

Role of Academic Advisor Through Psychological Group Process: A Case Study Humanities Students, Chiang Mai University

Doungmani Chongraksa

Ph.D.(School Psychology), Assistant Professor

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University

E-mail: doungma@chiangmai.ac.th

Abstract

Regarding the effects of academic advisor's role on student's academic performance and self-development through psychological group process, 10 students, aged 18-19 years old were on experiment. Seven students participated in group process for 12 sessions nonconsecutively; each session lasted 1.50-2 hours. Another three were in control group. The research instrument was the Coping Strategies Inventory. Data collected before and after the experiment were analyzed by Wilcoxon Signed Ranks Test and Mann-Whitney U. The findings were :1) The Grade point averages(GPA) and scores of the Coping Strategies of the experimental group were higher than those before the experiment at the .05 level of significance. 2) GPA and scores of the Coping Strategies of the control group before and after the experiment were not statistically different. 3) After the experiment scores of the Coping Strategies of the experimental group were higher than those of the control group at the .05 level of significance. But the GPA of the two groups were not statistically different.

Keywords: academic advisor, academic performance, Coping Strategies Inventory, group process

บทบาทอาจารย์ที่ปรึกษาโดยกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยา : กรณีศึกษา นักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ดวงมณี จงรักษ์

Ph.D.(School Psychology), ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

E-mail: doungma@chiangmai.ac.th

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการแสดงบทบาทอาจารย์ที่ปรึกษา โดยอาศัยกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาต่อการพัฒนาทางด้านวิชาการและการพัฒนาตนของนักศึกษาในความดูแล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในความดูแลของผู้วิจัย มีอายุระหว่าง 18-19 ปี จำนวน 10 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 7 และ 3 คน ตามลำดับ กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยา จำนวน 12 ครั้งไม่ต่อเนื่องกัน ครั้งละ 1.5 - 2 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินกลวิธีการเผชิญปัญหา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ Wilcoxon Signed Ranks Test และ Mann - Whitney U ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสะสม GPA ภาคการศึกษาที่ 2 มากกว่าภาคการศึกษาที่ 1 และมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาหลังกระบวนการกลุ่มมากกว่าก่อนเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักศึกษากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยสะสมและคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหา ระยะก่อนและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3) นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหา ระยะหลังการทดลองมากกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับคะแนนเฉลี่ยสะสม GPA ภาคการศึกษาที่ 2 ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ: กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยา, กลวิธีการเผชิญปัญหา, การพัฒนาวิชาการ, อาจารย์ที่ปรึกษา

บทนำ

การศึกษาในระดับอุดมศึกษา จัดเป็นช่วงชีวิตที่มีความสำคัญกับนักศึกษาเป็นอย่างมาก นอกจากระบบการศึกษาในชั้นอุดมศึกษาและชั้นมัธยมศึกษาจะมีความแตกต่างกันค่อนข้างชัดเจน การเรียนในระดับมหาวิทยาลัยยังมีความหมายเป็นนัยของการประกอบอาชีพในอนาคตหลังจากสำเร็จการศึกษา นักศึกษาต้องเป็นผู้ใฝ่รู้ รู้จักค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติมจากสิ่งที่ได้รับในห้องเรียน การเรียนรู้เป็นการศึกษาร่วมกันระหว่างผู้เรียนและผู้สอนมากกว่าเป็นการถ่ายทอดฝ่ายเดียว ชีวิตในมหาวิทยาลัย

ยังเป็นการจำลองรูปแบบชีวิตของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น นักศึกษาต้องสร้างดุลยภาพระหว่างการพึ่งพาอาศัยผู้อื่น และความเป็นตัวของตัวเอง เริ่มรู้จักตนเองมากขึ้น ปรับตัวเข้ากับการใช้ชีวิตร่วมกันในหอพัก และต้องตัดสินใจวางแผนเป้าหมายในการประกอบอาชีพ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) การปรับตัวต่อระบบการศึกษาในมหาวิทยาลัย การจำลองรูปแบบชีวิตของการเป็นผู้ใหญ่นั้นว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญช่วงหนึ่งของพัฒนาการมนุษย์ (Erikson, 1963)

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในฐานะที่เป็นสถาบันอุดมศึกษา ได้เล็งเห็นความสำคัญและความจำเป็นของการมอบหมายให้มีอาจารย์ที่ปรึกษาแก่นักศึกษาทุกคน ดังข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ว่าด้วยการศึกษาระดับปริญญาตรี ข้อ 8.3 ระบุว่าเมื่อได้ขึ้นทะเบียนเป็นนักศึกษาแล้วมหาวิทยาลัยจะกำหนดรหัสประจำตัวนักศึกษา และคณะจะจัดอาจารย์ที่ปรึกษาให้ เพื่อช่วยเหลือแนะนำให้การศึกษแก่นักศึกษาในด้านการศึกษาเล่าเรียน ตั้งแต่เรื่องเกี่ยวกับหลักสูตร การเลือกวิชาเรียน การลงทะเบียน การเลือกวิชาเอก - โท การแก้ไขปัญหาอุปสรรคในการเรียน การศึกษาต่อในระดับสูงและในด้านพัฒนานักศึกษา ได้แก่ การให้คำแนะนำเกี่ยวกับระเบียบข้อบังคับให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวในสังคม ปัญหาการคบเพื่อน การพัฒนาบุคลิกภาพ และเพิ่มพูนจริยธรรม (กองบริการการศึกษา, 2545) ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาได้มีการปรับตัวได้ดีที่สุดในช่วงพัฒนาการที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และเพื่อให้นักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาเป็นผู้ที่ฝึกฝนในการฝึกฝนตน เป็นผู้คิดเป็น สามารถครองตน ครองคนและครองงานด้วยมโนธรรม และมีจิตสำนึกต่อสังคม ตามปณิธานของมหาวิทยาลัย อาจารย์ที่ปรึกษาจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญยิ่งที่จะคอยดูแล ปรึกษาประคองและผลักดันให้นักศึกษาประสบผลสำเร็จทางการศึกษา ตามคุณสมบัติดังกล่าวข้างต้น

ในต่างประเทศกลุ่มในสถานการศึกษามีเป้าหมายตรงกับสถาบันศึกษาในประเทศไทยคือการช่วยเหลือนักเรียนในเรื่องการเรียน ความถนัดในวิชาชีพ เรื่องส่วนตัวและปัญหาการปรับตัวในสังคม อาจารย์แนะแนวในโรงเรียนมักได้รับมอบหมายให้จัดกลุ่มต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของนักเรียน เช่น กลุ่มลดความวิตกกังวลเมื่อใกล้สอบ กลุ่มสำรวจความสนใจและความถนัดในวิชาชีพ กลุ่มเพิ่มความมั่นใจในตนเอง กลุ่มเรียนรู้ทักษะสัมพันธภาพ กลุ่มพัฒนาดน เป็นต้น

กลุ่มทางจิตวิทยามีหลายชนิด ทั้งนี้เพื่อให้สามารถตอบสนองวัตถุประสงค์ได้ในหลายๆ เรื่อง กลุ่มทางจิตวิทยาได้รับความนิยมแพร่หลายมากขึ้นในต่างประเทศ เพราะกระบวนการกลุ่มมีความได้เปรียบกว่าวิธีการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Approach) ตัวอย่างงานวิจัยเพื่อพัฒนานักศึกษาโดยใช้กลุ่มได้แก่การศึกษา

ของ Hartman (1979) ที่ใช้กลุ่มการเรียนรู้-คิดทางสังคม (Social Cognitive Group) กับวัยรุ่นโดยเน้นโปรแกรมพฤติกรรมช่วยสังคม (Prosocial Behavior) เพื่อจัดการกับความเครียดระหว่างบุคคล นอกจากนี้กลุ่มเน้นการปรับความคิด การแสดงบทบาท การเห็นตัวแบบ การจดบันทึกและการพูดคุย วัยรุ่นที่เข้ากลุ่มมีกลวิธีการจัดการกับปัญหาเพิ่มขึ้น มีพฤติกรรมช่วยสังคมมากขึ้นและมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดน้อยลงเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

การดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัย นักศึกษาต้องเผชิญกับการเลือกและการตัดสินใจมากมายเรื่องทุกเรื่องที่ผ่านมา นักศึกษาต้องอาศัยการรู้จักวิธีการเผชิญกับปัญหา Carver และคณะ (1989) พบว่า กลวิธีการเผชิญปัญหาอย่างลงมือกระทำ (Action-Oriented Problem Solving) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้การศึกษาของ Money (Money, 1991 อ้างใน อารยา ด่านพานิช, 2537) สนับสนุนว่าผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบใช้อารมณ์น้อย

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การใช้กลุ่มทางจิตวิทยาน่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับอาจารย์ที่ปรึกษา โดยใช้กลุ่มเป็นเครื่องมือในการตอบรับ บทบาทหน้าที่ของอาจารย์ที่ปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ การช่วยให้นักศึกษามีทักษะกลวิธีการเผชิญปัญหาเป็นเสมือนการให้ภูมิคุ้มกันแก่นักศึกษา เพื่อเป็นกันชนต่อการปรับตัวในทุก ๆ ด้าน ซึ่งจะทำให้อาจารย์ที่ปรึกษาบรรลุเป้าหมายในการพัฒนานักศึกษาตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการแสดงบทบาทอาจารย์ที่ปรึกษาโดยการใช้กลุ่มทางจิตวิทยาต่อการพัฒนาด้านวิชาการและการพัฒนาดนของนักศึกษาในความดูแล

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษากลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยสะสม GPA และคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาหลังกระบวนการกลุ่มเชิงจิตวิทยามากกว่าก่อนเริ่มกระบวนการกลุ่ม
2. นักศึกษากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยสะสม GPA และคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาระยะก่อนและหลัง

การทดลองไม่แตกต่างกัน

3. นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสะสม GPA และคะแนนกลวิธีในการเผชิญปัญหาภายหลังการทดลองมากกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม

คำจำกัดความในการวิจัย

อาจารย์ที่ปรึกษา หมายถึง บุคคลที่มีตำแหน่งเป็นอาจารย์และได้รับการแต่งตั้งจากภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ให้ทำหน้าที่ให้คำปรึกษา ช่วยเหลือนักศึกษาตลอดหลักสูตรปริญญาตรีในการศึกษาและการดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัย

นักศึกษา หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 โดยเป็นหญิง 8 คน และชาย 2 คน มีอายุระหว่าง 18 - 19 ปี

บทบาทอาจารย์ที่ปรึกษา หมายถึง การแสดงหน้าที่ของอาจารย์ที่ปรึกษาต่อนักศึกษาทางด้านวิชาการ ได้แก่ การแก้ไขอุปสรรคระหว่างเรียน การส่งเสริมให้นักศึกษารักษาคะแนนในระดับดี ทางด้านบริการและพัฒนานักศึกษา ได้แก่ การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวในสังคม ปัญหาด้านจริยธรรม การแสดงอารมณ์ การกล้าแสดงออก และกลวิธีในการเผชิญปัญหาโดยอาศัยกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยา

การพัฒนานักศึกษา หมายถึง การพัฒนาด้าน วิชาการและการพัฒนาด้าน

พัฒนาด้านวิชาการของนักศึกษา หมายถึง การมีวิธีการเรียนเพื่อรักษาผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาให้อยู่ในระดับดี ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจัดประเมินพัฒนาการด้านวิชาการของนักศึกษาจากคะแนนเฉลี่ยสะสม GPA

พัฒนาด้านของนักศึกษา หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักจัดการกับปัญหาที่ต้องเผชิญทั้งเรื่องการเรียนรู้และเรื่องส่วนตัวโดยใช้วิธีการจัดการกับปัญหามากกว่าการหลีกเลี่ยง และรู้จักแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมมากกว่าเก็บกดไว้ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยประเมินกลวิธีในการเผชิญปัญหาจากคะแนนที่ได้จากแบบวัดกลวิธีในการเผชิญปัญหาของเพ็ญประภา ปริญญาพล (2546) ที่ปรับปรุงมาจากแบบ The Coping Strategies Indicator ของ Amirkhan (อ้างใน Chongruksa, 1994)

กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยา หมายถึง กระบวนการ

การกลุ่มที่ผสมผสานรูปแบบของกลุ่มแนะแนว กลุ่มจิตสัมพันธ์ และกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยมีเป้าหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาในระดับดี และเพื่อให้สมาชิกมีการปรับตัวและมีการเผชิญปัญหาที่ดีต่อการดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัย สมาชิกกลุ่มเป็นนักศึกษาในความดูแลของผู้วิจัย ซึ่งสมัครใจจำนวน 7 คน ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง 12 สัปดาห์ ไม่ต่อเนื่องกัน ครั้งละ 1.5-2 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 14.30-16.30 น. ผู้วิจัยดำเนินการกระบวนการกลุ่มตามขั้นตอนของแนวความคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และทฤษฎีการพิจารณาความเป็นจริงเป็นหลัก เพื่อบรรลุบทบาทอาจารย์ที่ปรึกษาด้านวิชาการและด้านพัฒนาด้านของนักศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

1. แบบการวิจัย

การวิจัยนี้มีลักษณะเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มเจาะจง (Purposed Group) โดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2545 เป็นการเลือกแบบเจาะจง โดยเป็นนักศึกษาในความดูแลของผู้วิจัย จำนวน 10 คน กลุ่มทดลองเป็นนักศึกษาที่เข้ากลุ่มทางจิตวิทยาโดยสมัครใจอย่างสม่ำเสมอ มีจำนวน 7 คน กลุ่มควบคุมมีจำนวน 3 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินกลวิธีในการเผชิญปัญหาของเพ็ญประภา ปริญญาพล (2546) ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบประเมิน The Coping Strategies Indicator ของ Amirkhan (1990) (อ้างใน Chongruksa, 1994 และ เพ็ญประภา ปริญญาพล, 2546) มีข้อคำถามจำนวน 19 ข้อ แบ่งเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ ซึ่งประกอบด้วย 3 กลุ่มย่อย คือ กลุ่มแก้ไขปัญหาโดยตรง กลุ่มที่ได้รับแหล่งสนับสนุนทางสังคม และกลุ่มหลีกเลี่ยงปัญหา แบบวัดนี้เพ็ญประภา ปริญญาพล (2546) ได้หาค่าความเที่ยงแบบวิธีหาค่าความคงที่ภายใน (Internal Consistency) กับนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่จำนวน

448 คน ด้วยสูตรการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาทั้งฉบับเท่ากับ .73 และผู้วิจัยได้นำแบบวัดนี้มีมาหาค่าความเที่ยงกับนักศึกษาระดับปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 50 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาทั้งฉบับเท่ากับ .70

กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยา

ผู้วิจัยได้ดำเนินการกระบวนการกลุ่มกับกลุ่มตัวอย่าง โดยคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ที่มีเป้าหมายทางการศึกษาและจิตวิทยา เพื่อตอบสนองบทบาทของอาจารย์ที่ปรึกษา ให้นักศึกษาในความดูแลมีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาในระดับดีมีการปรับตัวและมีกลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพต่อการดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัย กระบวนการกลุ่มเป็นการผสมผสานรูปแบบของกลุ่มแนะแนว กลุ่มจิตสัมพันธ์และกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. **กลุ่มแนะแนว** กระบวนการกลุ่มมีลักษณะของกลุ่มแนะแนว ผู้วิจัยเสนอประเด็นความสำคัญของการรักษาผลการเรียนให้อยู่ในระดับดี มาพูดคุยกับสมาชิกในกลุ่ม ผู้วิจัยเสนอแนะให้นักศึกษาจัดเวลา ทิวทัศน์ที่นักศึกษาต้องสงสัยให้นักศึกษาขอให้ผู้วิจัยตีความภาษาอังกฤษแก่นักศึกษา สำหรับวิชาอื่นๆที่นักศึกษาลงทะเบียนเรียน ผู้วิจัยได้จัดให้นักศึกษาที่แสดงความจำนงเป็นผู้ทบทวนดำเนินการทิวทัศน์แก่กลุ่ม นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เสนอแนะให้นักศึกษานัดหมายเวลานอกกลุ่มจัดการทบทวนวิชาต่างๆ ผู้วิจัยมีการติดตามผลโดยสอบถามและขอให้นักศึกษาดำเนินการตามที่ตกลงกันภายในกลุ่ม

2. **กลุ่มจิตสัมพันธ์** กระบวนการกลุ่มมีลักษณะของกลุ่มจิตสัมพันธ์ มีเป้าหมายให้กลุ่มมีความรู้สึกร่วมกัน มีความรู้สึกปลอดภัย และกล้าแสดงออกซึ่งความคิดเห็นและอารมณ์เมื่อกลุ่มดำเนินในรูปแบบของกลุ่มจิตสัมพันธ์ ผู้วิจัยจะมีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวย (Facilitator) มากกว่าจะนำกลุ่มเหมือนกลุ่มแนะแนว ผู้วิจัยมีการฟังอย่างตั้งใจ ยอมรับ ไม่วิพากษ์วิจารณ์ ไม่ชี้นำ บรรยากาศของกลุ่มจิตสัมพันธ์นำนักศึกษาไปสู่การเปิดประเด็นเรื่องราวที่รบกวนจิตใจนักศึกษา การปรับตัวในมหาวิทยาลัย เพื่อนครอบครัว นอกจากนี้ยังนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างสมัครใจ

3. **กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา** การดำเนินงาน

ของกลุ่มมีลักษณะกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวความคิดพฤติกรรมนิยม การพิจารณาความเป็นจริงและการรู้คิด ผู้นำกลุ่มรับทราบประเด็นความสนใจ ความต้องการปัจจุบันของสมาชิกกลุ่มและดำเนินการให้สมาชิกกลุ่มบรรลุเป้าประสงค์ในการพัฒนาตน ทั้งด้านการเรียนและการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ประเด็นหลักที่ดำเนินในกลุ่มมี 2 ด้านคือ การเรียนรู้ทักษะการเผชิญกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ และการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับความรู้สึก

การเรียนรู้ทักษะการเผชิญกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพเป็นทักษะสำคัญที่จะช่วยให้นักศึกษาประสบผลสำเร็จในการเรียนและการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและปัญหา ผู้นำกลุ่มนำกลวิธีการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ Folkman (1984) มาพูดคุยกับสมาชิก โดยพูดถึงข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธี และให้สมาชิกยกตัวอย่างปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา และคิดทบทวนวิธีการที่ตนใช้ในการจัดการกับปัญหา ผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างปัญหาและระดมความคิดจากสมาชิกถึงวิธีการที่ใช้ในการจัดการกับปัญหา การเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับความรู้สึกเป็นทักษะที่สำคัญอีกทักษะหนึ่งที่จะช่วยขจัดความรู้สึกทางลบ เมื่อนักศึกษาต้องประสบกับเรื่องราวที่ไม่สบายใจ ผู้นำกลุ่มนำหลักการ ABC (ABC Principle) ของ Ellis มาพูดคุยกับสมาชิก (A คือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น, B คือความคิดการรับรู้ต่อเหตุการณ์, C คือความรู้สึกต่อเหตุการณ์) เมื่อผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างความคิดที่ไร้เหตุผลของสมาชิก ระบุความรู้สึกที่เกิดขึ้นและพฤติกรรมที่ตามมา ผู้นำกลุ่มสอนให้สมาชิกรู้จักปรับความคิด (Reframe) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึก มีอารมณ์รุนแรงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ผลการวิจัย

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

GPA ก่อน คือ คะแนนผลการเรียนรวม ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545

GPA หลัง คือ คะแนนผลการเรียนรวม ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545

Cope ก่อน คือ คะแนนที่ได้จากแบบประเมินกลวิธีการเผชิญปัญหาก่อนการทดลอง

โปรแกรมกลุ่มทางจิตวิทยาที่ผสมผสานรูปแบบของกลุ่มแนะแนว กลุ่มจิตสัมพันธ์ และกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ครั้ง	วัน เดือน ปี เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	30 ต.ค. 45 14:30-16:30	เพื่อสร้างบรรยากาศของความต้องการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม เพื่อตกลงร่วมกันถึงกติกาของการเข้ากลุ่ม (ขั้นเริ่มต้น)	ผู้นำกลุ่มแจ้งให้สมาชิกเข้าใจจุดประสงค์ของการเข้ากลุ่ม ในแต่ละครั้งว่าจะเกิดประโยชน์และมีความหมายกับสมาชิกกลุ่มได้อย่างไรประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับเป็นแรงจูงใจให้สมาชิกเกิดความต้องการเข้ากลุ่ม ผู้นำกลุ่มบอกกติกา การเป็นผู้รับฟังเมื่อเพื่อนสมาชิกพูด การไม่คุยเป็นกลุ่มย่อย การเก็บเรื่องราวในกลุ่มเป็นความลับ การไม่วิพากษ์วิจารณ์ แต่แสดงความคิดเห็นโดยไม่ตัดสิน การมีส่วนร่วมพูดคุยทุกครั้งในกลุ่ม
2	6 พ.ย. 45 14:30-16:30	เพื่อสร้างบรรยากาศของความต้องการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม (ต่อ) และเพื่อสำรวจความสนใจ ความต้องการและการรับรู้ของสมาชิก ในเรื่องการปรับตัวในมหาวิทยาลัยและการเรียน (ขั้นสำรวจความสนใจ ความต้องการของสมาชิก)	ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายพูดเข้าถึงประโยชน์ที่นักศึกษาจะได้รับจากการเข้ากลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกติกา การร่วมกันในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึงเรื่องราวที่รบกวนจิตใจ และต้องการเล่าให้สมาชิกคนอื่น ๆ ฟัง หลังจากรับฟังเรื่องราว สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก ทำให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนมุมมองของการเผชิญกับปัญหา
3	13 พ.ย. 45 14:30-16:30	เพื่อให้นักศึกษาเล็งเห็นความสำคัญของการรักษาผลการเรียนให้อยู่ในระดับดี เพื่อส่งเสริมช่วยเหลือการเรียนในวิชาที่นักศึกษาต้องการ (ขั้นสำรวจความสนใจ การให้ความสำคัญกับพฤติกรรมปัจจุบัน และวางแผนลงมือปฏิบัติ)	ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย แสดงความคำนึงถึงผลการเรียนของสมาชิก สอบถามสมาชิกถึงวิชาต่างๆที่ลงทะเบียนเรียน สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นในวิชาต่างๆ โดยผู้นำกลุ่มวางตัวเป็นกลาง มีการขอให้ผู้นำกลุ่มติววิชาภาษาอังกฤษแก่สมาชิก ผู้นำกลุ่มแสดงตัวแบบของการติว และผู้ถ่ายโอนบทบาทการเป็นผู้นำกลุ่มแก่สมาชิก โดยถามความสมัครใจการเป็นผู้ติววิชาสถิติ และวิชาชีววิทยาแก่สมาชิก

ครั้ง	วัน เดือน ปี เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	20 พ.ย. 45 14:30-16:30	เพื่อให้คำแนะนำช่วยเหลือ แก้ไขอุปสรรค ปัญหาการเรียนวิชาต่างๆ ของสมาชิก และเพื่อให้สมาชิกเรียนรู้บทบาทของการเป็นผู้ดี (ผู้นำ) (ขั้นสำรวจความสนใจ การให้ความสำคัญกับพฤติกรรมปัจจุบัน และวางแผนลงมือปฏิบัติ)	ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย สอบถามเรื่องราวที่สมาชิกประสบมาในสัปดาห์ที่ผ่านมา ก่อนมอบหมายให้สมาชิกแสดงบทบาทการดี ผู้นำกลุ่มกล่าวขอให้สมาชิกร่วมกันดีนออกกลุ่มในวิชาอื่นๆ และสำรวจความต้องการแก่เพื่อนสมาชิก ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกจัดการดีกันเอง
5	27 พ.ย. 45 14:30-16:30	เพื่อสำรวจความต้องการ ความสนใจและการรับรู้ของสมาชิกในเรื่องการปรับตัวในมหาวิทยาลัย (ต่อ) (ขั้นสำรวจความสนใจ การให้ความสำคัญกับพฤติกรรมปัจจุบัน)	ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึงการดีนออกกลุ่ม เปิดประเด็นเรื่องอื่นๆที่สมาชิกสนใจ ผู้นำกลุ่มตอบประเด็นที่สมาชิกสงสัย (สมาชิกยกประเด็นการสะกดจิต โรคนอนหลับ และให้สมาชิกคนอื่นร่วมแสดงความคิดเห็น เพื่อเรียนรู้ความหลากหลายของวิธีดี)
6	11 ธ.ค. 45 14:30-16:30	เพื่อให้คำปรึกษาในด้านปัญหาส่วนตัว ปัญหาสังคม และปัญหาการปรับตัว เพื่อให้เห็นตัวแบบวิธีการเผชิญกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ (ขั้นสำรวจความสนใจ การให้ความสำคัญกับพฤติกรรมปัจจุบัน)	ผู้นำกลุ่มสอบถามการใช้เวลาในวันสุดสัปดาห์และเปิดโอกาสให้สมาชิกเปิดประเด็นที่รบกวนจิตใจ
7	18 ธ.ค. 45 14:30-16:30	เพื่อให้สมาชิกได้มีพัฒนาการด้านบุคลิกภาพและความประพฤติเพื่อให้เรียนรู้ทักษะการเผชิญกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ (ขั้นสำรวจความสนใจ การให้ความสำคัญกับพฤติกรรมปัจจุบัน และวางแผนลงมือปฏิบัติ)	ผู้นำกลุ่มแนะนำกลวิธีการเผชิญปัญหา พูดถึงข้อดีข้อเสียของแต่ละวิธี ให้สมาชิกรายงานปัญหาที่เคยประสบพร้อมวิธีที่ใช้ในการเผชิญปัญหาได้ ผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างปัญหาและระดมวิธีการเผชิญปัญหาจากสมาชิก มอบหมายการบ้านให้สมาชิกทำแบบฝึกหัดการตั้งปัญหาน

ครั้ง	วัน เดือน ปี เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	25 ธ.ค. 45 14:30-16:30	เพื่อให้สมาชิกได้มีการพัฒนาในด้านบุคลิกภาพ ความประพฤติ จริยธรรม เพื่อให้เรียนรู้ทักษะ การคิดอย่างมีเหตุผล - ไร้เหตุผล (ขั้นสำรวจความสนใจ การให้ ความสำคัญกับพฤติกรรม ปัจจุบัน และวางแผนลงมือปฏิบัติ)	ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวันขึ้นปีใหม่ที่จะมาถึง เน้นสัญลักษณ์ การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เปิดโอกาสให้สมาชิกทบทวน เปลี่ยนแปลงปณิธานที่ทำการบ้านเพื่อต้อนรับปีใหม่ที่จะมาถึง ให้สมาชิกรายงานปณิธานของตนต่อกลุ่ม ผู้นำกลุ่มชี้ให้สมาชิกตระหนักถึงความคิดที่ไร้เหตุผล - มีเหตุผล จากการตั้งปณิธานของสมาชิกบางคนสมาชิก มีโอกาส ทบทวนและเข้าใจสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงแก้ไขภายในตน
9	22 ม.ค. 46 14:30-16:30	เพื่อให้มีการวางแผนและดำเนินการให้บรรลุปณิธานที่ตั้งไว้ (ขั้นลงมือปฏิบัติ)	ให้สมาชิกแต่ละคนทบทวนปณิธานของตน และกำหนด แผนการที่จะทำให้ตนบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้นำกลุ่ม เสนอหลักการวางแผนตามสูตร SAMI ² C ³ ผู้นำกลุ่มมอบ การบ้านให้สมาชิกไปทดลองวางแผนแบบใหม่ตามสูตร SAMI ² C ³
10	27 ม.ค. 46 14:30-16:30	เพื่อให้มีการดำเนินการบรรลุ ตามแผนที่ตั้งไว้ (ขั้นลงมือปฏิบัติและติดตามผล)	ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนรายงานการปฏิบัติตนเพื่อให้บรรลุตามแผน
11	5 ก.พ. 46 14:30-16:30	เพื่อให้มีการประเมินผลการ ปฏิบัติตามแผน (ขั้นลงมือปฏิบัติและติดตามผล)	ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกประเมินความสำเร็จของการดำเนิน ตามแผน สำหรับสมาชิกที่ยังไม่สามารถดำเนินตามแผน ได้ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนแผนใหม่และทดลองนำไป ปฏิบัติโดยให้กำลังใจและเกริ่นให้สมาชิกทราบว่าครั้งต่อไป จะเป็นครั้งสุดท้ายของการเข้ากลุ่ม
12	12 ก.พ. 46 14:30-16:30	เพื่อยุติกลุ่มและสนับสนุนให้ สมาชิกนำสิ่งที่เรียนรู้ภายใน กลุ่มไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ (ขั้นยุติกลุ่ม)	ผู้นำกลุ่มสอบถามทุกข์สุขของสมาชิก เน้นให้สมาชิคนำ เาาระบบเพื่อนสนิทมาใช้ (Buddy System) โดยเฉพาะ เรื่องการเรียนแม้กลุ่มจะยุติแล้วแต่ระบบเพื่อนสนิทยังคงอยู่ นอกจากนี้กระตุ้นให้สมาชิกพิจารณาความคิดที่เร้าให้เกิด ความรู้สึกทางลบเมื่อต้องเผชิญปัญหา

Cope หลัง คือ คะแนนที่ได้จากแบบประเมินกลวิธี
การเผชิญปัญหาหลังการทดลอง

Seek หลัง - ก่อน คือ คะแนนที่ได้จากแบบ
ประเมินกลวิธีวิธีการเผชิญปัญหา ด้านการแสวงหาแหล่ง
สนับสนุนทางสังคม หลังและก่อนการทดลอง

Prob หลัง - ก่อน คือ คะแนนที่ได้จากแบบ
ประเมินกลวิธีวิธีการเผชิญปัญหา ด้านการแก้ไข้ปัญหา
โดยตรง หลังและก่อนการทดลอง

Avdo หลัง - ก่อน คือ คะแนนที่ได้จากแบบ
ประเมินกลวิธีวิธีการเผชิญปัญหา ด้านการหลีกเลี่ยงปัญหา
หลังและก่อนการทดลอง

Z คือค่า สถิติการทดสอบ
Asymp. Sig. คือค่า ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
* คือค่า นัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05

จากตาราง 1 ก่อนการทดลอง นักศึกษาใน
ความดูแล กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยของผลการ
เรียนรวม GPA ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม แต่มีค่าคะแนนเฉลี่ย
ของกลวิธีวิธีการเผชิญปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุม หลังการ
ทดลอง นักศึกษาในความดูแลมีค่าคะแนนเฉลี่ยของผล
การเรียนรวม GPA และค่าคะแนนเฉลี่ยกลวิธีวิธีการ
เผชิญปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ตาราง 1 แสดงคะแนนผลการเรียนรวม GPA และคะแนนกลวิธีวิธีการเผชิญปัญหาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่ม	คนที่	GPAก่อน	GPAหลัง	Copeก่อน	Copeหลัง
ทดลอง	1	2.66	2.75	18	22
	2	3.00	3.41	26	28
	3	3.00	3.33	27	30
	4	3.08	3.08	24	28
	5	2.33	3.50	34	34
	6	2.33	2.83	25	28
	7	3.08	3.41	26	31
เฉลี่ย		2.78	3.19	25.71	28.71
ควบคุม	1	3.00	2.75	19	18
	2	2.41	2.66	26	23
	3	3.25	3.25	24	24
เฉลี่ย		2.89	2.89	23.00	21.67

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนผลการเรียนรวม และคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test

ตัวแปร	Z	Asymp.Sig.
GPA ก่อน-หลัง	2.207*	.027
Cope ก่อน-หลัง	2.214*	.027
Seek ก่อน-หลัง	2.251*	.024
Prob ก่อน-หลัง	2.264*	.024
Advo ก่อน-หลัง	1.732*	.083

ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า หลังการทำกลุ่มทางจิตวิทยา กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนผลการเรียนรวม และคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหา

โดยรวมและด้านแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม ด้านการเผชิญปัญหามากกว่าก่อนการเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนผลการเรียนรวม GPA และคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาโดยรวมและรายด้านของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test

ตัวแปร	Z	Asymp.Sig.
GPA ก่อน-หลัง	.000	1.000
Cope ก่อน-หลัง	1.342	.180
Seek ก่อน-หลัง	.447	.655
Prob ก่อน-หลัง	1.342	.180
Advo ก่อน-หลัง	1.000	.317

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า ค่าคะแนนผลการเรียนรวม GPA และค่าคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาโดยรวมและรายด้าน ของนักศึกษาใน

ความดูแลกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 4 เปรียบเทียบค่าของคะแนนผลการเรียนรวม GPA และคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาโดยรวมและรายด้าน ในระยะก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Mann - Whitney U Test

ตัวแปร	Z	Asymp.Sig.
GPA	.580	.562
Cope	.926	.355
Seek	1.736	.083
Prob	.115	.908
Advo	.00	1.000

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า ค่าคะแนนผลการเรียนรวม GPA ค่าคะแนนกลวิธีการเผชิญโดยรวมและรายด้าน ของนักศึกษาในความดูแลกลุ่ม

ทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 5 เปรียบเทียบค่าของคะแนนผลการเรียนรวม และคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาโดยรวมและรายด้าน ในระยะหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Mann - Whitney U Test

ตัวแปร	Z	Asymp.Sig.
GPA	1.605	.108
Cope	1.961*	.050
Seek	2.064*	.039
Prob	1.416	.157
Advo	1.062	.288

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า หลังการยุติกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยา กลุ่มทดลองมี ค่าคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาโดยรวมและด้านการหาแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม มากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ตามลำดับของการตั้งสมมติฐาน 3 ข้อ ดังนี้
สมมติฐานข้อที่ 1 นักศึกษาในความดูแลกลุ่มทดลอง มีคะแนนผลการเรียนรวม GPA และคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาในระยะหลังเข้ากลุ่มเชิงจิตวิทยามากกว่า ก่อนเข้ากลุ่มเชิงจิตวิทยา อธิบายได้ว่า การทำกลุ่มทางจิตวิทยา โดยการผสมผสานระหว่างกลุ่มแนะแนว

กลุ่มจิตสัมพันธ์ และกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่อิงกรอบการรู้การคิด พฤติกรรม และการพิจารณาความเป็นจริง สามารถสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ ความรู้สึกปลอดภัยทำให้สมาชิกเกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เงื่อนไขนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Prout (1983) ศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่บ่งชี้ความสำเร็จของการทำกลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยา ประการหนึ่งคือคุณลักษณะของสมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะนิสัย (Traits) ของการมีแรงจูงใจเพื่อเปลี่ยนแปลงนิสัยนึกของความรับผิดชอบส่วนบุคคล ยอมรับกฎกติกา มีสัมพันธภาพทางบวกกับครอบครัว และมีความเต็มใจเข้ากลุ่ม นักศึกษาในกลุ่มทดลองยังมีความเต็มใจเข้ากลุ่มด้วย เพราะเป็นการเข้ากลุ่มด้วยความสมัครใจ

นอกจากนี้กลไกของกลุ่มทางจิตวิทยา (Group Mechanism) มีส่วนทำให้กลุ่มประสบผลสำเร็จ ดังตามการศึกษาของ Dinkmeyer & Muro (1971) โดยดำเนินการให้ 1) กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ให้โอกาสสมาชิกทุกคนได้แสดงออกทั้งความคิดเห็นและความรู้สึก เหมือนที่แสดงออกนอกกลุ่มหรือแสดงออกกับเพื่อนฝูง 2) กลุ่มเปิดโอกาสให้มีการเรียนรู้ทางสังคม เช่น เห็นตัวแบบทดลองแสดงพฤติกรรม สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสได้เรียนรู้การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ และกลวิธีการเผชิญปัญหา 3) กลุ่มเป็นแหล่งสนับสนุนให้กำลังใจแก่สมาชิก การเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดในสิ่งที่สนใจ หรือสิ่งที่รบกวนจิตใจ โดยผู้วิจัยแสดงแบบอย่างของการรับฟังอย่างเอาใจใส่ ไม่ตัดสิน อบรม และตั้งกฎกติกาให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็น โดยไม่วิพากษ์วิจารณ์ 4) สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์การรับฟังความทุกข์ ความคับข้องใจ ความวิตกกังวลของเพื่อน ๆ สมาชิกคนอื่น ๆ ทำให้ตระหนักว่าทุกคนมีปัญหาเรื่องราวที่ไม่สบายใจเหมือนกัน ทุกครั้งที่เปิดกลุ่ม ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดในสิ่งที่รบกวนจิตใจ ก่อนดำเนินการกระบวนการกลุ่มตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ในแต่ละครั้ง 5) กลุ่มพัฒนาความรู้สึกผูกพันแน่นแฟ้น (Group Cohesiveness : Special Closeness) หลังจากการเข้ากลุ่มไปได้ประมาณ 3-4 ครั้ง สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกผูกพันต่อกันรู้สึกว่าตนเป็นที่ยอมรับในกลุ่ม มีการแสดงออกซึ่งความคิดเห็นและความรู้สึก โดยได้รับการรับฟังอย่างเข้าใจ จากผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิก ปัจจัยอีกประการหนึ่งที่ทำให้การทำกลุ่มทาง

จิตวิทยา บรรลุเป้าประสงค์ที่ตั้งไว้คือ ส่วนประกอบของกลุ่ม (Group Composition) ที่สมาชิกกลุ่มต้องมีลักษณะเข้ากันได้ (Compatible Students) และต้องแน่ใจว่าภายในกลุ่มมีตัวแบบที่ดี (Claiborn & Strong, 1982) นักศึกษากลุ่มทดลองประกอบด้วยสมาชิกที่มีผลการเรียนและทักษะการเผชิญปัญหาในระดับปานกลางจนถึงระดับดี ดังนั้นสมาชิกมีโอกาสเห็นตัวแบบที่ดี และเกิดแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเอง ปัจจัยต่อมาคือการทำให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงจุดประสงค์ของการเข้ากลุ่ม (Claiborn & Strong, 1982) ในกลุ่มทดลองผู้วิจัยย้ำจุดประสงค์ของการเข้ากลุ่มแต่ละครั้งกับสมาชิกว่า การเข้ากลุ่มแต่ละครั้งเพื่อช่วยให้การเรียนดีขึ้น เพื่อช่วยการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ปัจจัยสุดท้ายที่ทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จคือ การทำให้สมาชิกลงมือปฏิบัติตามแผนที่ตั้งไว้โดยใช้สูตร SAMI²C³ ของ Wubbolding (1999) ซึ่งประกอบด้วยแผนที่ง่ายไม่ซับซ้อน (Simple) สามารถบรรลุได้ (Attainable) เป็นพฤติกรรมที่วัดได้ (Measurable) ทำในทันทีทันใดหรือทำได้เร็วที่สุด (Immediate) ผู้นำกลุ่มมีส่วนร่วม (Involve) บุคคลเป็นผู้ควบคุมแผน (Control) ผูกมัดตนเอง (Committed) และทำอย่างสม่ำเสมอ (Consistent) สมาชิกเริ่มจากเป้าหมายเล็ก ๆ ตรงกับการศึกษาของ Finc (1982) และ Shaffer (1985) ที่พบว่ากลุ่มทางจิตวิทยาประสบความสำเร็จเพราะเป้าประสงค์ของกลุ่มเริ่มจากเป้าหมายที่ง่ายก่อน หลังจากนั้นกลุ่มอาจเพิ่มเป้าหมายที่เหมาะสมในการดำเนินกลุ่มนี้ ผู้วิจัยเริ่มต้นจากเป้าหมายเล็ก (S-ง่าย และ A-ทำได้) เช่น การอ่านหนังสือทุกวัน ๆ ละ 30 นาที (C-สม่ำเสมอ) และควรเพิ่มจำนวนเวลา การทบทวนวิชาเรียนในวันนั้นเริ่มจาก 1 หน้ากระดาษของ 1 วิชา และค่อยเพิ่มจำนวนหน้าและจำนวนวิชาสมาชิกกลุ่มควรเริ่มอ่านตั้งแต่วันที่ตกลงกัน (I-ทำได้เร็วที่สุด) ด้วยความตั้งใจแน่วแน่ (C-เจตนามั่นคง) สามารถตรวจสอบว่าได้อ่านหนังสือหรือไม่ (M-แผนวัดได้) หนังสือเป็นสิ่งที่สมาชิกทุกคนมี จะอ่านที่ไหนก็ได้ (C-สมาชิกเป็นผู้ควบคุมแผน) สมาชิกในกลุ่มให้ผู้วิจัยมีส่วนร่วมในแผนโดยเสนอสิ่งที่อยากให้สมาชิกอ่านได้ (I-มีส่วนร่วม)

สมมติฐานข้อที่ 2 นักศึกษาในความดูแลกลุ่มควบคุมมีคะแนนผลการเรียนรวม GPA และคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาระยะก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับสมมติฐาน เนื่องจากนักศึกษากลุ่มนี้ไม่มีโอกาสได้รับประสบการณ์ เหมือนนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้อภิปรายไว้

สมมติฐานข้อที่ 3 นักศึกษาในความดูแลกลุ่มทดลอง มีคะแนนผลการเรียนรวม GPA คะแนนกลวิธี การเผชิญปัญหา ระยะหลังการทดลองมากกว่านักศึกษาในความดูแลกลุ่มควบคุม ผลการทดลองเป็นไปตามสมมติฐาน ที่ตั้งไว้ในประเด็นค่าคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาในความดูแลกลุ่มทดลอง สำหรับค่าคะแนนผลการเรียนรวม GPA ของนักศึกษาในความดูแล ทั้ง 2 กลุ่ม ระยะหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ประเด็นหลังนี้ อธิบายได้ว่า อาจเป็นเพราะกระบวนการกลุ่มที่มีเป้าหมายเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาแก่นักศึกษากลุ่มทดลอง ยังไม่ครอบคลุมทักษะอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เช่น การเพิ่มความจำ การเป็นผู้ฟังอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ระยะเวลาที่ใช้กับการเน้นทักษะการเรียนอาจไม่เพียงพอ เพราะต้องแบ่งเวลากับการเรียนรู้ทักษะการเผชิญปัญหา และการรับฟังปัญหาส่วนบุคคล สำหรับนักศึกษาในความดูแลกลุ่มควบคุม เมื่อพิจารณาเป็นรายบุคคล พบว่าในนักศึกษา 3 คน ค่าคะแนนผลการเรียนรวม GPA ลดลง 1 คน และเท่าเดิม 1 คน และเพิ่มขึ้น 1 คน ในขณะที่นักศึกษาในความดูแลกลุ่มทดลอง มีคะแนนผลการเรียนรวม GPA เพิ่มทุกคน การเพิ่มของนักศึกษาอาจไม่มากพอ (ตามข้อสันนิษฐานข้างต้น) จึงทำให้คะแนนผลการเรียนรวม GPA ของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับกลุ่มควบคุม ซึ่งมีผลคะแนนเพิ่มขึ้นเพียง 1 คน สำหรับค่าของคะแนนกลวิธี การเผชิญปัญหา หลังการยุติกระบวนการกลุ่ม พบว่านักศึกษาในความดูแลกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเพิ่มมากกว่านักศึกษาในความดูแลกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตาราง 5) โดยเฉพาะด้านแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม อธิบายได้ว่า เป็นผลของกระบวนการกลุ่มที่มีธรรมชาติส่งเสริมการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม นอกจากนี้สมาชิกมีโอกาสรู้จักทักษะการเผชิญปัญหาที่บรรจุไว้ในเป้าประสงค์ของกลุ่ม (ครั้งที่ 5 และ 7) ในขณะที่นักศึกษากลุ่มควบคุมกลับมีค่าคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาโดยรวมลดลงน้อยกว่าค่าคะแนนที่ได้ก่อนการทำกลุ่มทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษากลุ่มนี้ต้อง

ประสบกับเรื่องราวที่ไม่สบายใจและต้องจัดการกับปัญหาตามประสบการณ์เรียนรู้เดิม โดยไม่มีโอกาสรู้จักทักษะการจัดการกับปัญหาเหมือนกลุ่มทดลอง ผลที่พบในครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Holaday (1995) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีโอกาสฝึกทักษะการเผชิญปัญหาสามารถใช้วิธีการเผชิญปัญหาอย่างหลากหลาย ในสถานการณ์วิกฤตที่จำลองขึ้นและสามารถรักษาระดับอารมณ์ได้ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีโอกาสรู้จักทักษะการเผชิญปัญหา

สำหรับค่าของคะแนนด้านการเผชิญปัญหา (จัดการปัญหาโดยตรง) และด้านหลีกเลี่ยงแม้กลุ่มทดลองจะมีค่าคะแนนมากกว่ากลุ่มควบคุมแต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อธิบายได้ว่า คะแนนด้านการจัดการกับปัญหาโดยตรงของกลุ่มทดลองไม่ได้เพิ่มขึ้นมากพอ เพราะเวลาที่ใช้ในกระบวนการกลุ่มเพื่อดำเนินการกับการแก้ไขปัญหาโดยตรงมีเพียง 2 ครั้ง (ครั้งที่ 5 และ 7) และด้วยจำกัดของเวลาการทำกลุ่มที่มีเพียง 12 ครั้ง ทำให้ต้องเฉลี่ยเวลากับประเด็นอื่น ๆ ด้วย สำหรับคะแนนด้านการหลีกเลี่ยง กลุ่มควบคุมมีคะแนนด้านนี้แตกต่างเป็นอันดับสองเมื่อเปรียบเทียบกับกลไกทั้งสามด้าน (ตาราง 3) ด้วยลักษณะของสังคมและวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ให้ความสำคัญกับแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ ประกอบกับสถานการณ์บีบบังคับให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทุกคนต้องพักร่วมกันภายในมหาวิทยาลัย การใช้กลไกแก้ปัญหาโดยการหลีกเลี่ยงจะไม่ค่อยได้รับแรงเสริมทางสังคม และอาจได้รับการลงโทษจากสังคมแทน ดังนั้นทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจึงมีคะแนนด้านการหลีกเลี่ยงที่ไม่สูง ส่งผลให้มีคะแนนที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

1. ผลของการวิจัยนี้ เป็นตัวอย่างกรณีศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า การแสดงบทบาทอาจารย์ที่ปรึกษาโดยอาศัยกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยา สามารถช่วยให้นักศึกษาในความดูแล ประสบผลสำเร็จในการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ ทางการศึกษาและพัฒนาตนได้ ในระยะเวลาที่ค่อนข้างประหยัด

2. การดำเนินกลุ่มทางจิตวิทยา สามารถใช้รูปแบบผสมผสาน (Eclectic) เช่นเดียวกับการให้คำปรึกษา เป็นรายบุคคลแบบผสมผสาน สำหรับรูปแบบในการวิจัยครั้งนี้คือ กลุ่มแนะแนว กลุ่มจิตสัมพันธ์ และกลุ่มการ

ปรึกษาเชิงจิตวิทยา การใช้กระบวนการกลุ่มแบบผสมผสานแสดงถึงความยืดหยุ่นชนิดของกลุ่มทางจิตวิทยาให้สามารถสอดคล้องกับจุดประสงค์ของกลุ่มในแต่ละครั้ง ผู้ที่สนใจนำกระบวนการกลุ่มไปใช้ ควรตรวจสอบความถนัดของตนเองต่อกลุ่มทางจิตวิทยาประเภทต่างๆ หลังจากนั้นให้พิจารณาว่ากระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาที่ตนถนัดนั้น สามารถทำให้สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร ตามกรอบแนวคิดและเทคนิคของกลุ่มนั้น ๆ รวมทั้งศึกษาทฤษฎีแนวคิดการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ศึกษา เพื่อนำมาประกอบใช้ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม สำหรับผู้ที่ต้องการนำการทดลองนี้ไปใช้ อาจทดลองกับตัวแปรอื่นที่มีหลักฐานการศึกษาแสดงว่า เป็นตัวแปรที่มีผลต่อการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา เช่น ทักษะการจำ การมีนิสัยเป็นผู้รักการอ่านมาใช้ในกระบวนการกลุ่ม

3. การพิจารณาสมาชิกที่เข้ากลุ่มเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่ง ต่อความสำเร็จของกระบวนการกลุ่ม สมาชิกของกลุ่มที่มีลักษณะเข้ากันได้ (Compatible) และในกลุ่มนั้นควรมีสมาชิกที่เป็นตัวแบบที่ดีต่อการพัฒนาให้บรรลุเป้าประสงค์ของกลุ่มได้ ดังนั้นในกลุ่มของนักศึกษาที่เรียนไม่เก่ง ควรคลุมนักศึกษาที่เรียนเก่งเข้าไปในกลุ่มด้วย

เอกสารอ้างอิง

กองบริการการศึกษา สำนักงานอธิการบดี. (2545). **คู่มืออาจารย์ที่ปรึกษา ปีการศึกษา 2545**. เชียงใหม่: สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เพ็ญประภา ปริญญาพล. (2546). **ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้เหตุการณ์ในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหา กับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย: วัยรุ่น - วัยสูงอายุ**. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อารยา ด่านพานิช. (2537). **การวิเคราะห์บทบาทของอาจารย์ที่ปรึกษาวิชาการสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในมหาวิทยาลัยของรัฐตามทฤษฎีของวินสตันและคณะ**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหา

บัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- Carver, S., Scheir & Weintraub, K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. **Personality and Social Psychology**, 56: 258-283.
- Chongruksa, D. (1994). **The adoption of mature and immature coping strategies in personal relationship and work encounters in relation to attachment and self - efficacy**. A dissertation in Educational Psychology, Faculty of Educational Psychology, Texas A & M University.
- Claiborn, C. & Strong, S. (1982). Group counseling in schools. In C. Reynolds & Gutkin (Eds.), **The handbooks of school psychology** (pp.530-553). New York: Wiley.
- Dinkmeyer, D. & Muro, J. (1971). **Group counseling: Theory and practice**. Itasca, IL: FF. Peacock.
- Ellis, A. (1989). Rational-Emotive Therapy. In R. Corsini (Ed.), **Current psychotherapies** (4th ed.) (pp.197-238). Itasca, IL: F.E. Peacock.
- Erikson, E. H. (1963). **Identity, youth and crisis**. New York: Norton.
- Finc, M. (1982). Issues in adolescent counseling. **School Psychology Review**, 11, 391-398.
- Hartman, L. M. (1979). The preventive reduction of psychological risk in asymptomatic adolescents. **American Journal of Orthopsychiatry**, 49(1), 121-135.
- Holaday, M. & Smith, A. (1995). Coping Skills Training: Evaluating a Training Model. **Journal of Mental Health Counseling**, 17, 360-367.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer.
- Prout, H. T. (1983) Counseling and psychotherapy with children and adolescents: An overview. In H.T. Prout&D.t. Brown(Eds.), **Counseling and psychotherapy with children and adolescents: Theory and Practice for school and clinic setting** (pp.1-35).Tampa,FL: Mariner Publishing Co.

Shaffer, M. (1985). Best practices in counseling senior high school students. In A. Thomas & J. Grimes (Eds.) **Best practices in school psychology** (pp. 393-400). Kent, OH: The National Association of School Psychologists.

Wubbolding, R. (1999). Reality Theory. In D. Capuzzi & D.R. Gross (Eds.), **Counseling and psychotherapy: theories and interventions** (2nd ed.) (pp. 287-314). New Jersey: Prentice-Hall.