

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ Enhancing Mental Toughness for Military Students for Integrated Group Counseling

จิตสุภา แกมทับทิม¹, พัชรารณ ศรีสวัสดิ์² และ อรุณา เจริญสุข³

Chitsupha Kaemthapim¹, Patcharaporn Srisawa² and Ornuma Charoensuk³

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Faculty of Education, Srinakharinwirot University, Thailand

Corresponding Author E-mail: ¹jiw_mj@hotmail.com

Retrieved: May 2, 2024; Revised: May 16, 2024; Accepted: May 28, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหาร 2) เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ กลุ่มทดลอง ก่อน หลัง และติดตามผล 3) เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อน หลัง และติดตาม ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนทหาร สังกัดกองบัญชาการกองทัพบก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนทหาร จำนวน 14 นาย พิจารณาจากคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 7 นาย กลุ่มควบคุม 7 นาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย การวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำแบบทางเดียว (One-way Repeated-measures ANOVA) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำสองทาง Two-way Repeated-measures ANOVA การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ผลการวิจัย พบว่า 1) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหาร มีจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที 2) การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนทหารในกลุ่มทดลอง มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=41.41$ $df=2$ $p=0.00$) และ 3) การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนทหารในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=37.57$ $df=1$ $p=0.00$)

คำสำคัญ: การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ; ความเข้มแข็งทางจิตใจ; นักเรียนทหาร

Abstract

This study aims to follow as 1) to develop an integrated group counseling model for military students; 2) to compare the mental toughness of military students before, after, and during the follow-up sessions of integrated group counseling for the experimental group; and 3) to compare the mental toughness of military students between the experimental group

and the control group before, after and during the follow-up sessions of integrated group counseling. The population used in the study were military students under the Royal Thai Armed Forces Headquarters. The sample group consisted of 14 military students who scored at or below the 25th percentile, and subjects were divided into an experimental group of 7 military students and a control group of 7 military students. The instruments used in the research were a mental toughness questionnaire and an integrated group counseling program aimed at strengthening the mental toughness of military students. Statistics used in data analysis include mean, Repeated measures ANOVA, and pairwise comparisons. The study showed that 1) Integrated group counseling model for military students, consisting of 10 sessions, had integrated group counseling techniques that are consistent with the components of mental toughness for military students; 2) Comparisons between the Mental Toughness of military students in the experimental group before, after, and during the follow-up sessions found that the overall mental toughness of military students in the experimental group sessions was significantly different at the .05 level. ($F=41.41$ $df=2$ $p=0.00$) and 3) Comparisons between the mental toughness of military students before, after, and during the follow-up sessions of the experimental and control groups found that military students in the experimental and control groups had mental toughness of military students that were significantly different .05 level. ($F=37.57$ $df=1$ $p=0.00$).

Keywords: Integrated Group Counseling; Mental Toughness; Military Students

บทนำ

นักเรียนทหารจะต้องอยู่ภายในโรงเรียนที่มีลักษณะเป็นโรงเรียนประจำ มีการเรียนการสอนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และมีการเรียนการสอนวิชาทหาร-ตำรวจ ซึ่งนักเรียนจะต้องอยู่ในโรงเรียนในรูปแบบโรงเรียนประจำ อยู่ภายใต้กฎระเบียบอย่างเคร่งครัด การที่นักเรียนมาจากนักเรียนพลเรือนและมาเข้าศึกษาต่อในระบบนักเรียนทหาร ส่งผลให้ในห้วงการปรับสภาพนักเรียนจะต้องมีการปรับตัวค่อนข้างมาก ทั้งชีวิตความเป็นอยู่ ความคิด ทักษะ และบุคลิกภาพ ต้องมีความเป็นทหาร อีกทั้งยังจะต้องอยู่ในสถานการณ์ที่มีภาวะที่กดดันได้ทั้งร่างกาย และจิตใจไปพร้อม ๆ กัน (โรงเรียนเตรียมทหาร, 2542) การที่จะเป็นนักเรียนทหาร นักเรียนจะต้องผ่านกระบวนการหล่อหลอมของโรงเรียน ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างนักเรียนทหาร โดยตลอดระยะเวลาในการเรียนจะมีการปรับเปลี่ยนชีวิตและวิถีคิด บุคลิกภาพจากนักเรียนพลเรือนสู่นักเรียนทหาร ซึ่งนักเรียนทหารต้องเข้าสู่กระบวนการดังกล่าวอย่างเข้มงวด อยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นนักเรียนทหารจะต้องทำตามคำสั่งทั้งหมดให้เสร็จ ทำให้ดี ทำให้ได้ด้วยระยะเวลาที่กำหนด และจะต้องหาทางออกกับปัญหาและการปฏิบัติตามคำสั่ง (พรพิพัฒน์ เบญญศรี, 2551) กระบวนการหล่อหลอมนี้ดูเหมือนเกินขีดความสามารถทั้งร่างกายและจิตใจ โดยระหว่างช่วงการเป็นนักเรียนทหารจะมีนักเรียนลาออกไปเป็นจำนวนหนึ่งของทุก ๆ ปี ซึ่งจะเห็นได้ว่าระบบของนักเรียนทหารจะเป็นการคัดกรองให้เหลือเฉพาะนักเรียนทหารที่แข็งแกร่งทั้งร่างกายและมีจิตใจที่เข้มแข็งเท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับ อรุณ ศาสตราสิทธิกร และ นรชัย วงษ์ดนตรี (2541) พบว่า สาเหตุที่ทำให้นักเรียนทหารลาออก คือความเครียด ความวิตกกังวล และความไม่พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ จากสภาวะกดดันดังกล่าว นักเรียนทหารจะต้องมีกระบวนการ

ควบคุมตนเอง มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการทำเป้าหมายให้สำเร็จ ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก มีความอดทน เพื่อให้เป็นนักเรียนทหารที่สมบูรณ์ มีประสิทธิภาพ ตรงตามความต้องการของกองทัพ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) เป็นความสามารถของบุคคลในการรับมือกับความกดดัน และสามารถจัดการกับความเครียดได้ มีความอดทนสูง มีความตั้งใจ ตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยว คลัฟ และสตริชาร์ซิค (Clough and Strycharczyk, 2012) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถึงแม้ว่าบุคคลจะอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ตึงเครียด ความเข้มแข็งทางจิตใจแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) การควบคุม (Control) เป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์ตนเอง และควบคุมชีวิตตนเองได้ 2) ความมุ่งมั่น (Commitment) บุคคลจะมีแนวโน้มที่จะคงอยู่โดยมีเป้าหมายที่ชัดเจน และเผชิญหน้ากับความยากลำบาก ไม่ยอมแพ้จนกว่าจะประสบความสำเร็จ 3) ความท้าทาย (Challenge) เป็นสิ่งที่บุคคลต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีความตื่นตัวและเป็นเรื่องท้าทาย และมองว่าสิ่งที่ท้าทายเป็นโอกาสมากกว่าที่จะเป็นความล้มเหลว และ 4) ความมั่นใจ (Confidence) ความสามารถของบุคคลในการเชื่อมั่นความสามารถของตนเอง และมีความมั่นใจระหว่างบุคคล ในการศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ ของจอห์น และคณะ (John., et al. 2013) ได้ศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness Questionnaire: MTQ 48) พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจมีจำนวน 4 องค์ประกอบ คือ การควบคุม ความมุ่งมั่น ความท้าทาย และความมั่นใจ

สำหรับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค(Technical integration) ด้วยการนำเทคนิคของแต่ละทฤษฎีมาบูรณาการ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเชื่อมโยงเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มกับชีวิตของสมาชิกกลุ่ม อีกทั้งยังเป็นการปรับ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับนาคลอส และนิวแมน (Narcross and Newman, 1992) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิคทำให้มีความหลากหลายทางด้านแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคที่เลือกใช้สามารถเชื่อมโยงสถานการณ์ที่ส่งผลต่อสมาชิกกลุ่ม การที่สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการคิด และการฝึกพฤติกรรมตามเทคนิคต่าง ๆ จะส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรมตามมา อีกทั้งยังสอดคล้องกับ มาร์ควิส ฮัดสัน และตุร์ซี (Marquis, Hudson, & Tursi, 2010) ได้ศึกษาการรับรู้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเป็นรูปแบบการให้คำปรึกษาที่มีการตอบสนองต่อสถานการณ์ โดยการใช้การบูรณาการเทคนิคที่มีความหลากหลาย เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่แตกต่างกัน เพื่อเป็นการเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเอง ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น มีความจริงใจ เข้าใจตนเองและเพื่อนสมาชิกกลุ่มเป็นอย่างดี

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร เพราะนักเรียนทหารจะต้องผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งความกดดัน ความเครียด อีกทั้งจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงจากนักเรียนพลเรือนมาสู่ นักเรียนทหาร ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอย่างหนัก นักเรียนทหารทุกคนจะต้องผ่านการฝึก และผ่านอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้เป็นทหารและตำรวจที่มีประสิทธิภาพในอนาคต เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้สามารถตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร และดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร และภายหลังการทดลองผู้วิจัยได้มีการติดตามผล ซึ่งการศึกษาทั้งจะเป็นข้อมูลที่สำคัญและเป็น

ประโยชน์สำหรับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความกดดันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

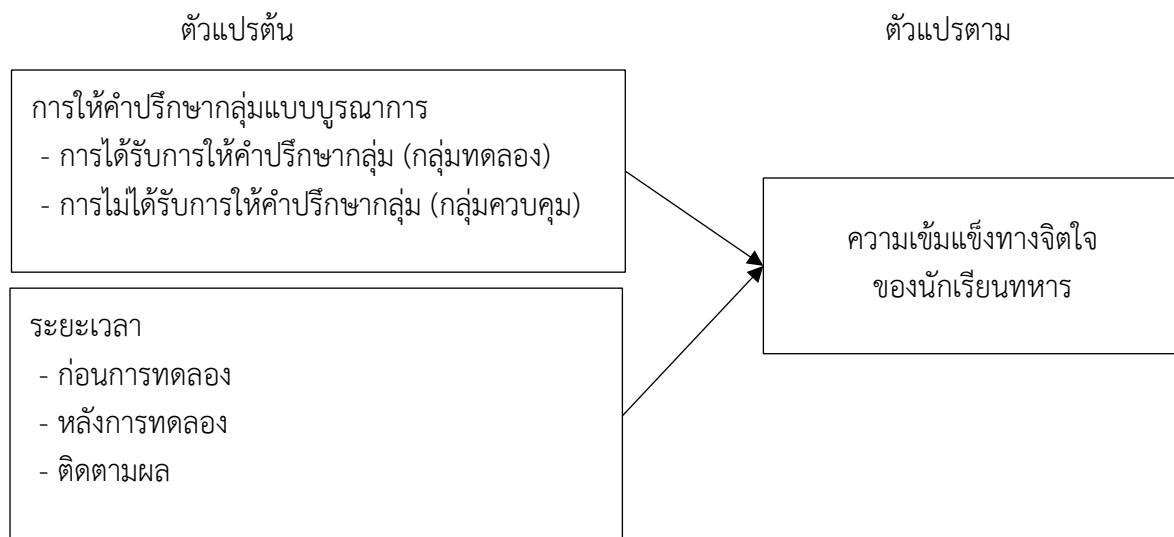
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร
2. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล
3. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการหลังการทดลอง และติดตามผล มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร สูงกว่าก่อนการทดลอง
2. กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังการทดลอง และติดตามผล

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้มาจากการศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจในระยะที่ 1 โดยมีจำนวน 1,050 นาย

กลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เป็นนักเรียนทหารที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มีจำนวน 70 นาย มีเกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ พัทธกรรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิกจำนวน 6-8 คน ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 14 นาย โดยผู้วิจัยสัมภาษณ์ความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 14 นาย และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งนักเรียนทหารเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 7 นาย เข้ากลุ่มควบคุมจำนวน 7 นาย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการกำหนดแบบแผนการทดลองโดยใช้การทดลองแบบ Randomized Pretest-Posttest Control Group Design (องอาจ นัยพัฒน์, 2548) มีแบบแผนการทดลอง

ตารางที่ 1 แบบ Randomized Pretest-Posttest Control Group Design

กลุ่ม	ทดลองก่อน	ทดลอง	ทดลองหลัง	การติดตามผล
ER	O _{1E}	X	O _{2E}	O _{3E}
CR	O _{1C}	-	O _{2C}	O _{3C}

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความมั่นใจ ความมุ่งมั่น การควบคุม และความท้าทาย และผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายการวิจัย

2. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและจิตแพทย์ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย เนื้อหา และวิธีดำเนินการ โดยมีค่าความสอดคล้อง 0.80-1.00 หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงนำโปรแกรมมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 นาย และนำผลมาปรับปรุงแก้ไขและนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจไปใช้เก็บข้อมูลกับนักเรียนทหาร หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจอีกครั้งเพื่อนำผลมาวิเคราะห์หลังการทดลอง เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยทำการติดตามผล 1 เดือน กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากอบส์ (Jacobs et al., 2012) กล่าวว่า การติดตามผล 1 เดือน เพื่อเป็นการประเมินถึงสิ่งต่าง ๆ ที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม อีกทั้งยังเป็นการสนับสนุน และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แบ่งปันวิธีการต่าง ๆ ที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จมากขึ้น



2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังโรงเรียน เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัย และขออนุญาตครูในการขอใช้สถานที่สำหรับการทำการวิจัย
2. ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย การเข้าร่วมโดยสมัครใจ และขอความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษร แจ้งให้ทราบว่ามิสิทธิ์จะถอนตัวเมื่อใดก็ได้โดยไม่กระทบต่อการได้รับการดูแลหรือในการศึกษา
3. ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารกับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที จากนั้นผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารหลังสิ้นสุดการทดลองทันที และติดตามผล 1 เดือน
4. วิเคราะห์ข้อมูลก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล สรุปการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจนักเรียนทหาร ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนซ้ำ และวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ และการทดสอบภายหลังของค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารรายองค์ประกอบ ดังนี้

1. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจนักเรียนทหาร ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ การเลือกใช้เทคนิค ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามปฏิบัติการ (Index of Item-objective Congruence: IOC)
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (One-way Repeated-measures ANOVA)
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Two-way Repeated-measures ANOVA)



ผลการวิจัย

ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ผลการวิจัย พบว่า การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มีจำนวนทั้งสิ้น 10 ครั้ง โดยให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ซึ่งผู้วิจัยได้บูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษาตามลักษณะองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

ครั้งที่	องค์ประกอบ / เรื่อง	ทักษะและเทคนิคการให้คำปรึกษา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา
1	การสร้างสัมพันธภาพ และ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการ ให้คำปรึกษากลุ่มแบบ บูรณาการ	- การฟังอย่างตั้งใจ - การเงียบ - การสะท้อนความรู้สึก - การฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ - การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
2	ความมุ่งมั่น (มุ่งมั่นตั้งใจใน การตั้งเป้าหมาย ดำเนินการตามเป้าหมาย ให้ประสบความสำเร็จ)	- คำถามจัดระดับ - การเสริมแรงภายใน	- ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบมุ่งเน้นคำตอบ - ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพฤติกรรมนิยม
3	ความมุ่งมั่น (สามารถ เผชิญหน้ากับความ ยากลำบาก ไม่ยอมแพ้ต่อ อุปสรรค)	- หลักการ WDEP - การเปิดเผยตนเอง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เผชิญความจริง
4	การควบคุม (ควบคุม อารมณ์ของตนเอง)	- การพูดกับตนเองเชิงบวก - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเชิง จิตวิทยา - การฝึกการควบคุมลมหายใจ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ พฤติกรรมนิยม
5	การควบคุม (ควบคุมชีวิต ของตนเอง)	- การหยุดความคิด - การปรับโครงสร้างความคิด - การกำกับตนเอง	- ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพฤติกรรมนิยม - ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบแอตเลอร์ - ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ การเรียนรู้ทางปัญญาสังคม
6	ความท้าทาย (การเผชิญ กับการเปลี่ยนแปลงที่ เกิดขึ้น)	- การแก้ไขปัญหา - การทำสัญญากับตนเอง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ รู้คิด - พฤติกรรม



ครั้งที่	องค์ประกอบ / เรื่อง	ทักษะและเทคนิคการ ให้คำปรึกษา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา
			-ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพฤติกรรมนิยม
7	ความท้าทาย (มอง สถานการณ์ที่เกิดการ เปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ เป็น โอกาสในการพัฒนา ตนเอง)	- คำถามมหัศจรรย์ - เทคนิคการมองมุมใหม่	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ มุ่งเน้นคำตอบ
8	ความมั่นใจ (ความเชื่อมั่น ในความสามารถของ ตนเอง)	- กระบวนการ A-B-C 3Ds	- ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม
9	ความมั่นใจ (ความสามารถ ในความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล)	- รูปแบบของ PAC	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ การวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์
10	การเสริมสร้างความ เข้มแข็งทางจิตใจของ นักเรียนทหาร และยุติกกลุ่ม	- การฟังอย่างตั้งใจ - การเงียบ - การสะท้อนความรู้สึก - การฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ - การยอมรับทางบวกอย่างไม่มี เงื่อนไข - การเสริมแรง	- ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง - ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบรู้คิด - พฤติกรรม

จากตารางที่ 2 พบว่า การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีจำนวนทั้งหมด 10 ครั้ง

ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการกลุ่มทดลอง ก่อน หลัง และติดตาม พบว่า นักเรียนทหารในกลุ่มทดลอง มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=41.41$ $df=2$ $p=0.00$)

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวมของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล ($n=7$)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล	3.84	2	1.92	41.41*	0.00
ความคลาดเคลื่อน	0.56	12	0.05		
Mauchly's $W= 0.78$ $\chi^2=1.24$ $df=2$ $p= 0.54$					

* $p<.05$

จากตารางที่ 3 พบว่า การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวม ในระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตาม ผลการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

พบว่า ผลต่างของค่าเฉลี่ยของความแปรปรวนในการวัดซ้ำความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มีความเท่ากัน โดยค่า Mauchly's มีค่า 0.78 และมีค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.54 และการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียน ในกลุ่มทดลอง มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=41.41$ $df=2$ $p=0.00$)

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารโดยรวม ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ($n=7$)

ตัวแปร	ผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่มาเปรียบเทียบ	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ย	p
ความเข้มแข็งทาง	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.76*	0.00
จิตใจของนักเรียน	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	1.00*	0.00
ทหารโดยรวม	ติดตามผล-หลังทดลอง	0.25	0.27

* $p<.05$

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร หลังทดลองและก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง 0.76 คะแนน เช่นเดียวกับผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ติดตามผลและก่อนการทดลองที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลอง 1.00 คะแนน ขณะที่ผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ระยะติดตามผลกับหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า นักเรียนทหารกลุ่มทดลองมีการคงอยู่ของพฤติกรรมความเข้มแข็งทางจิตใจ

ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า นักเรียนทหารในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=37.57$ $df=1$ $p=0.00$) และระยะเวลาที่แตกต่างกัน ทำให้นักเรียน มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=37.11$ $df=2$ $p=0.00$) นอกจากนี้ ยังพบว่า ระหว่างระยะเวลากับกลุ่มที่แตกต่างกัน ทำให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=12.06$ $df=2$ $p=0.00$)

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารโดยรวม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ($n=14$)

ตัวแปร	ผลการเปรียบเทียบช่วงเวลา	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ย	p
ความเข้มแข็งทางจิตใจของ	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.54*	0.00
นักเรียนทหารโดยรวม	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	0.62*	0.00
	ติดตามผล-หลังทดลอง	0.08	0.99

* $p<.05$

จากตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารหลังทดลองและก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง 0.54 คะแนน เช่นเดียวกับผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารติดตามผลและก่อนการทดลองที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลอง 0.62 คะแนน ขณะที่ผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ระยะติดตามผลกับหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

ผลการวิจัยข้อที่ 1 สามารถอภิปรายผลสรุปได้ดังนี้ การสร้างโปรแกรมการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค มีการออกแบบโปรแกรมจำนวนทั้งหมด 10 ครั้ง เข้ากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที ที่เป็นการกำหนดช่วงเวลาและระยะที่เหมาะสมสอดคล้องกับคำกล่าวของพัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) กล่าวว่า ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มควรพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง แต่ไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง เพื่อให้เกิดความพอเพียงและไม่น่าเบื่อหน่าย นอกจากนี้ในการเสริมสร้างองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 4 องค์ประกอบตามแนวคิดของคลัฟ และสตริชาร์ซิค (Clough and Strycharczyk, 2012) ประกอบด้วย 1) การควบคุม (Control) 2) ความมุ่งมั่น (Commitment) 3) ความท้าทาย (Challenge) และ 4) ความมั่นใจ (Confidence) ผู้วิจัยได้บูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้ 1) องค์ประกอบด้านความมุ่งมั่น โดยผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคคำถามจัดลำดับ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความมุ่งมั่นตั้งใจกับเป้าหมายที่ต้องการประสบความสำเร็จ ซึ่งผู้วิจัยสังเกตว่าสมาชิกกลุ่มมีการกำหนดเป้าหมายของตนเองอย่างชัดเจน และมีกระบวนการพัฒนาตนเองเพื่อให้ตนเองเข้าใกล้ความสำเร็จของเป้าหมายของตนเอง ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำเป้าหมายของตนเองประสบความสำเร็จมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของแมคโดนัล (Macdonald, 2007) ที่กล่าวว่า เทคนิคคำถามจัดลำดับจะช่วยเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่สูงขึ้นตามที่ตนเองกำหนดไว้ รวมทั้งใช้เทคนิคการเสริมแรงภายในด้วยการจินตนาการ เพื่อเป็นการเสริมแรงให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมั่นใจในการปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ให้สำเร็จ เมื่อสมาชิกกลุ่มเริ่มจินตนาการท่าทางของสมาชิกกลุ่มขณะจินตนาการพบว่า เริ่มแรกสมาชิกกลุ่มมีสีหน้า ท่าทางที่เคร่งเครียด แต่เมื่อจินตนาการสักครู่สีหน้า ท่าทางเริ่มดูผ่อนคลายขึ้นสังเกตจากการพยักหน้าและเริ่มมีรอยยิ้ม ซึ่งสอดคล้องกับที่ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2565) ได้กล่าวว่า การเสริมแรงภายในเป็นเทคนิคที่บุคคลให้การเสริมแรงตัวเองด้วยจินตนาการทันทีหลังจากบุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในชีวิตจริง นอกจากนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิค WDEP และเทคนิคการเปิดเผยตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเผชิญกับความยากลำบากที่เกิดขึ้นได้ โดยมีการสำรวจความต้องการของตนเอง และสามารถตอบสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความยากลำบาก และอุปสรรคที่มีความใกล้เคียงกัน ดังนั้นสมาชิกกลุ่มจึงมีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ให้ข้อเสนอแนะ คำแนะนำ ตลอดจนช่วยกันวางแผนเพื่อให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มไปสู่การตอบสนองความต้องการของตนเองได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับ วับโบลดิง (Wubbolding, 2000 อ้างอิงจาก พัทธภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ที่กล่าวว่า กระบวนการ WDEP เป็นกระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง บนสมมติฐานว่ามนุษย์จะถูกกระตุ้นให้มีการเปลี่ยนแปลงเมื่อพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นไม่สามารถตอบสนองสิ่งที่ต้องการได้ และมนุษย์จะเลือกการกระทำที่ทำให้สามารถเข้าใกล้สิ่งที่ต้องการได้ 2) องค์ประกอบด้านการควบคุม โดยผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการพูดกับตนเอง



เชิงบวก การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเชิงจิตวิทยา และการฝึกการควบคุมลมหายใจ เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น โดยสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2565) กล่าวว่า การหยุดความคิดมีความเหมาะสมกับความคิดอัตโนมัติ ความวิตกกังวล ซึ่งการหยุดความคิดจึงมีผลต่อการปรับอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม และได้ใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินความคิดและควบคุมความคิดต่อสถานการณ์ได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ คอเรีย (Corey, 2016) กล่าวว่า การปรับโครงสร้างความคิดเป็นกระบวนการที่ให้ผู้ฝึกได้เรียนรู้และประเมินความคิด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจผลกระทบทางความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรมและสร้างความคิดที่มีความเหมาะสมกับความเป็นจริง และการใช้เทคนิคการกำกับตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีการบันทึกความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในการควบคุมชีวิตของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2565) กล่าวว่า การกำกับตนเองเป็นความสามารถของมนุษย์ในการทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อเป็นการควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ด้วยผลกรรมที่ได้กระทำสำหรับตัวเอง 3) องค์ประกอบด้านความท้าทาย โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการแก้ไขปัญห โดยการสอนให้สมาชิกกลุ่มสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยวิธีที่มีประสิทธิภาพ ดังที่ คอเรีย (Corey, 2016) ได้กล่าวว่า การแก้ไขปัญห เป็นการสอนกระบวนการให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับปัญหา โดยมีเป้าหมายกำหนดวิธีการแก้ไขปัญหได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นการฝึกกระบวนการคิด การแสดงพฤติกรรมที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การใช้เทคนิคการทำสัญญากับตนเอง โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนสัญญากับตนเองที่ให้ระบุถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีวิธีการควบคุมพฤติกรรมตนเองอย่างเป็นรูปธรรม ดังที่ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2565) ได้กล่าวว่า การทำสัญญากับตนเองเป็นวิธีการที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ด้วยการควบคุมตนเองที่เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น โดยสมาชิกกลุ่มจะทำสัญญากับตนเองที่เป็นลายลักษณ์อักษร ทั้งนี้จะต้องมีการกำหนดหน้าที่และความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่มที่ตกลงไว้ ในการใช้เทคนิคการมองมุมใหม่ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มองปัญหาในหลาย ๆ แง่มุม และเห็นในข้อดีของปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นการพัฒนาตนเอง หลังจากใช้เทคนิค พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่ดีขึ้นกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น รู้สึกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นโอกาสและท้าทายความสามารถของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ ทอมป์สัน (Thompson, 2003) กล่าวว่า เทคนิคการมองมุมใหม่เป็นกระบวนการที่ให้ผู้ฝึกได้เรียนรู้ถึงปัญหา และประสบการณ์ที่แตกต่าง เทคนิคคำถามมหัศจรรย์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มท้าทายความสามารถของตนเองโดยไม่ได้มองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของพัชรการณ ศรีสวัสดิ์ (2561) ที่กล่าวว่า เทคนิคคำถามมหัศจรรย์เป็นการใช้คำถามเพื่อกระตุ้นความปรารถนาในการแก้ไขปัญห สมาชิกกลุ่มจะมีความชัดเจนในเป้าหมายของตนเอง 4) องค์ประกอบด้านความมั่นใจ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคกระบวนการ A-B-C 3D เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง มีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล และสามารถโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้ ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งถัดมา สมาชิกกลุ่มสามารถลดการใช้คำพูดที่ว่า “น่าจะ ควรจะ และต้อง” ได้ มีความมั่นใจในตนเองที่จะปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเต็มความสามารถ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ คอเรีย (Corey, 2016) ที่เสนอว่า กระบวนการสอน A-B-C 3D เป็นวิธีการแยกแยะความเชื่อที่สมเหตุสมผลออกจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และเป็นความคิดความเข้าใจถึงความผิดปกติของอารมณ์ตนเอง ส่งผลให้ชีวิตมีความกังวลลดลง และมีความสุขมากขึ้นนอกจากนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอน TA ด้วยการอธิบายรูปแบบของ PAC ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มความมั่นใจในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีการวิเคราะห์การสื่อสารแบบจริงจัง และช่วยกันปรับรูปแบบของการสื่อสารให้มีความเหมาะสม

ผลการวิจัยข้อที่ 2 สามารถอธิบายได้ดังนี้ นักเรียนทหารกลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งทางจิตใจตามองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องมาจากการที่นักเรียนทหารกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ได้รับการเรียนรู้และฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาที่หลากหลาย เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ดังคำกล่าวของ คอเรย์ (Corey, 2012) ที่กล่าวว่า การบูรณาการเทคนิคเป็นการเลือกเทคนิคที่มีความหลากหลายจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยจะเลือกเทคนิคบนพื้นฐานของปัญหาของสมาชิกกลุ่มที่มีความแตกต่างกัน อีกทั้งยังสอดคล้องกับภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2565) กล่าวว่า การบูรณาการเทคนิคจะต้องมีกรอบของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเป้าหมาย และวิธีการหรือเทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่มให้มีความสอดคล้องกับสภาพปัญหา วัตถุประสงค์ และลักษณะของสมาชิกกลุ่ม

ผลการวิจัยข้อที่ 3 สามารถอธิบายผลได้ดังนี้ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังทดลอง และติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคอเรย์ (Corey, 2016) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีความสำคัญหลายประการ และมีความเหมาะสมในการช่วยเหลือบุคคลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อ ความรู้สึก พฤติกรรม และเจตคติของตนเอง ซึ่งสมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้ทักษะในการเข้าร่วมสังคมกับบุคคลอื่น สำรวจสัมพันธ์กับบุคคลอื่นให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น และสนับสนุนซึ่งกันและกัน อันจะส่งผลให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสในการสำรวจปัญหาของตนเอง โดยเมื่อสมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม สมาชิกกลุ่มก็จะสามารถเรียนรู้ถึงการสร้างความใกล้ชิด การเอาใจใส่ และกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

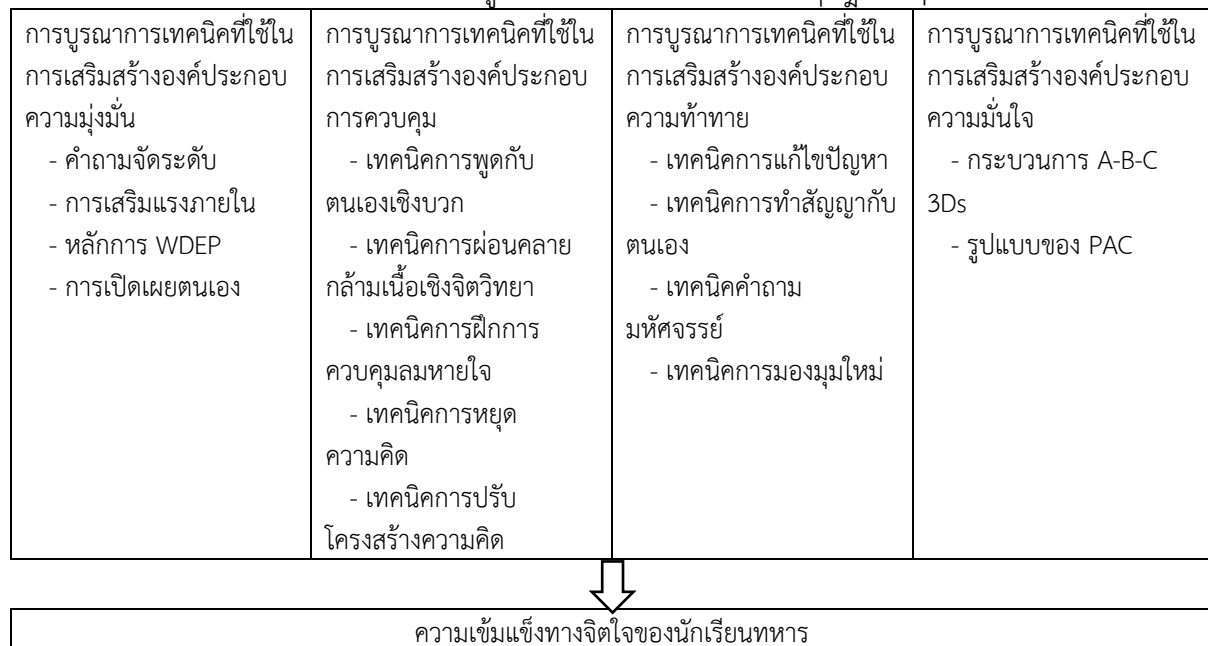
ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารได้ผล ได้แก่ ผู้นำกลุ่ม ซึ่งในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยมีบทบาทเป็นผู้นำกลุ่ม และนำเทคนิคมาบูรณาการให้สอดคล้องกับความต้องการของสมาชิกกลุ่ม ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีการเตรียมต่อก่อนเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทุกครั้ง เพื่อเป็นการทบทวนวัตถุประสงค์ กระบวนการให้คำปรึกษา ตลอดจนเทคนิคในทฤษฎีต่าง ๆ และหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเสร็จสิ้นทุกครั้ง ผู้วิจัยได้มีการจดบันทึกสำหรับผู้ให้คำปรึกษาทุกครั้งเพื่อเป็นการทบทวนกระบวนการ ขั้นตอนและนำไปปรับปรุงตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ ชูลแมน (Shulman, 2011) ที่กล่าวว่า ผู้นำกลุ่มมีบทบาทที่สำคัญในการวางแผนทางในการให้คำปรึกษากลุ่ม และ ไคลน์ (Kline, 2004) ที่กล่าวว่า ผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพจะสามารถนำพาความสำเร็จในการเป็นผู้นำกลุ่ม โดยสามารถสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อันจะส่งผลต่อพฤติกรรมเป้าหมายของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการร่วมกลุ่ม และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มทั้งภายในกลุ่มและภายนอกกลุ่ม นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มก็เป็นส่วนช่วยให้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการประสบความสำเร็จ ซึ่งจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร สมาชิกกลุ่มได้แสดงออกถึงความร่วมมือ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และมุมมองต่าง ๆ ดังคำกล่าวของ ทอมป์สัน (Thompson, 2003) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองจากการสร้างสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่น ๆ ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีความพยายามปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง



จากการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มที่เกิดขึ้น แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้วิจัยได้มีการบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ส่งผลให้การดำเนินการของกลุ่มมีประสิทธิภาพมากกว่าการใช้เทคนิคแนวคิด และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบทฤษฎีเดียว สอดคล้องกับแนวคิดของ ทอมป์สัน (Thompson, 2003) ที่เสนอว่า ไม่มีทฤษฎีการให้คำปรึกษาใดเพียงแค่ทฤษฎีเดียวที่สามารถสะท้อนหรืออธิบายธรรมชาติของมนุษย์ พฤติกรรมของมนุษย์ได้ทั้งหมด ดังนั้นการบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มจึงเป็นสิ่งที่สามารถตอบสนองความต้องการ ตอบสนองของปัญหาที่เกิดขึ้นของสมาชิกกลุ่มได้อย่างตรงประเด็น ดังที่คอเรย์ (Corey, 2016) กล่าวไว้ว่า การบูรณาการเทคนิคเป็นการเลือกเทคนิคที่ดีที่สุดสำหรับสมาชิกกลุ่มและตรงกับปัญหาของสมาชิกกลุ่ม โดยเน้นที่ความแตกต่างการเลือกเทคนิคต่าง ๆ จากความหลากหลายในฐานคิดและมุมมอง

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย พบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค สามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการบูรณาการเลือกใช้เทคนิคจากทฤษฎีต่าง ๆ ดังภาพประกอบที่ 2



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร หากผู้ที่สนใจต้องการนำโปรแกรมดังกล่าวไปใช้กับกลุ่มอื่น ๆ ควรคำนึงถึงบริบท สภาพแวดล้อม และความแตกต่างของสมาชิกกลุ่ม โดยอาจปรับภาษาให้มีความสอดคล้องกับช่วงวัยของกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ผู้ที่นำโปรแกรมไปใช้ควรมีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่ม จึงจะสามารถกำหนดแนวทางการช่วยเหลือให้สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มตัวอย่างได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกับกรให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในรูปแบบอื่น ๆ เช่น การบูรณาการทฤษฎี เพื่อให้ทราบถึงประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการได้ชัดเจน

2.2 ควรมีการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารในหลายระดับ เพื่อให้มีความหลากหลายของข้อมูล และมีความสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง

เอกสารอ้างอิง

- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). *การให้คำปรึกษากลุ่ม*. กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์ อินเทอร์เน็ตปอเรชั่น.
- พรพิพัฒน์ เบญญศรี. (2551). *เตรียมทหาร เตรียมความเป็นผู้นำ*. กรุงเทพฯ: อรุณ.
- ภมรพรรณ ยุระยาตร์. (2565). ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มและจิตบำบัดกลุ่ม. มหาสารคาม: อภิชาติ.
- โรงเรียนเตรียมทหาร. (2542). *สืบลีสองปี โรงเรียนเตรียมทหาร*. กรุงเทพฯ: แอนทิม ศรีเอช.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2565). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- องอาจ นัยพัฒน์. (2548). *วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- อรุณ ศาสตราสิทธิกร และ นรชัย วงษ์ดนตรี. (2541). ปัจจัยสาเหตุใ้ให้นักเรียนเตรียมทหารใหม่ลาออก. *เอกสารวิจัย นักศึกษาหลักสูตรเสนาธิการทหาร*. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยเสนาธิการทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling*. (9th Edition). Belmont, CA: Brooks/Cole Thomson learning.
- Jacobs, Ed E., Masson, Robert L., Harvill, Riley L., & Schimmel, Christine J. (2012). *Group Counseling: Strategies and Skill. Seventh Edition*. Belmont: Cengage learning.
- John L., Clough. J., Crust. L., Keith. E., and Adam R. (2013). Factorial validity of the Mental Toughness Questionnaire-48. *Journal of Personality and Individual Differences*, 54(5), 587-592.
- Kline, W. B. (2004). *Interactive Group Counseling and Therapy*. New Jersey: Pearson Education Ltd.
- Macdonald., Alasdair J. (2007). *Solution-Focused Therapy*. London: SAGE Publication.
- Marquis, A., Hudson, D., & Tursi, M. (2010). Perceptions of counseling integration: A survey of counselor educators. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 2(1), 7.
- Narcross and Newman. (1992). Integrative Psychotherapy Constructing Your Own Integrative. *Approach to Therapy*, 585 – 611.
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: Improving performance, wellbeing and positive behaviors in others*. London: Kogan Page
- Shulman, L. (2011). *Dynamics and Skills of Group Counseling*. (International ed). United States CA: Brook/Cole.
- Thompson, R.A. (2003). *Counseling Techniques: Improving Relationships with Others, Ourselves, Our Families and Our Environment*. 2nd ed. New York: Routledge/Taylor & Francis Group.