:T1) เท่ากับ 3.36 (SD=0.54) คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง (post-test:T2) เท่ากับ 2.78 (SD=0.19) และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง 30 วัน (follow-up:T3) เท่ากับ 2.75 (SD=0.18) ผลการเปรียบเทียบจะเห็นว่า (1) คะแนนเฉลี่ยภาระของภาระทางปัญญารวมหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ((T2-T1=-0.60) (2) คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง 30 วันต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ((T3-T1=-0.63) และ (3) คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง 30 วัน (T3) ไม่แตกต่างกับคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง(T2) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (T3-T2=-0.02) แปลความได้ว่ามีการคงอยู่ของการลดภาระของภาระทางปัญญาเป็นประเมนประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ระยะที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสถานะของภาระทางปัญญาจำนวน 3 ประเด็นหลัก

Citation : วิกานดา ชัยรัตน์ และเศรษฐวัฒน์ โชควกุล. (2566). ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสถานะของ



ภาระทางปัญญาของนักศึกษา: การวิจัยแบบผสานวิธี. วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น. 7(3) : 117-134; DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisrru.2023.52>

ประเด็นที่ 1 การเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสถานะของภาระทางปัญญา

ผลการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) กับสมาชิก จำนวน 8 คน ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเรียบร้อยแล้ว สรุปได้ว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ส่วนใหญ่ได้ทราบถึงวิธีการแก้ไขปัญหาจากเพื่อน ๆ หลาย ๆ คน โดยมีการแลกเปลี่ยนมุมมองระหว่างกันกับอาจารย์ผู้ให้คำปรึกษาและบรรยากาศผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความเป็นกันเองจึงทำให้ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่รู้สึกสนุกสนานทุกครั้งที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งถือเป็นการลดความเครียดได้เป็นอย่างดี ดังบทสัมภาษณ์ของสมาชิกที่ได้ให้ความคิดเห็น โดยมีข้อค้นพบดังนี้

ประเด็นย่อยที่ 1.1 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ช่วยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีโอกาสระบายความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ความอัดอั้นใจ เกี่ยวกับปัญหาทางด้านการเรียน เข้าใจและรับรู้ปัญหา และความรู้สึกของเพื่อน รวมถึงวิธีการจัดการปัญหาของเพื่อน ดังต่อไปนี้

“...รู้สึกสบายใจเพราะกลุ่มได้เปิดโอกาสให้เล่าได้ระบายสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องเรียน และเพื่อนในกลุ่มก็คอยรับฟังเรา ผู้นำกลุ่มก็จัดระยะเวลาในการทำกลุ่มก็พอดี ไม่มากหรือน้อยเกินไป แต่จำนวนครั้งน่าจะจะเป็นเดือนละครั้ง...” (นักศึกษาคนที่ 1)

“...รู้สึกว่าตนเองไม่โดดเดี่ยว เพราะรู้ว่าคนอื่นก็มีปัญหาล้าย ๆ กับเรากลุ่มมีความสำคัญ เพราะกลุ่มจะช่วยให้รับรู้ปัญหาของเพื่อน รู้ความรู้สึกของเพื่อนที่มีต่อปัญหา และตรวจสอบความรู้สึกเพื่อนกับเราว่าเป็นเหมือนกันไหม เพื่อนจัดการอย่างไร...” (นักศึกษาคนที่ 2)

“...รู้สึกได้ระบายความขุ่นเคือง ความไม่สบายใจ ความอัดอั้นใจ และความไม่พอใจหรือข้อบกพร่องต่าง ๆ ออกมา...” (นักศึกษาคนที่ 8)

ประเด็นย่อยที่ 1.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ช่วยให้เกิดความสามัคคีในการช่วยกันวางแผนทางด้านการเรียน มีการเปิดใจรับฟังความคิดเห็น และทำให้รู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้น ดังต่อไปนี้

“...กลุ่มจะช่วยให้เราลดความเครียดลง ช่วยให้เราสามัคคีกันในการวางแผนเพื่อหาทางออกทางการเรียน...” (นักศึกษาคนที่ 3)

“...รู้สึกภูมิใจที่ได้วางแผนช่วยเพื่อน และเพื่อนเปิดใจรับฟัง
ความเห็นเรา...” (นักศึกษาคนที่ 4)

“...รู้สึกดีที่ได้เข้ากลุ่ม ทำให้รู้จักและเข้าใจตัวเองมากยิ่งขึ้น...”
(นักศึกษาคนที่ 5)

“...รู้สึกสบายใจและรู้จักยอมรับความจริงพร้อมทั้งกล้าเผชิญกับ
ความจริง...” (นักศึกษาคนที่ 6)

“...รู้สึกมั่นใจในการแสดงความคิดเห็นและได้สำรวจตนเอง รู้จักและ
เข้าใจตัวเองอย่างถูกต้องและได้ระบายไม่พอใจของตนออกมา...”
(นักศึกษาคนที่ 7)

ประเด็นที่ 2 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลต่อการลดสถานะของภาระทาง ปัญญา

การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) กับสมาชิก จำนวน 8 คน ภายหลังการเข้าร่วม
โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ประเด็นคือ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
ช่วยมองเห็นข้อค้นพบในการจัดการความเครียด การปรับปรุงตนเอง การจัดการข้อบกพร่อง ภายใต้อ
ปัญหาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันของสมาชิกกลุ่ม โดยกระบวนการกลุ่มช่วยให้เกิดความคุ้นเคย ความ
ไว้วางใจ ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถเกิดการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน และช่วยกันพิจารณาประเด็น
ปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกัน เพื่อนำมาปรับประยุกต์ใช้กับตัวเองได้เป็นอย่างดี ดังบทสัมภาษณ์ของ
สมาชิกที่ได้ให้ความคิดเห็นในประเด็นนี้ ดังนี้

“...ช่วยให้สามารถมองเห็นลู่ทางในการแก้ปัญหาในการลด
สถานะของภาระทางปัญญาได้...” (นักศึกษาคนที่ 1)

“...ช่วยให้สามารถลดความเครียดให้เบาบางลงได้เนื่องจาก
ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเรียบร้อยแล้วก่อให้เกิด
ความคุ้นเคยเป็นกันเองมีความไว้วางใจ เกิดความความอบอุ่นเพราะบุคคลในกลุ่ม
มีสภาพปัญหาที่คล้ายกันทำให้รู้สึกผ่อนคลายลงได้มาก...” (นักศึกษาคนที่ 2)

“...โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลต่อการลดสถานะ
ของภาระทางปัญญาในด้านของการปรับตัวและจัดข้อบกพร่องต่าง ๆ ของ
ตนเองได้...” (นักศึกษาคนที่ 3)

“...การลดสถานะของภาระทางปัญญาคือการรู้จักวิธีการ
ปรับปรุงแก้ไขที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในสิ่งที่เรากำลังเผชิญอยู่ใน
ขณะนี้...” (นักศึกษาคนที่ 4)

“...ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระหว่างกัน รวมถึงการแลกเปลี่ยน
ระหว่างกันในการแก้ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคตซึ่งจะส่งผลเราตั้งรับกับ
ภาระทางปัญญาของการเรียนได้เป็นอย่างดี...” (นักศึกษาคนที่ 5)

“...ได้ช่วยกันวางแผน ปรับปรุง แก้ไขพฤติกรรมที่อาจทำให้เรา
เกิดภาระทางปัญญาของการเรียนได้...” (นักศึกษาคนที่ 6)

“...ได้ช่วยกันให้กำลังใจเพื่อน ๆ ในกลุ่ม รวมถึงได้พูดคุยระหว่าง
กันในการช่วยกันหาแนวทางในการลดภาระทางปัญญาของการเรียน...” (นักศึกษา
คนที่ 7)

“...การได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลต่อ
การลดสถานะของภาระทางปัญญามีส่วนช่วยให้ลดความรุนแรงของภาระทาง
ปัญญาให้ลดน้อยลงหรือให้สูญลึกลงไปเพื่อให้เราสามารถใช้อิทธิพลของ
ตัวเองในการแก้ไขปัญหา...” (นักศึกษาคนที่ 8)

ประเด็นที่ 3 ประสพการณ์ต่อการปรึกษาแบบกลุ่มมีความหมายอย่างไรต่อท่าน

การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) กับกลุ่มสมาชิก จำนวน 8 คน ภายหลังจากการเข้า
ร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเรียบร้อยแล้ว สรุปได้ว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มช่วย
สร้างบรรยากาศให้เกิดความเข้าใจกันในปัญหาที่คล้ายคลึงกันของสมาชิก และเปิดประสพการณ์ที่
จะทำให้กล้าเล่าเรื่องราว ระบายความรู้สึกของตนเอง การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้เกิด
ความผ่อนคลาย และได้ชุดความรู้เกี่ยวกับแนวทางการลดสถานะของภาระทางปัญญา โดยเฉพาะ
หากสมาชิกกลุ่มอยู่ในวัยเดียวกัน ดังบทสัมภาษณ์ของสมาชิกที่ได้ให้ความคิดเห็นในประเด็นนี้
ดังนี้

“...ทำให้ผู้ที่เข้าร่วมที่มีปัญหาที่คล้ายคลึงกันได้รับความ
ช่วยเหลือให้เกิดความรู้สึกสบายใจมากขึ้น...” (นักศึกษาคนที่ 1)

“...จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มทำให้มีประสพการณ์ได้

เห็นบรรยากาศการช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่มซึ่งเต็มไปด้วยความเข้าใจ
ระหว่างกัน...” (นักศึกษาคนที่ 2)

“...การได้มีโอกาสเข้าร่วมในการปรึกษาแบบกลุ่มทำให้ได้เรียนรู้
ปัญหา ๆ ของเพื่อน ๆ ในกลุ่มรวมทั้งกิจกรรมภายในโปรแกรมเป็นบรรยากาศที่
เป็นกันเองทำให้รู้สึกผ่อนคลายลงได้มาก...” (นักศึกษาคนที่ 3)

“...เป็นประสบการณ์ใหม่มากเพราะไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมอะไร
แบบนี้มาก่อนรวมทั้งเพื่อนภายในโปรแกรมก็อยู่ในวัยเดียวกันทำให้รู้สึกสนุกสนานทุกครั้ง
ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม...” (นักศึกษาคนที่ 4)

“...จากการที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทำ
ให้มองเห็นว่าเราไม่ได้มีปัญหาอยู่คนเดียวแต่ยังมีคนอื่น ๆ อีกมากมายที่เผชิญ
ปัญหาที่เหมือนกันซึ่งภายในโปรแกรมมีกระบวนการที่ทำให้เราได้ระบายหรือเล่า
เรื่องราวต่าง ๆ ให้กับเพื่อน ๆ ได้ฟังทำให้รู้สึกกล้าแสดงออก...” (นักศึกษาคนที่ 5)

“...บรรยากาศภายในกลุ่มเต็มไปด้วยความไว้วางใจกันและ
กันทำให้รู้สึกผ่อนคลายรวมทั้งการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้
เห็นได้เรียนรู้กระบวนการคิดกระบวนการวิเคราะห์ต่าง ๆ ในการลดผลกระทบของ
ภาระทางปัญญาได้เป็นอย่างดี...” (นักศึกษาคนที่ 6)

“...จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทำให้มี
ชุดความรู้หรือภูมิคุ้มกันในการลดผลกระทบของภาระทางปัญญามากขึ้นอีกทั้ง
กิจกรรมภายในกลุ่มมีความหลากหลายทำให้ไม่รู้สึกกดดันหรือเครียดเลย...”
(นักศึกษาคนที่ 7)

“...ประสบการณ์ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบ

กลุ่มทำให้ได้สำรวจตนเองหรือทำให้ได้เรียนรู้ปัญหาของเพื่อน ๆ ภายในกลุ่มรวมถึงมีความ
กล้าที่จะแสดงออกกล้าที่จะเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ให้กับเพื่อน ๆ ทำให้รู้สึกดีใจและไม่โดดเดี่ยว...” (
นักศึกษาคนที่ 8)

อภิปรายผลการวิจัย (Research Discussion)

ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่าโดยรายหัวข้อมีความเหมาะสม และจากผลการศึกษาของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีสถานะของภาระทางปัญญาลดลงภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทั้งในระยะหลังทดลองและการติดตามผลเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองมีส่วนช่วยลดภาระทางปัญญาของนักศึกษาได้ เพราะสมาชิกเรียนรู้ และเข้าใจตนเอง พัฒนาการยอมรับตนเอง และเห็นคุณค่าในอารมณ์ ความรู้สึกที่ถูกต้อง รู้จักชี้นำตนเอง โดยผู้รับการปรึกษาสามารถยอมรับและเกิดความรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง ตัดสินใจโดยใช้สติปัญญาและพัฒนาการแก้ปัญหาได้ดีกว่าเดิม วัตถุประสงค์ของผู้อื่น ตระหนักถึงการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากตัวเอง และการยอมรับในตัวเอง (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2560 : 81) ซึ่งในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เมื่อเราทำอะไร มีปฏิกิริยาอะไร หรือมีปฏิสัมพันธ์กับอะไรจากความคิด และความตั้งใจของตัวเองในกลุ่ม ที่มีแนวโน้มที่จะสร้างรูปแบบเดิมซ้ำ ๆ เมื่อเราอยู่นอกกลุ่มด้วย และสิ่งนี้เองที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่เหมือนเป็นห้องทดลองเล็ก ๆ ให้แสดงออกทางเลือกใหม่ ๆ ที่อาจไม่เคยคาดคิดมาก่อนในชีวิต การใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มผลเพื่อลดสถานะของภาระทางปัญญาลดลงภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทั้งในระยะหลังทดลอง และการติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือนเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองมีส่วนช่วยลดภาระทางปัญญาของนักศึกษาได้ ดังนั้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจึงช่วยลดภาระทางปัญญาได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของจันทรเพ็ญ แสงอรุณ (2557 : 8) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมุ่งไปที่ความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในสมาชิกกลุ่มทั้งลักษณะภายใน เช่น การคิด อารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งเกิดจากการตระหนัก และยอมรับความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนอย่างชัดเจน นำไปสู่การมองปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน ค้นพบศักยภาพแห่งตน สามารถกำหนดเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงได้ การเปลี่ยนแปลงความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกการเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายที่วางไว้ให้สำเร็จ และการบรรเทาหรือลดอาการแสดงทางอารมณ์ต่าง ๆ เป้าหมายของการจัดกลุ่ม ประกอบด้วยเป้าหมายของกลุ่มและเป้าหมายของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนกลุ่มเล็กประมาณ 3-8 คน ได้ระบายความรู้สึก อารมณ์ ทศนคติ และปัญหาที่เขากำลังประสบอยู่ ทำให้คนในกลุ่มเข้าใจตนเองได้ว่า เพราะอะไรเขารู้สึกอย่างนั้น และได้มีโอกาสนเรียนรู้ข้อมูล หรือทักษะที่จำเป็นในการแก้ปัญหา และทำให้เกิดความรู้สึกยอมรับว่าทุกคนต่างก็มีปัญหา เมื่อช่วยกันคิดหาวิธีแก้ปัญหาจะทำให้ทุกคนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน (พิสมัย หาญสมบัติ, 2011 : 93) รวมถึงการให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยนำทักษะและพฤติกรรมที่

ได้มาใหม่จากการเรียนรู้ภายในกลุ่มสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ (ภมรพรรณ ยุธยาตร์, 2563 : 39)

2. จากผลการศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักศึกษาภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มซึ่งจากผลการสนทนากลุ่มกับกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 8 คน ภายหลัง การเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเรียบร้อยแล้ว สรุปได้ว่า ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มีความกังวลถึงการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งแรกโดยกังวลถึงการที่จะเล่าถึงปัญหาที่เจอเพราะไม่มั่นใจว่าจะสามารถอธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจด้วยหรือไม่ แต่เมื่อผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่เข้าร่วมโปรแกรมแล้วสามารถพูดปัญหาของตัวเองได้อย่างไม่กังวล ตลอดจนสามารถที่จะเล่าถึงปัญหาได้อย่างสบายใจ โดยรูปแบบกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการของสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลทั้งสองฝ่าย คือ นักจิตวิทยาการปรึกษาในบทบาทของผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ในการเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่นและดูแลทิศทางของกลุ่มให้ไปถึงเป้าหมาย สมาชิกกลุ่มมีตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เป็นผู้ที่กำลังประสบกับปัญหา มีความขัดแย้งในใจ และต้องการความช่วยเหลือ หรือเป็นผู้ที่ต้องการค้นหาตนเอง (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ, 2557 : 3) โดยทั่วไปกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน หรือ มีความต้องการที่จะพัฒนาด้านในเรื่องเดียวกัน โดยใช้ความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มในการช่วยเหลือสมาชิกในด้านกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และข้อเสนอแนะ เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา และได้แนวทางการแก้ไขปัญหา (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2017 : 103) นอกจากนี้กล่าวได้ว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 19-20 ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง โดยการให้คำปรึกษาของวัยรุ่น จะมีการกำหนดข้อตกลงร่วมกันในการเรียนรู้ข้อจำกัดที่มีความเหมาะสมและมีสิทธิในการตัดสินใจ (เพ็ญภา กุลนาคกุล, 2562 : 91) การให้คำปรึกษาคำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยกันวางแผน และพิจารณาแนวทางร่วมกัน เนื่องจากสมองของวัยรุ่นเป็นช่วงที่เกิดการเรียนรู้ และการปรับตัวเข้ากับสังคม และ โดยธรรมชาติแล้วสมองชอบเข้าสังคม ชอบการเรียนรู้ และชอบสนุกกับการร่วมมือเรียนรู้ และย้อนคิดไตร่ตรองกับผู้อื่น สมองจึงมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในการจัดการกับข้อมูลใหม่ (วิลาวัณย์ จินวรรณ, 2554 : 20) นอกจากนี้บรรยากาศกลุ่มจะต้องทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกปลอดภัยเพื่อเกิดความไว้วางใจ อันจะนำไปสู่การสำรวจเพื่อทำความเข้าใจ ยอมรับและสามารถหาหนทางในการแก้ปัญหาได้ ส่งผลสมาชิกได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจ และฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหา และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่ตนเองเท่านั้นที่มีปัญหา (ภมรพรรณ ยุธยาตร์, 2563 : 9) กล่าวได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยผู้รับการปรึกษาเกิดการยอมรับและเข้าใจ ผู้ให้บริการปรึกษาที่จะให้ข้อพิจารณา ให้คำแนะนำเพื่อให้กลุ่มเข้าใจปัญหาที่เป็นอยู่ช่วยกันคิดหรือปรึกษาหารือในการเลือกแนวทางแก้ไขปัญหา แต่กลุ่มต้องตัดสินใจเลือกทางเลือกในการแก้ปัญหาเอง รูปแบบการให้

Citation : วิกานดา ชัยรัตน์ และเศรษฐวัฒน์ โชควรรกุล. (2566). ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสถานะของ



ภาระทางปัญญาของนักศึกษา: การวิจัยแบบผสมวิธี. วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น. 7(3) :

117-134; DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisrru.2023.52>

คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกของกลุ่มจะร่วมกันคิดแลกเปลี่ยนข้อมูลเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสามารถรับฟังปัญหาได้ เพื่อนำไปสู่การเติมเต็มองค์ความรู้ไปสู่การพัฒนาทางด้านการเรียน

ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)

1. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ครู อาจารย์ หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องทางด้านการศึกษา สามารถปรับหรือพัฒนารูปแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษา หรือมัธยมศึกษาให้เหมาะสมกับผู้เรียนได้

1.2 ครู อาจารย์ หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องทางด้านการศึกษา สามารถนำรูปแบบโปรแกรมการปรึกษาปรับเป็นการออกแบบกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเตรียมความพร้อมทางด้านการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาผลของการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสถานะของภาระทางปัญญาไปใช้กับผู้เรียนในระดับอื่น เช่น ระดับชั้นประถมศึกษา และระดับชั้นมัธยมศึกษา

เอกสารอ้างอิง (References)

- กองนโยบายและแผน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. (2564). **จำนวนนักศึกษา**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://8.nrru.ac.th/>. สืบค้น 17 สิงหาคม 2564.
- จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. (2557). **การให้การศึกษาแบบกลุ่ม**. นครราชสีมา : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- จำเนียร ช่างโชติ. (2562). **การบริหารการปรึกษาและการแนะแนวเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). **วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2560). **ทฤษฎีและเทคนิคการให้การศึกษา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- วิกานดา ชัยรัตน์. (2563). **การศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อลดสถานะของภาระทางปัญญา**. ปริญญาดุษฎีนิพนธ์. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วิกานดา ชัยรัตน์. (2562). **การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อลดสถานะของภาระทางปัญญา**. วารสารชุมชนวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. 15(3) : 173-184.

วิชัย วงศ์ใหญ่ และมารุต พัฒนผล. (2563). **การเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ (Creative Learning)**. กรุงเทพฯ : จรัสสินทวงศ์การพิมพ์.

วิลาวัลย์ จินวรรณ. (2554). การประยุกต์ทฤษฎีภาระการทำงานทางปัญญา (Cognitive Load Theory) กับการออกแบบการเรียนการสอนทางออนไลน์. **วารสารการอาชีวและเทคนิคศึกษา**. 1(1) : 19-24.

ศุภมาส หวานสนธิ. (2561). ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา. **วารสารวิชาการศรีปทุม**. 14(4) : 193-202.

พาสนา จุฬรัตน์. (2563). **จิตวิทยาการรู้คิด**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พิสมัย หาญสมบัติ. (2554). **การแนะแนวและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน**. อุดรดิตถ์ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์.

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). **การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม Group Counseling**. กรุงเทพฯ : แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น.

เพ็ญภา กุลนภาดล. (2562). **การให้การปรึกษาวัยรุ่น**. พิมพ์ครั้งที่ 1. ชลบุรี : เกียรติศรีเอช.

ภมรพรรณ ยุธยาตร์. (2563). **การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : หลักการ แนวคิด และทฤษฎี**. พิมพ์ครั้งที่ 2. มหาสารคาม : อภิชาติการพิมพ์.

อริยา คูหา. (2565). **จิตวิทยาเพื่อการดำรงชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 4. ปัตตานี : คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.

Corey. (2016). **Generation Z goes to college/Corey Seemiller**. Meghan Grace. San Francisco, CA: Jossey-Bass, A Wiley brand.

Creswell, J.W. & Plano, Clak, V.L. (2011). **Designing and conducting mixed methods research**. 2nd ed. CA : Sage.

Jacobs, E.ED , Masson, L. Robert , Harvill, L. R., & Schimmel, J. C. (2012). **Group Counseling: Strategies and Skills**. 7th. CA : Brooks/Cole.

Sweller, J., Ayres, P., & Kalyaga, S. (2011). **Cognitive Load Theory**. New York : Springer.

Citation : วิกานดา ชัยรัตน์ และเศรษฐวัฒน์ โชควกุล. (2566). ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดสถานะของ



ภาระทางปัญญานักศึกษา: การวิจัยแบบผสมวิธี. **วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น**. 7(3) :

117-134; DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgrisru.2023.52>