

ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อสมรรถนะทางอารมณ์ ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1

The Effect of Cognitive-Based Theory Group Counseling towards the Emotional Competence of Freshmen Undergraduate Students

อัญชิสา สุขภิรมย์¹ ระพินทร์ ฉายวิมล² สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์³

Anchisa Sukhapirom¹ Rapin Chaiwimol² Surin Sutthitap³

¹นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

¹Graduate Student in Master of Science, Counseling Psychology Program,
Faculty of Education, Burapha University

^{2,3}สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

^{2,3}Counseling Psychology Program, Faculty of Education, Burapha University

E-mail: anchisa.s@ghb.co.th

Received: July 09, 2019

Revised: October 28, 2019

Accepted: November 5, 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้เป็นนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตจำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือแบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมเพื่อพัฒนาสมรรถนะทางอารมณ์ จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีนิวแมนคูล

ผลการศึกษา พบว่า ระหว่างการทดลองนิสิตกลุ่มทดลองมีสมรรถนะทางอารมณ์สูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนิสิตกลุ่มทดลองมีสมรรถนะทางอารมณ์สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยนี้สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีผลต่อสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1

คำสำคัญ: สมรรถนะทางอารมณ์/ นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1/ การปรึกษากลุ่ม/ ทฤษฎีปัญญานิยม

Abstract

The purpose of this research was to study the effect of Cognitive-Based Theory group counseling towards emotional competence of freshmen undergraduate students. The samples of this study were twenty-four freshmen undergraduate students at Burapha University who enrolled in Psychology for Quality of Life course. Twelve samples were randomly assigned into experimental group and the other twelve samples were placed into the control group. The instruments were an Emotional Competence test and the Cognitive-Based Theory group counseling program. Subjects in the experimental group received ten times of forty-five up to sixty minute sessions of the counseling, whereas those in the control group received no treatment. Statistics for data analysis was Analysis of Variance (ANOVA) with the intervention of one variable repeated between the groups and one variable repeated within the group, and then the differences between the particular pair of interventions were compared by using Newman-Keuls test.

The results showed that the experimental group had higher emotional competence than the control group during the intervention, at the significance level of .05 ($p > .05$). Additionally, after the intervention and the follow-up phases, the experiment group still maintained their higher competence at the significance level of .05 ($p > .05$). According to these results, the Cognitive-Based Theory group counseling revealed an explicit effect towards the increase of the emotional competence levels of the freshmen undergraduate students.

Keywords: Emotional competence/ Freshmen undergraduate students/ Group counselling/ Cognitive theory

บทนำ

นิสิตที่เข้าศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยมีอายุระหว่าง 17-22 ปี เป็นวัยที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ โดยเฉพาะนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 นั้นมักจะเกิดปัญหาเมื่อมีการเปลี่ยนจากนักเรียนในระดับมัธยมศึกษามาเป็นนิสิตในระดับอุดมศึกษา นิสิตต้องพบกับรูปแบบการเรียนการสอนที่แตกต่างไปจากเดิม ต้องมีการขวนขวายหาความรู้เพิ่มเติมและรับผิดชอบตนเองในการเข้าเรียน ทบทวนบทเรียนการส่งงาน (ณัฐภูมิ สรพิพัฒน์เจริญ วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ และอนงค์ วิเศษสุวรรณ. 2558) ในช่วงปีแรกของการศึกษาในมหาวิทยาลัยนั้นเป็นช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ต้องมีการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การรับน้อง หรือกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้น จนทำให้นิสิตไม่มีเวลาในการทบทวนบทเรียน ในนิสิตบางรายอาจเรียนไม่ทัน เกรดเฉลี่ยไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ (นันทิชา บุญละเอียด. 2554) การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นพร้อมกันทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สภาพแวดล้อม ภูมิสำเนา วิธีการเรียนการสอน การใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ นั้น ทำให้นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เป็นก้าวแรกในการศึกษาระดับอุดมศึกษาต้องมีการปรับตัว ปรับทัศนคติเพื่อให้เกิดความพร้อมในการเป็นผู้เรียน (โสภิตา พุ่มด้อย. 2547) ซึ่งในปัจจุบันนี้เจตนาธรรมในการศึกษาไม่ได้เน้นแต่เพียงความรู้เฉพาะในสาขาที่นิสิตเลือกเรียนแต่เน้นผู้เรียนในลักษณะองค์รวม การศึกษาที่เน้นผู้เรียนในลักษณะองค์รวมนั้นเป็นแนวคิดในการขยายศักยภาพของการเรียนรู้ เป็นการพัฒนานิสิตในทุก ๆ ด้าน ได้แก่ กาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม (พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตโต. 2543) ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ในลักษณะองค์รวมจะช่วยให้ นิสิตค้นพบตนเอง เข้าใจความหมายและเป้าหมายของชีวิต มุ่งสร้างความตระหนัก ความเข้าใจตนเอง เน้นความสำคัญในการพัฒนากาย จิตใจ อารมณ์ ศิลปะ และความคิดสร้างสรรค์ (สำนักงานราชบัณฑิตยสถาน. 2557)

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นได้ว่าอารมณ์เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้เรียนของนิสิตตามเป้าหมายของการศึกษาในปัจจุบัน เพื่อให้ นิสิตมีความมั่นคงในอารมณ์ รู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น มีความอดทนต่อสถานการณ์ต่าง ๆ เผชิญกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม (ประภาส ปานเจียง. 2558) ซึ่งในอดีตปัจจัยที่คนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญว่าเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายความสำเร็จ คือ เซาว์ปัญญา แต่จากการศึกษาของโกลแมน (Goleman. 1995) พบว่า เซาว์ปัญญาเป็นปัจจัยในการทำนายความสำเร็จของบุคคลเพียงร้อยละ 20 แต่ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) เป็นปัจจัยในการทำนายความสำเร็จถึงร้อยละ 80 ทั้งนี้อารมณ์ยังเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เราประสบความสำเร็จในชีวิต การงาน การเรียนต่าง ๆ หากเราพัฒนาและใช้อารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สามารถตระหนักรู้ถึงอารมณ์ตนเอง แสดงออกทางอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพกับสถานการณ์จะส่งผลดีต่อการคิดและการแสดงออกทางพฤติกรรม รวมถึงการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (โสรัศม์ จันทรประภา. 2543) ซึ่งตัวแปรทางจิตวิทยาตัวแปรหนึ่งที่โกลแมน (Goleman. 1998) ได้นิยามความฉลาดทางอารมณ์ใหม่ โดยโกลแมนใช้คำว่า สมรรถนะ

ทางอารมณ์ (Emotional competencies) ซึ่งเป็นความสามารถที่เรียนรู้ได้โดยมีพื้นฐานมาจากความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการผสมผสานระหว่างความสามารถและลักษณะนิสัย ประกอบด้วยสมรรถนะด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) สมรรถนะด้านการบริหารจัดการตนเอง (Self-management) สมรรถนะด้านการตระหนักรู้ต่อผู้อื่น (Social-awareness) และสมรรถนะด้านการบริหารจัดการความสัมพันธ์ (Relationship management)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องบ่งชี้ว่าสมรรถนะทางอารมณ์มีการตระหนักรู้ในตนเองเป็นรากฐานสำคัญที่ก่อให้เกิดความสามารถด้านอื่น ๆ ตามมา ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองสามารถพัฒนาได้ด้วยการมุ่งความสนใจหรือมุ่งตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น มีการจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน เฝ้ามองดูประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแต่ละขณะโดยไม่ตัดสิน (Kabat-Zinn. 2003) ซึ่งสอดคล้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมที่เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้ให้การศึกษาใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ในการดำเนินการกลุ่มให้กับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน (ทัศน จารุศักดิ์ศรี. 2559) การปรึกษากลุ่มจะคล้ายกับการจำลองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากสมาชิกจะมีความแตกต่างกันในพื้นฐานด้านต่าง ๆ เช่น อายุ เพศ ความสนใจ พื้นฐานครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจ หรือถิ่นที่อยู่อาศัย ซึ่งความแตกต่างเหล่านี้จะทำให้เกิดปัญหาที่แตกต่างกันกับสมาชิก สมาชิกก็จะได้มุมมองและแนวคิดที่หลากหลายจากประสบการณ์ปัญหาของสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม (อนงค์ วิเศษสุวรรณ. 2554) อีกทั้งทฤษฎีปัญญานิยม (Cognitive therapy) เป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลถูกกำหนดจากการประเมินการรับรู้สถานการณ์ ความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง รวมถึงความคิดอัตโนมัติด้านลบมีส่วนทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ส่งผลต่อเนื่องไปถึงปฏิกิริยาทางสรีระและพฤติกรรม ทฤษฎีปัญญานิยมมีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลปรับเปลี่ยนความผิดพลาดของความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง ให้บุคคลสามารถมีสติตระหนักรู้เท่าทันความคิดอัตโนมัติทางลบที่ส่งผลต่ออารมณ์ เมื่อบุคคลสามารถตระหนักรู้ถึงความคิดความเชื่อที่ไม่เกิดประโยชน์เหล่านั้นแล้วบุคคลก็จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ รู้จักพัฒนาทัศนคติที่สนับสนุนความคิดที่เหมาะสมตรงตามความเป็นจริง สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างดี (ดวงณี จงรักษ์. 2556)

จากเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่าการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิมนั้น มีเทคนิคกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลมีสติรู้เท่าทันความคิดบิดเบือนที่เกิดขึ้น มุ่งเน้นที่ปัญหาในปัจจุบันโดยเน้นการตระหนักรู้ในความคิดซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาสมรรถนะทางอารมณ์ที่มีการตระหนักรู้ในตนเองเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาด้านอื่น ๆ ตามมา อีกทั้งยังเป็นกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในกลุ่มได้รับฟังและทำความเข้าใจแนวคิดของบุคคลอื่น ๆ ในกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาสมรรถนะทางอารมณ์ เนื่องจากโกลแมนกล่าวว่าการรู้จักอารมณ์ของตนเอง มีสติอยู่เสมอ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่าง

เหมาะสมเพื่อพัฒนาไปสู่การเข้าใจในบุคคลอื่นและบริหารจัดการสัมพันธภาพได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม (Cognitive therapy) ต่อสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2561 มหาวิทยาลัยบูรพาที่ลงเรียนวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิต ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 38 กลุ่ม รวม 1,675 คน ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากนิสิตทั้ง 38 กลุ่ม ด้วยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster random sampling) ได้กลุ่มตัวอย่าง 1 กลุ่ม จำนวน 60 คน และกลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมการทดลองทำแบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง 60 คนมาจัดเรียง พบว่า มีนิสิตที่มีช่วงคะแนนสมรรถนะทางอารมณ์ระดับปานกลางลงมา จำนวน 48 คน สอบถามความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง และสุ่มอย่างง่ายจำนวน 24 คน ผู้วิจัยจึงใช้วิธีสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment sampling) จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คน เป็นกลุ่มละ 12 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย 1) วิธีการปรึกษา แบ่งออกเป็นวิธีการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม และวิธีปกติ คือ ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มปัญญานิยม 2) ระยะเวลาของการทดลอง แบ่งออกเป็นก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลหลังการทดลองเสร็จสิ้น 2 สัปดาห์

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ สมรรถนะทางอารมณ์

วิธีดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. แบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดโดยศึกษานิยาม ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะทางอารมณ์มาเป็นกรอบในการพัฒนา และใช้แบบวัดจากองค์ประกอบแนวคิดของโกลแมน (Goleman, 2001) มาปรับให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะเพื่อวัด 20 สมรรถนะตามด้านต่าง ๆ คือ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง จำนวน 3 สมรรถนะ ด้านการบริหารจัดการตนเอง จำนวน 6 สมรรถนะ ด้านการตระหนักรู้ต่อผู้อื่น จำนวน 3 สมรรถนะ และด้านการ

บริหารจัดการความสัมพันธ์ จำนวน 8 สมรรถนะ แบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์มีทั้งหมด 2 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และตอนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับการวัดสมรรถนะทางอารมณ์มีทั้งหมด 60 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามจะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ มีคะแนนต่ำสุดที่ 60 คะแนน และสูงสุด 300 คะแนน โดยระดับคะแนนแบ่งออกเป็น 60-140 แสดงถึง มีสมรรถนะทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ คะแนน 141-220 แสดงถึง มีสมรรถนะทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง และคะแนน 221-300 แสดงถึง มีสมรรถนะทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน และนำไปทดสอบ (Try out) กับนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 42 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นภายใน (Internal consistency of reliability) ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบัก (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.79 ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อสูงสุด 0.81 และต่ำสุด 0.78 และได้ค่าความสอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.92

2. โปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมนี้โดยศึกษาเอกสารตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการฝึกกลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมแล้วจึงสร้างโปรแกรมการฝึกกลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมให้สอดคล้องและเหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที ให้การฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ นำร่างโปรแกรมที่พัฒนาแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความสอดคล้อง วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ และการประเมินผลนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตชั้นปี 1 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน โดยทดลองให้ครบ ทั้ง 10 ครั้ง และได้ปรับปรุงกระบวนการฝึกเพื่อให้การฝึกราบรื่นและเกิดประสิทธิผลอย่างสูงสุด ดังตารางที่ 1 ต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงรายละเอียดการฝึกกลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา	แนวคิดสำคัญ
1	เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์และประโยชน์ในการฝึกกลุ่มให้เข้าใจและตระหนักถึงข้อตกลงร่วมกันในการฝึกกลุ่ม อีกทั้งเริ่มต้นสร้างสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มให้สมาชิกไว้วางใจและกล้าเปิดเผยตนเอง	ต้องการพัฒนาสัมพันธ์ภายในกลุ่มเพื่อให้เกิดความไว้วางใจและความกล้าในการเปิดเผยตนเองของสมาชิกกลุ่ม	การสร้างสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม รวมถึงสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มกันเองมีความสำคัญมากในการฝึกกลุ่ม การฝึกที่เกิดจากสัมพันธ์ที่ดีจะนำไปสู่การร่วมมือ ความไว้วางใจ และกล้าที่จะเปิดเผยตนเองซึ่งส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการฝึก

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	องค์ประกอบ ที่ต้องการพัฒนา	แนวคิดสำคัญ
2	เพื่อให้สมาชิกสร้างและคงไว้ซึ่ง สัมพันธ์ภาพที่ดี ให้สมาชิกรู้สึก คุ้นเคยกันมากขึ้น และเริ่มรู้สึก ไว้วางใจผู้นำกลุ่ม จนกล้าเปิดเผย อารมณ์ ความรู้สึกออกมา มากยิ่งขึ้น รวมถึงสร้างบรรยากาศให้ เกิดความรู้สึกคุ้นเคย เป็นกันเอง	พัฒนาสัมพันธ์ภาพ ภายในกลุ่มให้เกิด บรรยากาศที่ผ่อนคลาย และสร้างความไว้วางใจ เป็นกระบวนการที่ สำคัญมากในการปรึกษา กลุ่ม	ขั้นตอนการรักษาสัมพันธ์ภาพนี้เพื่อให้เกิด บรรยากาศการปรึกษากลุ่มที่เป็นกันเองมาก ขึ้น เน้นให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง และกล้าแสดงความคิดเห็นความรู้สึกมากขึ้น ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องรักษาสัมพันธภาพให้คง อยู่ เนื่องจากสัมพันธ์ภาพเป็นสิ่งที่จำเป็น และสำคัญมากในกระบวนการปรึกษา
3	เพื่อสำรวจความคิดที่บิดเบือน และความคิดอัตโนมัติทางลบ ของสมาชิกกลุ่มให้สมาชิกเข้าใจ ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม อารมณ์ ปฏิกริยาทางสรีระและ การรู้การคิด	ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจ ความสัมพันธ์ของพฤติกรรม อารมณ์ ปฏิกริยาทางสรีระ และการรู้คิด และใช้ แนวคิด ABC กับเหตุการณ์ ในชีวิตประจำวันได้	ความคิดที่บิดเบือนหรือความคิดอัตโนมัติ ทางลบของบุคคลนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ขึ้นซึ่งนำไปสู่ ปฏิกริยาทางสรีระและพฤติกรรมที่ไม่ เหมาะสม
4	เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ใน การฝึกการตระหนักรู้ในความคิด ของตนเอง ตระหนักถึงความคิด อัตโนมัติทางลบที่เกิดขึ้น และให้ สมาชิกได้สำรวจและตระหนักรู้ ถึงอารมณ์ของตนเอง	ให้สมาชิกพัฒนาและใช้ แนวคิด ABC ได้เชี่ยวชาญ มากขึ้น ผู้นำกลุ่มสามารถ สำรวจความคิดที่บิดเบือน ของสมาชิกและใช้เทคนิค การตั้งคำถาม หรือการ ระบุข้อดีข้อเสีย ให้สมาชิก ตระหนักถึงความคิดที่ เกิดขึ้นได้ทันที	ความคิดที่บิดเบือนหรือความคิดอัตโนมัติ ทางลบของบุคคลนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ขึ้นซึ่งนำไปสู่ ปฏิกริยาทางสรีระและพฤติกรรมที่ไม่ เหมาะสม
5	เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความคิด ที่บิดเบือนของตนเองว่ามี ลักษณะอย่างไร สร้าง ประสบการณ์ในการฝึกการ ตระหนักรู้ในความคิดของตนเอง และตระหนักถึงความคิด อัตโนมัติทางลบที่เกิดขึ้น	ต้องการพัฒนาให้สมาชิก กลุ่มเข้าใจลักษณะต่างๆ ของความคิดที่บิดเบือน เพื่อนำไปสู่การค้นหา ความเชื่อชั้นกลางและ ความเชื่อที่เป็นแกนของ ตนเอง	ความคิดที่บิดเบือนมีความแตกต่าง หลากหลายประเภท การที่สมาชิกกลุ่ม เข้าใจและสามารถจำแนกได้ว่าความคิดที่ เกิดขึ้นของตนเองเป็นลักษณะความคิดที่ บิดเบือนไปอย่างไร จะทำให้สมาชิกกลุ่ม ค้นหาความเชื่อชั้นกลางหรือความเชื่อที่เป็น แกนของตนเองเพื่อนำไปสู่การตระหนักรู้ใน ความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	องค์ประกอบ ที่ต้องการพัฒนา	แนวคิดสำคัญ
6	เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการฝึกการตระหนักรู้ในความคิดของตนเอง ตระหนักถึงความคิดอัตโนมัติทางลบที่เกิดขึ้นเพื่อเปลี่ยนมุมมองการรับรู้ของสมาชิก ทำให้สมาชิกมีความคิดที่เกี่ยวกับตนเองที่เปลี่ยนแปลงไปเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น	พัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ความคิดของตนเองและจำแนกความคิดบิดเบือนที่เกิดขึ้นได้	ความคิดที่บิดเบือนมีความแตกต่างหลากหลายประเภท การที่สมาชิกกลุ่มเข้าใจและสามารถจำแนกได้ว่าความคิดที่เกิดขึ้นของตนเองเป็นลักษณะความคิดที่บิดเบือนไปอย่างไร จะสามารถทำให้สมาชิกกลุ่มค้นหาความเชื่อชั้นกลางของตนเองหรือความเชื่อที่เป็นแกน เพื่อนำไปสู่การตระหนักรู้ในความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม
7	เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงผลเสียของความคิดอัตโนมัติด้านลบและความคิดที่บิดเบือน และให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการทดลองแสดงบทบาทใหม่หรือบทบาทการสนทนาใหม่	พัฒนาความสามารถในการประเมินความมีเหตุผลของความคิดและสร้างประสบการณ์ใหม่โดยใช้เทคนิคแสดงบทบาทสนทนาใหม่	การประเมินการมีเหตุผลของความคิดนั้นทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถที่จะแยกแยะองค์ประกอบหรือสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น เพื่อนำไปสู่ความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
8	เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการเปลี่ยนแปลงความคิดใหม่ ตรวจสอบความสมเหตุสมผลของความคิดใหม่ที่เกิดขึ้นสามารถเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างสมเหตุสมผล และฝึกให้สมาชิกใช้จินตนาการฝึกซ้อมพฤติกรรมให้เกิดความสามารถในการปรับตัว	พัฒนาการฝึกซ้อมพฤติกรรมในจินตนาการ เสริมสร้างมุมมองใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหาที่แตกต่างกันของสมาชิกกลุ่มเพื่อให้มีประสบการณ์ในการเปลี่ยนแปลงรูปแบบความคิดและพฤติกรรมนำไปสู่การปรับเปลี่ยนสกีมา	สกีมา เป็นโครงสร้างทางความคิดที่รวบรวมความคิดที่เป็นแกนไว้ ข้อมูลที่บุคคลได้รับมาแล้วสอดคล้องกับสกีมานั้นจะถูกบรรจุต่อยึดโครงสร้างของสกีมา และข้อมูลที่ไม่สอดคล้องจะถูกปฏิเสธ สกีมาสามารถปรับเปลี่ยนได้ถ้าบุคคลมีประสบการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางบวก ซึ่งการปรับเปลี่ยนสกีมานั้นเป็นหัวใจที่สำคัญในกระบวนการปรึกษาปัญญานิยม

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	องค์ประกอบ ที่ต้องการพัฒนา	แนวคิดสำคัญ
9	เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมใหม่ สามารถควบคุมตนเอง มีสติในตนเองเพื่อหาทางออกของปัญหาได้อย่างสงบนิ่ง	เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกที่แท้จริงของสมาชิก เพื่อให้เกิดประสบการณ์ในความคิดและพฤติกรรมใหม่ ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีกระบวนการมากยิ่งขึ้น	สกีมาเป็นโครงสร้างทางความคิดที่รวบรวมความคิดที่เป็นแกนไว้ ข้อมูลที่บุคคลได้รับมาแล้วสอดคล้องกับสกีมาจะถูกบรรจุต่อย้ำโครงสร้างของสกีมา ข้อมูลที่ไม่สอดคล้องจะถูกปฏิเสธ สกีมาสามารถปรับเปลี่ยนได้ถ้าบุคคลมีประสบการณ์เปลี่ยนแปลงไปในทางบวก การปรับเปลี่ยนสกีมาเป็นหัวใจสำคัญในกระบวนการปรึกษาปัญญานิยม
10	เพื่อให้สมาชิกอภิปรายถึงประโยชน์ของการปรึกษากลุ่ม พร้อมทั้งสร้างความมั่นใจและมีกำลังใจในการเสริมสร้างสมรรถนะทางอารมณ์และสรุปผลการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความคิดความรู้สึกที่มีต่อสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม ค้นหาข้อดีและสามารถสนับสนุนข้อดีนั้น ๆ ได้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมั่นใจและมีกำลังใจในการดำรงพฤติกรรมที่เหมาะสม	การยุติการปรึกษาเป็นการพบกันครั้งสุดท้ายในการปรึกษา เมื่อสมาชิกกลุ่มได้รับการปรึกษาคบถ้วนทุกกระบวนการแล้ว ผู้นำกลุ่มแสดงความรู้สึกเล้าถึงประสบการณ์เข้าโปรแกรมการปรึกษา ให้กำลังใจและสนับสนุนสมาชิกกลุ่มให้คงไว้ซึ่งสมรรถนะทางอารมณ์ เพื่อนำไปสู่การใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขกับทั้งตนเองและสังคม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

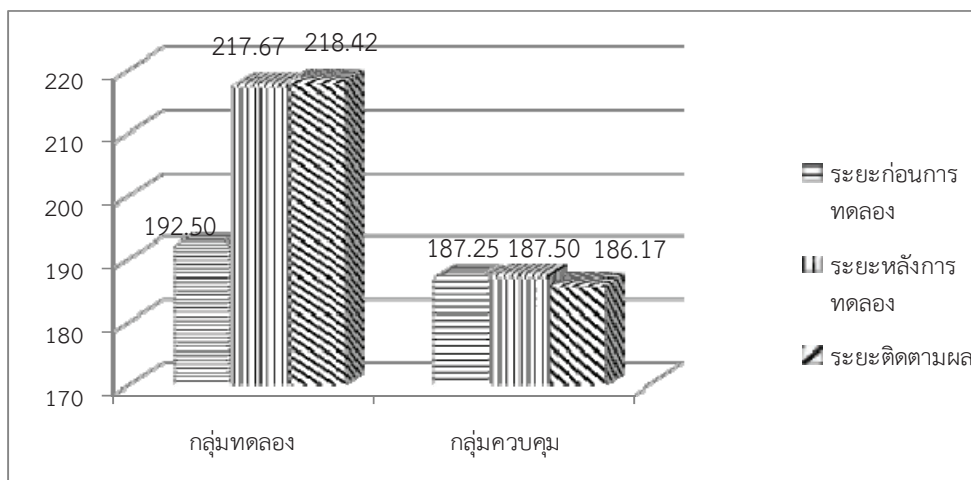
1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ คะแนนที่ได้เป็นคะแนนของระยะก่อนการทดลอง
2. ระยะทดลอง ผู้วิจัยให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมกับกลุ่มทดลอง โดยดำเนินการตามโปรแกรมการปรึกษา จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 5 สัปดาห์ เริ่มต้นกระบวนการปรึกษาในวันที่ 12 มกราคม พ.ศ. 2562 สิ้นสุดในวันที่ 10 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม
3. ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดกระบวนการการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำการวัดแบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์เพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง
4. ระยะติดตามผล หลังจากทดสอบหลังการทดลองแล้วให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดอีกครั้งในวันที่ 25 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562 เพื่อติดตามผล นำข้อมูลที่ได้ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลของแบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ ใช้การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนสมรรถนะทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม นำเสนอในรูปแบบตารางและแผนภูมิในระยยะต่าง ๆ ของ การทดลอง รวมทั้งใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measure Analysis of Variance: one between – subjects variable & one within – subjects)

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมในกลุ่มทดลองกับนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล ดังนี้



ภาพที่ 1 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 1 พบว่า นิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมในกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยของสมรรถนะทางอารมณ์ ระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 192.50 ระยะหลัง การทดลอง เท่ากับ 217.67 และระยะติดตามผล เท่ากับ 218.42 ซึ่งพบว่าระยะหลังการทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าการทดลอง เท่ากับ 25.17 และระยะติดตามผลมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 0.75 และสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 25.92 ส่วนนิสิต ในกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยของสมรรถนะทางอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 187.25 ระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 187.50 และระยะติดตามผล เท่ากับ 186.17 ซึ่งพบว่า ระยะหลังการทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าการทดลอง เท่ากับ 0.25 และระยะติดตามผลมีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า

ระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 1.33 และต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 1.08 เมื่อเปรียบเทียบระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ระยะก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 192.15 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 187.50 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 5.00 ส่วนในระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 217.67 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 187.50 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนสมรรถนะทางอารมณ์ สูงกว่ากลุ่มควบคุม เท่ากับ 30.17 และระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 218.42 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 186.17 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนสมรรถนะทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม เท่ากับ 32.25

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะทางอารมณ์ ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง

ข้อมูลวิเคราะห์ความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	13548.17	23			
วิธีการ	9157.56	1	9157.56	45.886*	.000
ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวอย่างยกกำลังสองของภายในกลุ่ม	4390.61	22	199.57		
ภายในกลุ่ม	13596.67	46			
ระยะการทดลอง	2526.08	2	1875.48	27.28*	.000
ปฏิสัมพันธ์วิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง	2708.36	2	2010.81	29.25*	.000
ปฏิสัมพันธ์ระยะเวลาการทดลองและผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง	2036.89	44	68.74		
รวม	27144.84	69			

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (Interval method) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อสมรรถนะทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้นของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม นอกจากนี้ก็ยังพบว่า วิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (Method) และระยะเวลาที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อค่าคะแนนเฉลี่ยของสมรรถนะทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กล่าวคือ ระยะก่อนการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองและนิสิตกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยของสมรรถนะทางอารมณ์ที่ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น พบว่า ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยของสมรรถนะทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดังที่แสดงผลในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ข้อมูลในการวิเคราะห์ความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระยะก่อนการทดลอง				
ระหว่างกลุ่ม	163.37	1	163.37	2.04
ภายในกลุ่ม	2036.89	44	46.	
ระยะหลังการทดลอง				
ระหว่างกลุ่ม	5460.17	1	5460.17	53.68*
ภายในกลุ่ม	2036.89	44	46.	
ระยะติดตามผล				
ระหว่างกลุ่ม	6240.37	1	5460.17	56.95*
ภายในกลุ่ม	2036.89	44	46.	

ปรับค่า df ได้ค่า $F_{.05}(1,22) = 4.30$ ด้วยวิธีของเวล แซทเทอร์ไวท์ (Welch-Satterwaite)

จากตารางที่ 3 พบว่า ระยะก่อนการทดลองนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของสมรรถนะทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ในระยะก่อนการทดลอง นิสิตในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนสมรรถนะทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนั้น นิสิตในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะทางอารมณ์ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะทางอารมณ์สูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลอง

ข้อมูลวิเคราะห์ความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ตัวแปรระหว่างกลุ่ม	11	2313.64			
ระยะเวลา	2	5222.39	2611.19	34.75*	.000
ข้อผิดพลาด	14	1652.94	75.13		
รวม	27	9188.97			

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมทั้ง 3 ระยะของการทดสอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนนั้น แสดงให้เห็นว่าต้องมีระยะเวลาการทดสอบอย่างน้อย 1 คู่ ที่มีความแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงได้ทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมเป็นรายคู่ เพื่อแสดงผลระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลอง ด้วยวิธีแบบนิวแมนส์ ครูว์ (Newman – Keuls method) ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีแบบนิวแมนส์ ครูว์ (Newman –Keuls method)

$\bar{X}$	ระยะก่อนทดลอง 217.67	ระยะหลังทดลอง 218.42	ระยะติดตามผล 192.50
192.50	-	25.17*	25.92*
217.67		-	0.75
218.42			-
r		2	3
q.95(r, 22)		2.93	3.56
q.95(r, 22) $\sqrt{MS_{\text{error}}/n}$		3.90	4.73

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 พบว่า นิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีคะแนนสมรรถนะทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 คู่ คือ 1. คะแนนเฉลี่ยระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 2. คะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และคะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยของสมรรถนะทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยของสมรรถนะทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. จากการวิจัย พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองต่อสมรรถนะทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้นของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีคะแนนสมรรถนะทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในระยะหลังการทดลอง และนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีคะแนนสมรรถนะทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลเช่นกัน ดังนั้น วิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนเฉลี่ยของสมรรถนะทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้นของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม

2. นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีสมรรถนะทางอารมณ์สูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 กลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัย พบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 217.67 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 187.50 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนสมรรถนะทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 30.17

3. นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองมีสมรรถนะทางอารมณ์สูงกว่านิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 กลุ่มควบคุม ระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัย พบว่า ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 218.42 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 186.17 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนสมรรถนะทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 32.25

4. นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม มีสมรรถนะทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัย พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองมีสมรรถนะทางอารมณ์ระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัย พบว่า นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะทางอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยที่ พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองต่อสมรรถนะทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้นของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมนั้น จากการสัมภาษณ์ผู้รับการปรึกษา พบว่า ก่อนเข้ารับการปรึกษา ผู้รับการปรึกษาไม่เข้าใจอารมณ์ของตนเองไม่สามารถบอกได้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร และไม่เคยพยายามทำความเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่นเพื่อให้บริหารจัดการอารมณ์ทั้งของตนเองและบุคคลอื่นได้ หลังจากผ่านกระบวนการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมจึงพบว่ามีความเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น อีกทั้งยังสามารถหาแนวทางในการบริหารจัดการอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่นได้ดีมากขึ้น

2. ผลการวิจัยที่ พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีสมรรถนะทางอารมณ์สูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 กลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากนิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมสามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถบริหารจัดการอารมณ์ตนเองและผู้อื่นได้ การปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีเป้าหมายเพื่อปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิดอัตโนมัติทางลบ ความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริงสิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ การปรึกษาปัญญานิยมเน้นที่ความคิดและพฤติกรรมโดยเฉพาะอย่างยิ่งบทบาทความคิด การตัดสินใจ การตั้งคำถาม และการทบทวนความซึ่งในกระบวนการปรึกษามีการฝึกฝนทักษะใหม่ทั้งความคิดและการแก้ไขปัญหา (Corey. 2009)

3. ผลการวิจัยที่ พบว่า นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองมีสมรรถนะทางอารมณ์สูงกว่านิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 กลุ่มควบคุม ระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ การปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมมีผังความคิด ABC เพื่อเป็นผังความคิดที่ใช้ทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ และผลที่ได้รับจากความคิดความเชื่อนั้น โดยผังความคิด ABC นี้เป็นผังความคิดที่ทำให้บุคคลสามารถตระหนักรู้ในความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น จึงทำให้รู้เท่าทันความคิดทางลบและเข้าใจต่ออิทธิพลของความคิดที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น (ดวงมณี จงรักษ์. 2556) ซึ่งโกลแมน (Goleman. 1995) กล่าวว่า การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่นำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ซึ่งการรู้จักอารมณ์ตนเองนั้นเริ่มจากการรู้ตัวหรือมีสติ แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเองตามแนวคิดของโกลแมน คือ ฝึกให้รู้ตัวและมีสติอยู่เสมอ โดยให้รู้ว่าในขณะนั้นเรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตนเองและสถานการณ์รอบข้าง อีกทั้งความรู้สึกนั้นส่งผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ ผังความคิด ABC ของทฤษฎีการปรึกษาแบบปัญญานิยม ทำให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการพัฒนาสมรรถนะทางอารมณ์ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอรสา เอี่ยมศรีมิโชติ (2556) ที่ศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมต่อความเข้มแข็งอดทนของนิสิตชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่าง

ที่ใช้ในการศึกษาเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ในหอพักมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา จังหวัดชลบุรี ที่มีคะแนนความเข้มแข็งอดทนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย 69 คะแนน และสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เก็บข้อมูลโดยการวัดผลในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเข้มแข็งอดทนในระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าวิธีปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการวิจัยที่ พบว่า นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม มีสมรรถนะทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอธิบายได้ดังนี้ คือ เทคนิควิธีการของการปรึกษาปัญญานิยมนั้นเป็นเทคนิควิธีการทั้งทางความคิดและพฤติกรรมเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถจำแนก ประเมิน ปรับเปลี่ยนความคิด อัตโนมิติทางลบได้ ซึ่งผู้วิจัยได้สอดแทรกเทคนิคต่าง ๆ ลงไปตามโปรแกรมการปรึกษา ดังเช่น โปรแกรมการปรึกษาครั้งที่ 3 ในเรื่องการสำรวจความคิดที่บิดเบือนและความคิดอัตโนมิติทางลบ (1) ได้ใช้เทคนิคการใช้แบบฟอร์มความคิดอัตโนมิติ โดยผู้วิจัยอธิบายถึงความหมายและให้ผู้รับการปรึกษาคิดถึงสิ่งที่เคยเกิดขึ้นกับตนเองหรือบุคคลรอบตัว แล้วนำมาอธิบายในแบบฟอร์มความคิดอัตโนมิติ ซึ่งเป็นการให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจในแบบฟอร์มดังกล่าว นำไปสู่โปรแกรมการปรึกษาครั้งที่ 4 ในเรื่องการสำรวจความคิดที่บิดเบือนและความคิดอัตโนมิติทางลบ (2) โดยผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาให้คะแนนอารมณ์ของตนเองที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในขณะนั้น เพื่อสำรวจว่าผู้รับการปรึกษากำลังรู้สึกอย่างไร และให้ผู้รับการปรึกษาค่อยๆวิเคราะห์ความรู้สึกของตนเอง ขณะนั้นทันทีตามแบบฟอร์มความคิดอัตโนมิติเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ และสามารถวิเคราะห์ ประเมิน และปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมิติทางลบของตนเองได้ อีกทั้งยังใช้เทคนิคการระบุข้อดีข้อเสียเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงผลที่เกิดขึ้นได้ดียิ่งขึ้นไป ซึ่งเทคนิควิธีการของทฤษฎีการปรึกษาปัญญานิยมนี้ ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม (ดวงมณี จงรักษ์. 2556)

5. ผลการวิจัยที่พบว่า นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองมีสมรรถนะทางอารมณ์ระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอธิบายได้ดังนี้ คือ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นมานั้น ผู้วิจัยได้มีการฝึกการใช้เทคนิคเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองแล้วนั้น ยังมีการให้ผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาทใหม่หรือบทสนทนาใหม่เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนมุมมองต่อการรับรู้ของผู้รับการปรึกษา อีกทั้งยังส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ต่ออารมณ์ความรู้สึกของบุคคลอื่น เมื่อผู้รับการปรึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกกันแล้วทำให้สมาชิกเข้าใจและช่วยกันเสริมสร้างกำลังใจ อีกทั้งยังให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกที่มีต่อสมาชิกท่านอื่น ๆ ภายในกลุ่ม

ค้นหาข้อดีและสนับสนุนข้อดีนั้น ๆ ของสมาชิกท่านอื่น ๆ ในกลุ่มตามโปรแกรมการศึกษา ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจและมีกำลังใจในการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป ดังนั้นในระยะติดตามผลภายหลังการศึกษากลุ่ม 2 สัปดาห์ แสดงให้เห็นว่าภายหลังได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมเพื่อพัฒนาสมรรถนะทางอารมณ์ นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมมีความสามารถในการตระหนักรู้และบริหารจัดการทั้งอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของศรีธยา รพีอาภากุล (2557) ได้ศึกษาเรื่องผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งของนิสิตปริญญาตรี ผลการศึกษา พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีคะแนนพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีคะแนนพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยที่ พบว่า การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีผลต่อการพัฒนาสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ดังนั้นผู้ทำงานที่เกี่ยวข้องกับนิสิตนักศึกษาสามารถนำโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมไปใช้ในการพัฒนานิสิตทั้งในมิติของสมรรถนะทางอารมณ์ รวมถึงมิติของตัวแปรอื่น ๆ ในองค์ประกอบของสมรรถนะทางอารมณ์ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- ณัฐภูมิ สรพิพัฒน์เจริญ, วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ และอนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2558). การปรับตัวของนิสิตที่ได้รับการศึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการศึกษาแบบเน้นทางออก. *วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*. ปีที่13 (1), 79-93.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2556). *ทฤษฎีการให้การศึกษาและจิตบำบัด*. (พิมพ์ครั้งที่6). กรุงเทพฯ:สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- นันทิชา บุญละเอียด. (2554). การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสถิติ คณะวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ประภาส ปานเจียง. (2558). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดสงขลา*. คณะศิลปศาสตร์และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่สงขลา.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2543). **พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทยฯ**. สืบค้นเมื่อ 8 เมษายน 2560, จาก http://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/integrated_development_of_thai_children.pdf.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2557). **การศึกษาแบบองค์รวม**. จาก <http://www.royin.go.th/?knowledgeledges=การศึกษาแบบองค์รวม>.
- โสภิตา พุ่มดียิ่ง. (2547). **การอนุมานสาเหตุความรับผิดชอบและการเผชิญปัญหาด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่มีผลการเรียนสูงและต่ำ**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรัณยา รพีอาภากุล. (2557). **ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งของนิสิตปริญญาตรี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2554). **การปรึกษากลุ่ม**. เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชา 416621. ชลบุรี: สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Corey, G. (2009). **Theory & practice of group counseling**. (8thed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Goleman, D. (1995). **Emotional intelligence; Why it can matter more than IQ**. New York: Bantam.
- Goleman, D. (1998). **Working with emotional intelligence**. New York: Bantam Books.
- Kabat-Zinn, J. (1994). **Wherever you go, there you are; Mindfulness meditation in everyday life**. New York: Hyperion.