

ผลของโปรแกรมการแนะแนวที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิต ของนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต

EFFECT OF GUIDANCE PROGRAM ON EMOTIONAL INTELLIGENCE AND RESILIENCE OF EDUCATION UNDERGRADUATE STUDENTS

เจษฎา บุญมาโฮม / JESADA BOONMAHOME ¹

นพวรรณ คิ่งชัยสกุล / NOPPAWAN KANEUNGCHAIKUL ²

อรพิน พัฒนผล / ORAPIN PATTANAPHON ³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนว และเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมการแนะแนว แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ และแบบวัดความแข็งแกร่งในชีวิต สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที ผลการวิจัยพบว่า

นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวมีความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: โปรแกรมการแนะแนว, ความฉลาดทางอารมณ์, ความแข็งแกร่งในชีวิต

ABSTRACT

The purposes of this research were to: compare the emotional intelligence and resilience before and after participating in a guidance program; and compare the emotional intelligence and resilience of the experimental and control group. The research sample was 30 undergraduate students in education studying at Nakhon Pathom Rajabhat University,

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

³ อาจารย์ ดร. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

derived by simple random sampling. The sample was divided into 2 groups: 15 participants in experimental and control groups. The research instruments included a guidance program, an emotional intelligence test, and a resilience test. The statistics used in the research were mean, standard deviation, and the t-test. The results of the study were as follows:

The students' emotional intelligence and resilience after participating in the guidance program was higher than that of before with statistical significance at .05. Additionally, the emotional intelligence and resilience of the experimental group was higher than that of the control group with statistical significance at .05.

Keywords: guidance program, emotional intelligence, resilience

บทนำ

ปัญหาการดำเนินชีวิตเกี่ยวกับการเรียน การทำงาน เศรษฐกิจ การเมือง ค่านิยม และวัฒนธรรม เกิดขึ้นอย่างผกผันสัมพันธ์และเป็นวงกว้างในสังคม เพราะสภาพสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในทุกด้านทำให้ชีวิตขาดดุลยภาพเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดเมื่อความเครียดมีระดับที่มากเกินไปย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคล องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่าประชากรโลกสามในสี่ของประชากรทั้งหมดจะมีความเครียด ปัญหาด้านสุขภาพจิต และมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงขึ้น ปี 2562 ประเทศไทยมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงเป็นอันดับที่ 32 ของโลก ข้อมูลของกรมสุขภาพจิต พบว่าสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของวัยรุ่นคือการฆ่าตัวตาย โดยปี 2561 กลุ่มเยาวชนอายุ 20-24 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายที่ 4.94 ต่อประชากรแสนคน ในปี 2562 เพิ่มขึ้นเป็น 5.33 ต่อประชากรแสนคน และข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับการให้บริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ที่พบว่า กลุ่มเยาวชนโทรเข้ามาปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 14.6 และเป็นกลุ่มเยาวชนอายุ 20-25 ปี 14,173 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 20.1 โดย 5 อันดับปัญหาที่พบมากที่สุดในกลุ่มเยาวชน คือ ปัญหาความเครียดหรือวิตกกังวล ปัญหาทางจิตเวช ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว ความเครียดและสุขภาพจิตจึงเป็นปัญหาสำคัญและจำเป็นเร่งด่วนต่อการแก้ไขและป้องกัน (BLTBangkok, 2562: 1 และกรมสุขภาพจิต, 2563: 1)

ปัญหาความเครียดและสุขภาพจิตเป็นปัญหาที่ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญ แต่ประเด็นที่จุดประกายความสนใจเกิดขึ้นเมื่อ Gibb (1995: 24-31) เขียนบทความชื่อ "The EQ Factor" ลงในนิตยสารไทม์ เมื่อปี 1995 โดยนำเสนอว่าความสามารถทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้ แต่ต้องอาศัยความฉลาดทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิต ปัจจุบันทุกคนรู้จักและยอมรับว่าความฉลาดทางอารมณ์คือคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตของทุกคน ประเด็นสำคัญคือบุคคลที่ขาดความฉลาดทางอารมณ์จะทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิตในสังคม ตรงกันข้ามหากบุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นบุคคลที่เข้าใจตนเอง รู้จักใช้ชีวิตอย่าง

เหมาะสม ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ทุกภาคส่วนจึงมุ่งเน้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (เจษฎา บุญมาโฮม, ขวัญเรือน อัครศักดิ์ และลัดดาวัลย์ พุทธิรักษา, 2544: 2)

ปัจจุบันนอกจากการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แล้วยังมีคุณลักษณะทางจิตวิทยาอื่น ๆ เช่น ความฉลาดทางสังคม ความฉลาดทางวัฒนธรรม การเผชิญปัญหา และการมองโลกในแง่ดีที่นักศึกษานิยมพัฒนาให้เกิดขึ้นกับเยาวชนเพราะคุณลักษณะเหล่านี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต แต่คุณลักษณะสำคัญประการหนึ่งที่ได้รับ ความสนใจตั้งแต่ปี 2553 คือ ความแข็งแกร่งในชีวิต เพราะคุณลักษณะดังกล่าวเป็นความสามารถของบุคคลในการยืนหยัด อดทนอย่างมีสติ รู้เท่าทันตนเอง และปัญหาท่ามกลางเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความยุ่งยากใจหรือความเครียดในชีวิต และสามารถฟันฝ่าได้ในเวลารวดเร็วทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น บุคคลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตจะดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคและจัดการความเครียดได้ ทั้งนี้มีผลการวิจัยพบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรู้จักตนเอง การรู้จักตนเอง สัมพันธภาพ การจัดการอารมณ์ และการปรับตัว ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้เป็นองค์ประกอบสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ (ลัดดา แสนสีหา และคณะ, 2561: 191-192)

การศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิตประกอบด้วย การเรียนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติที่มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์ จำเป็นต้องมีความเข้มงวด จริงจัง ต้องได้รับฝึกฝนจนเกิดความมั่นใจเพื่อสามารถให้การจัดการเรียนรู้และดูแลผู้เรียนได้จริง ใช้ความระมัดระวังเพื่อไม่ให้เกิดข้อผิดพลาดขณะปฏิบัติงานในหน้าที่ ปรับตัวเข้ากับวิทยาการและนวัตกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาประสิทธิภาพการเรียนการสอน และพฤติกรรมของนักเรียน นอกจากนี้ยังต้องปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพครู ดังนั้นหลักสูตรหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิตจึงอาจเกิดความเครียด กังวล กัดดัน ขาดความเชื่อมั่น และรับรู้คุณค่าในตนเองต่ำ นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิตจึงเป็นกลุ่มบุคคลที่ควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตเพราะอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่ต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคเหมือนกับบุคคลทั่วไปและต้องเตรียมความพร้อมการประกอบวิชาชีพครูที่ต้องเกี่ยวข้องกับนักเรียนในบริบทการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูและประกอบวิชาชีพครูในอนาคตด้วย

โปรแกรมการแนะแนวเป็นเครื่องมือพัฒนาบุคคลที่มีลักษณะการบูรณาการองค์ความรู้และประสบการณ์ผ่านกระบวนการจิตวิทยาและการแนะแนวกลุ่ม ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ในยุคปัจจุบัน เพราะโปรแกรมการแนะแนวหรือกิจกรรมแนะแนวกลุ่มนั้นมีหลายลักษณะ เช่น กิจกรรมกลุ่ม การปรึกษาเชิงจิตวิทยา กลุ่มพัฒนาตน แต่มีวัตถุประสงค์สำคัญคือ การเสริมสร้างความรู้สึที่ดี ตระหนักรู้คุณค่าของตนเองและผู้อื่น พัฒนาความรู้และทักษะต่าง ๆ เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสร้างสรรค์ (สมรทองดี และปราณี รามสูตร, 2555: 16) นั่นคือโปรแกรมการแนะแนวสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิตได้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของศิริกัญญา ตระกูลรัมย์ (2554: 25-30) ฐิราวัลย์ เสียงพานิช (2560: 64-71) และจิตตินันท์ บุญสุธิกุล (2561: 128) ที่พบว่าโปรแกรมการแนะแนวสามารถพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นองค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์

และความแข็งแกร่งในชีวิต เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจ ความคิดเชิงบวก และความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากแนวคิดข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมด้วยโปรแกรมการแนะแนว เพื่อเป็นการแก้ปัญหาและพัฒนาเยาวชนต่อไป

วัตถุประสงค์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการแนะแนวที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตโดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะดังนี้

1. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนว
2. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. ความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม
2. ความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

นิยามศัพท์เฉพาะ

โปรแกรมการแนะแนว หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเชิงบูรณาการองค์ความรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยอาศัยหลักการและองค์ประกอบของการแนะแนวกลุ่มเพื่อให้ผู้รับการทดลองได้รับข้อสนเทศ เรียนรู้ ฝึกปฏิบัติ จากเทคนิคต่าง ๆ ของการแนะแนวกลุ่ม ประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวและสื่อการเรียนรู้ จำนวน 12 หน่วยกิจกรรม คือ 1) ปฐมนิเทศ 2) ธรรมชาติของมนุษย์ 3) สำรวจตัวตนของฉัน 4) แล้วเราคือใคร 5) อารมณ์กับการดำเนินชีวิต 6) การบริหารจัดการอารมณ์และความรู้สึก 7) มนุษย์ย่อมมีปัญหา 8) คุณค่าของชีวิต 9) เรื่องเล่าและกำลังใจ 10) เธอหมุนรอบฉันฉันหมุนรอบเธอ 11) ฉันมีความสุขเล็ก ๆ และ 12) ปัจฉินิเทศและสัญญาใจ

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง การรู้จักเข้าใจความรู้สึก ความคิด อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถเผชิญ จัดการ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง สามารถควบคุมตนเอง อดทน อดกลั้นรอคอยต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ มีทักษะการปฏิบัติตนที่ดี สามารถโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น แสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมถูกกาลเทศะอย่างไม่น่าขัดใจ ทั้งสร้างเสริมกำลังใจและแรงจูงใจตนเองได้ ทำให้เกิดสิ่ง

ที่ดงามแก่ตนเอง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข แบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ คือ 1) การตระหนักรู้ตนเอง 2) การจัดการอารมณ์ตนเอง 3) การจูงใจตนเอง 4) การสร้างสัมพันธภาพ และ 5) การโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้จะดำเนินการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวมไม่ได้แยก รายองค์ประกอบย่อยและคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ได้มาจากการวัดโดยแบบความฉลาดทางอารมณ์ของ เจษฎา บุญมาโฮม, ขวัญเรือน อัครศักดิ์ และลัดดาวัลย์ พุทธรักษา (2544) ที่ผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือแล้ว

ความแข็งแกร่งในชีวิต หมายถึง การที่บุคคลมีศักยภาพที่จะยืนหยัดได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้ง จะฟื้นตัวและนำตนเองให้พ้นจากผลกระทบจากสภาวะการณ์ไม่สุขสบายใจ ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตได้ อย่างรวดเร็วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ส่งผลให้บุคคลเติบโตและเข้าใจชีวิตมากขึ้น แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1) ฉันมี (I Have) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ทำให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต 2) ฉัน เป็นคนที่ (I am) เป็นความเข้มแข็งภายในของบุคคล และ 3) ฉันสามารถที่จะ (I can) เป็นปัจจัยด้านทักษะ การจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้จะดำเนินการพัฒนาความแข็งแกร่งใน ชีวิตในภาพรวมไม่ได้แยกรายองค์ประกอบย่อยและคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตได้มาจากการวัดโดยแบบ ความแข็งแกร่งในชีวิตของพัชรินทร์ นันทจันทร์ และคณะ (2553) ที่ผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแล้ว

นักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต หมายถึง นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตทั้ง 2 อย่าง ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 ลงมา จำนวน 64 คน ซึ่งได้ลงทะเบียนเรียนรายวิชาจิตวิทยาการแนะแนวและการให้การศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

นักศึกษากลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มของนักศึกษา จำนวน 15 คน ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ และความแข็งแกร่งในชีวิตต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 ลงมา ที่ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำตามระเบียบวิธีการ วิจัยให้เรียนรู้ด้วยโปรแกรมการแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดำเนินการทดลองนอกเวลาเรียนลักษณะ การเสริมประสบการณ์เพื่อแก้ไขปัญหาด้านการแนะแนวด้านการแก้ไขปัญหา

นักศึกษากลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มของนักศึกษา จำนวน 15 คน ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ และความแข็งแกร่งในชีวิตต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 ลงมา ที่ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำตามระเบียบวิธี การวิจัยให้เรียนรู้โดยไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

วิธีดำเนินการ

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการแนะแนวที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตของ นักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีรายละเอียดขอบเขตของการวิจัยดังนี้

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยดำเนินการวิจัยด้วยแบบแผนการวิจัยการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดำเนินการ วัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest control group design)

ประชากร

ประชากร คือ นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 64 คน ที่ลงทะเบียนรายวิชาจิตวิทยาการแนะแนวและการให้การศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โดยนักศึกษาต้องมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตทั้ง 2 อย่าง ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 ลงมา

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ที่ลงทะเบียนรายวิชาจิตวิทยาการแนะแนวและการให้การศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 และต้องมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 ลงมา ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลากและสอบถามความสมัครใจได้นักศึกษา จำนวน 30 คน หลังจากนั้นแบ่งเป็น 2 กลุ่มเท่ากันโดยการสุ่มแบบ Randomly Assigned เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน (ชาย 6 คน หญิง 9 คน) เข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวตามวันเวลาที่กำหนด และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน (ชาย 8 หญิง 7 คน) ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนว

และเพื่อให้แน่ใจว่านักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มมีคุณสมบัติและความเท่าเทียมเหมาะสมที่จะจัดกระทำเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้ทดสอบความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนการทดลองด้วย t-test แบบ Independent นำเสนอได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองด้วยสถิติทดสอบที (independent t-test)

ตัวแปร	กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{x}$	S	t
ความฉลาดทางอารมณ์	กลุ่มทดลอง	15	109.26	2.37	.14
	กลุ่มควบคุม	15	110.26	2.71	
ความแข็งแกร่งในชีวิต	กลุ่มทดลอง	15	95.26	3.59	.33
	กลุ่มควบคุม	15	94.73	3.17	

ตัวแปร

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

ตัวแปรต้น โปรแกรมการแนะแนว

ตัวแปรตาม 1) ความฉลาดทางอารมณ์ และ 2) ความแข็งแกร่งในชีวิต

ระยะเวลาในการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการทดลองในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ตั้งแต่เดือนสิงหาคมถึงเดือนกันยายน 2562 โดยดำเนินการทดลองวันอังคารและพฤหัสบดี เวลา 16.00–17.00 น. รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์

เครื่องมือและการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. **โปรแกรมการแนะแนว** เป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งชีวิตสำหรับนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวและสื่อการเรียนรู้ จำนวน 12 หน่วยกิจกรรม คือ 1) ปฐมนิเทศ 2) ธรรมชาติของมนุษย์ 3) สำรวจตัวตนของฉัน 4) แล้วเราคือใคร 5) อารมณ์กับการดำเนินชีวิต 6) การบริหารจัดการอารมณ์และความรู้สึก 7) มนุษย์ย่อมมีปัญหา 8) คุณค่าของชีวิต 9) เรื่องเล่าและกำลังใจ 10) เธอหมุนรอบฉันฉันหมุนรอบเธอ 11) ฉันมีความสุขเล็ก ๆ และ 12) ปัจฉานิเทศและสัญญาใจ ใช้จัดกิจกรรมหน่วยละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรมประกอบด้วยความคิดรวบยอด เนื้อหา วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ขั้นตอนกิจกรรม (ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ ขั้นสรุป) สื่อประกอบกิจกรรม และการประเมินผล ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือดังกล่าวด้วยการให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรมแนะแนวพิจารณาความตรงตามเนื้อหาและความสอดคล้องของกิจกรรมด้วยแบบประเมินโปรแกรมการแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลักษณะประมาณค่า 4 ระดับ คือ ไม่ผ่าน ต้องปรับปรุง ผ่าน และดี โดยมีการให้คะแนน 0 1 2 และ 3 ตามลำดับ เป็นรายโปรแกรมย่อยทั้ง 12 กิจกรรม พบว่า ผลการประเมินอยู่ระหว่าง 2.20–2.60 จากนั้นปรับปรุงแล้วทดลองใช้ 1 วงรอบ

2. **แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์** เป็นแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและนิสิตนักศึกษา สร้างขึ้นโดยเจษฎา บุญมาโฮม, ขวัญเรือน อัครศักดิ์ และลัดดาวัลย์ พุทธรักษา (2544) เป็นแบบวัดที่ให้รายงานตนเองมีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมากโดยมีการให้คะแนน 1 2 3 และ 4 ตามลำดับ จำนวน 53 ข้อ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ 1) การตระหนักรู้ตนเอง (ข้อ 1-11) 2) การจัดการอารมณ์ตนเอง (ข้อ 12-22) 3) การจูงใจตนเอง (ข้อ 23-32) 4) การสร้างสัมพันธภาพ (ข้อ 33-43) และ 5) การโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น (ข้อ 44-53) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 ท่าน และตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างมีค่า น้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .71-.84 มีค่าความเชื่อมั่น .93

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดฉบับดังกล่าวมาปรับข้อความให้เหมาะสมกับบริบทของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม แล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา มีค่า IOC อยู่ระหว่าง .80–1.00 จากนั้นให้นักศึกษาที่ลงทะเบียนรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู จำนวน 120 คน ตอบแล้ววิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา Cronbach เท่ากับ .89

3. แบบวัดความแข็งแกร่งในชีวิต สร้างขึ้นโดยพัชรินทร์ นันทจันทร์ และคณะ (2553) เป็นแบบวัดที่ให้รายงานตนเอง มีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย เฉย ๆ เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีการให้คะแนน 1 2 3 4 และ 5 ตามลำดับ จำนวน 28 ข้อ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ 1) ฉันมี (I Have) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ทำให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต คือ ข้อที่ 1, 3, 5, 7, 11, 18, 23, 24 และ 28 2) ฉันเป็นคนที่ (I am) เป็นความเข้มแข็งภายในของบุคคล คือ ข้อที่ 2, 9, 12, 13, 16, 17, 19, 21, 25 และ 27 และ 3) ฉันสามารถที่จะ (I can) เป็นปัจจัยด้านทักษะการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ข้อที่ 4, 6, 8, 10, 14, 15, 20, 22 และ 26 ตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .964-.967 และมีค่าความเชื่อมั่น .89

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดฉบับดังกล่าวมาปรับข้อความให้เหมาะสมกับบริบทของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม แล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา มีค่า IOC อยู่ระหว่าง .80-1.00 จากนั้นให้นักศึกษาที่ลงทะเบียนรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู จำนวน 120 คน ตอบแล้ววิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach เท่ากับ .83

การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยให้นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาจิตวิทยาการแนะแนวและการให้การศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 18 หมู่เรียน รวมทั้งสิ้น 466 คน วัดความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตด้วยแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตที่ผู้วิจัยดำเนินการหาคุณภาพเครื่องมือแล้วพบว่า

1.1 ความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพื่อเป็นข้อมูลการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการแนะแนว

1.2 มีนักศึกษาจำนวน 64 คน ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตทั้ง 2 อย่าง ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 ลงมา

2. ดำเนินการจัดทำกระทู้กลุ่มตัวอย่างเพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พร้อมตรวจสอบการแจกแจงข้อมูลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนดำเนินการทดลองเพื่อตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นการใช้สถิติด้วยสถิติทดสอบ Kolmogorov-Smirnov Test พบว่าข้อมูลมีการแจกแจงแบบโค้งปกติผู้วิจัยจึงใช้สถิติทดสอบที่วิเคราะห์ข้อมูล

3. ดำเนินการให้นักศึกษากลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนว ส่วนกลุ่มควบคุมให้เรียนรู้ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตด้วยตนเอง จากนั้นดำเนินการทดสอบหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที โดยทดสอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ด้วย t-test แบบ Dependent และทดสอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ด้วย t-test แบบ Independent

ผลการวิจัย

1. การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบที (dependent t-test)

การทดลอง	n	$\bar{x}$	S	$\bar{d}$	$S_{\bar{d}}$	t
ก่อนการทดลอง	15	109.26	2.37	62.07	1.72	35.97*
หลังการทดลอง	15	171.33	6.30			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนว เท่ากับ 109.26 คะแนน และหลังการเข้าร่วม เท่ากับ 171.33 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบกับสถิติทดสอบทีพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 2

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบที (dependent t-test)

การทดลอง	n	$\bar{x}$	S	$\bar{d}$	$S_{\bar{d}}$	t
ก่อนการทดลอง	15	95.26	3.59	20.73	1.76	11.77*
หลังการทดลอง	15	116.00	4.84			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนว เท่ากับ 95.26 คะแนน และหลังการเข้าร่วม เท่ากับ 116.00 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบกับสถิติ

ทดสอบที่พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 3

2. การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างหลังการทดลอง

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบที (Independent t-test)

ตัวแปร	กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{x}$	S	t
ความฉลาดทางอารมณ์	กลุ่มทดลอง	15	171.33	6.30	8.08*
	กลุ่มควบคุม	15	155.33	4.35	
ความแข็งแกร่งในชีวิต	กลุ่มทดลอง	15	116.00	4.84	5.65*
	กลุ่มควบคุม	15	107.06	3.75	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ เท่ากับ 171.33 คะแนน ส่วนความแข็งแกร่งในชีวิต เท่ากับ 116.00 คะแนน และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ เท่ากับ 155.33 คะแนน ส่วนความแข็งแกร่งในชีวิต เท่ากับ 107.06 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบกับสถิติทดสอบทีพบว่า หลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 4

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลโดยนำเสนอตามสมมติฐานการวิจัยได้ดังนี้

1. การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนว พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้

ทั้งนี้ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าโปรแกรมการแนะแนวเป็นเครื่องมือที่มีลักษณะกระบวนการทางจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพสามารถพัฒนาการเรียนรู้และคุณลักษณะทางพฤติกรรมของบุคคลได้ เพราะโปรแกรมการแนะแนวเป็นการจัดมวลประสบการณ์ให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้บนฐานความคิด อารมณ์ และความรู้สึกเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ ดัง Ferbert, Griffith & Forrest (2005: 27-32) ได้เสนอว่า

การจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นการบูรณาการมวลประสบการณ์ 2 ส่วนสำคัญ คือ จิตวิทยาแนะแนวและการให้คำปรึกษาร่วมกับการสอน ดังนั้นกิจกรรมแนะแนวจึงมีประสิทธิภาพสามารถเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้และพฤติกรรมของบุคคลได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับนิรนาท แสนสา (2556 อ้างถึงใน เรียม ศรีทอง, 2559: 10) ได้กล่าวว่ากิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญต่อผู้เรียน 3 ประการ คือ 1) ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้เข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง รักและพึงพอใจในตนเอง รู้จักเป็นผู้ให้ผู้รับสามารถปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 2) ป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดแก่ผู้เรียนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ประชาคมอาเซียนที่มีความหลากหลายด้านเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม อาจก่อให้เกิดการถูกล่อลวง การใช้แรงงานข้ามชาติ การละเมิดสิทธิส่วนบุคคล รวมทั้งการกระทำความรุนแรงต่าง ๆ ต่อบุคคล และ 3) ส่งเสริมการจัดการปัญหาของผู้เรียน ทั้งด้านการศึกษา การประกอบอาชีพ และการพัฒนาส่วนตัว และแนวคิดของเจษฎา บุญมาโฮม (2563: 136) ที่อธิบายว่ากิจกรรมแนะแนวสามารถเสริมสร้างความเข้าใจตนเองและสภาพแวดล้อมทำให้ปรับตัว วางแผนและจัดการชีวิต ด้านต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวเป็นองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิต ดังนั้น โปรแกรมการแนะแนวจึงช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตได้

นอกจากนี้โปรแกรมการแนะแนวครั้งนี้พัฒนาขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ โดยดำเนินการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการแนะแนว ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือดังกล่าวและทดลองใช้แล้วปรับปรุงแล้ว 1 วงรอบ จึงทำให้ความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษากลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วม

ผลการวิจัยครั้งนี้จึงสอดคล้องกับการวิจัยของศิริกัญญา ตระกูลรัมย์ (2554: 25-30) ที่ใช้โปรแกรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจภายในของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จำนวน 43 คน เข้าร่วมโปรแกรม 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวนักศึกษามีแรงจูงใจภายในซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของฐิราวัลย์ เสี่ยงพานิช (2560: 64-71) ที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเจ้าพระยา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 20 คน เข้าร่วมโปรแกรม 6 ครั้ง ครั้งละ 1.5 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวนักศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของจิตตินันท์ บุญสลิกรกุล (2561: 128) ที่ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมตามแนวจิตตปัญญาศึกษาต่อความมุ่งมั่นในการเรียนของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 30 คน โดยเข้าร่วมโปรแกรม 14 ครั้ง ครั้งละ 1.5 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวจิตตปัญญาซึ่งเป็นกิจกรรมแนะแนวประเภทหนึ่งสามารถพัฒนานิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ให้มีความมุ่งมั่นในการเรียนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การเปรียบเทียบประสิทธิภาพของตัวแปรต้นด้วยการเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 2 ที่กำหนดไว้ ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของพัชรินทร์ นินทจันทร์ (2555: 74-91) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต จำนวน 26 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 13 คน เข้าร่วมโปรแกรม 6 ครั้ง ครั้งละ 1.5 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับผลการวิจัยของวิภาพร สร้อยแสง (2558: 39) ที่ใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 9 คน และกลุ่มควบคุม 11 คน เข้าร่วมโปรแกรม 6 ครั้ง ครั้งละ 1.5 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของชนกนาฏ ยิ่งอุปการและจิตตินันท์ บุญสุธิกรกุล (2561: 83-84) ที่ศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน เข้าร่วมโปรแกรม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีความคิดเชิงบวกและความสามารถฟันฝ่าอุปสรรคซึ่งเป็นองค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อีกทั้งผลของการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องแนวคิดของนพวรรณ คณิงชัยสกุล (2557: 45-46) ที่อธิบายว่ากิจกรรมแนะแนวมีคุณค่าสามารถช่วยพัฒนาให้ผู้เรียนรู้จักตนเองและผู้อื่น ยอมรับความหลากหลายของมนุษย์ สร้างแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต เพราะลักษณะของกิจกรรมแนะแนวนั้นการมีส่วนร่วมและการไตร่ตรองความคิดมากขึ้น เกิดความสนใจและกระตือรือร้นมากขึ้น ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ชีวิตของตนเองผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ได้หลายแบบตามความถนัดและความสนใจทำให้ไม่เบื่อหน่ายจึงสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตได้ดีกว่าวิธีการอื่น ๆ ผู้วิจัยอภิปรายสนับสนุนผลการวิจัยได้ว่า โปรแกรมการแนะแนวที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้สร้างและพัฒนาอย่างเป็นระบบ ลักษณะเนื้อหาและกิจกรรมของโปรแกรมการแนะแนวในครั้งนี้สอดคล้องกับธรรมชาติและพัฒนาการของผู้เรียนที่ต้องการเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติ สามารถสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้นที่จะเรียน ทั้งมีความสุขในการเรียน แนวคิดนี้สอดคล้องกับการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ผู้วิจัยพบว่า ขณะเข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวนักศึกษาอย่างตั้งใจ มีบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนุกสนานและเอื้อต่อการเรียนรู้ นักศึกษาช่วยกันคิดหาคำตอบเนื้อหาในบทเรียน เปิดโอกาสให้ผู้ได้มีส่วนร่วมการปฏิบัติกิจกรรม ดังการเขียนรายงานการเรียนรู้ของนักศึกษาในกิจกรรมที่ 10 เรื่องเธอหมุนรอบฉันฉันหมุนรอบเธอ ที่นักศึกษารายงานเป็นกิจกรรมที่สนุกได้เรียนรู้ชีวิตจากสิ่งที่ตนเองชอบคือบทเพลง ทำให้เข้าใจชีวิตของตนเองว่าเราจะไม่เปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อผู้อื่นจนเสียความเป็นตัวตนไปและเราจะไม่เปลี่ยนแปลงผู้อื่นให้เป็นตามที่เราคิด เราจะอยู่กับผู้อื่นด้วยความเข้าใจยอมรับอย่างที่เราเป็นและเขาเป็น

อีกทั้งต่อไปจะเรียนรู้ชีวิตตนเองและผู้อื่นผ่านสิ่งที่อยู่รอบตัว เช่น บทเพลง ละคร ภาพยนตร์ จากที่กล่าวมา จึงเป็นเหตุให้นักศึกษากลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาพบว่านักศึกษากลุ่มทดลองสามารถเรียนรู้กิจกรรมได้อย่างรวดเร็ว จึงควรนำเทคนิคที่มีความหลากหลาย ทั้งทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมมาผสมผสานกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมได้ดีขึ้น
2. ควรตรวจสอบประสิทธิภาพการเรียนรู้และประสบการณ์ชีวิตของนักศึกษากลุ่มทดลอง เพราะเนื้อหาบางกิจกรรมอาจกระทบกับความคิดและความรู้สึก ทำให้เกิดเจตคติเชิงลบต่อการเข้าร่วมกิจกรรมได้
3. นักศึกษากลุ่มทดลองมีความคิดเห็นเพิ่มเติมว่าควรเพิ่มช่วงเวลาการจัดกิจกรรมเรื่องที่ 6 การบริหารจัดการอารมณ์และความรู้สึก เพราะต้องการฝึกหัดให้มากกว่าขึ้น ดังนั้น การนำผลการวิจัยไปใช้จึงควรเพิ่มเติมเนื้อหา กิจกรรม และช่วงเวลาของการบริหารจัดการอารมณ์และความรู้สึกเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวเพื่อตรวจสอบความคงทน (retention) ว่านักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตเปลี่ยนแปลงหรือไม่ภายหลังระยะเวลา 3 เดือนหรือ 6 เดือน
2. การวิจัยครั้งนี้พบว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิต ดังนั้นจึงควรศึกษาปัจจัยหรือสาเหตุที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิต เพื่อใช้ข้อมูลปรับปรุงโปรแกรมการแนะแนวให้ประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น
3. ควรนำโปรแกรมการแนะแนวที่สร้างขึ้นในครั้งนี้นำไปเปลี่ยนรูปแบบเป็นสื่อออนไลน์แล้วศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการแนะแนว

สรุป

โปรแกรมการแนะแนวที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2563). กรมสุขภาพจิต เผยวัยรุ่นไทยปรึกษา “ปัญหาเครียด” มากสุด แนะเทคนิคจัดการความเครียด. ค้นเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2563, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30188>

- จิตตินันท์ บุญสถิรกุล. (2561). ผลของการจัดกิจกรรมตามแนวจิตตปัญญาศึกษาต่อความมุ่งมั่นในการเรียนของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. **วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์**, 33 (1), 123-132.
- เจษฎา บุญมาโฮม, ขวัญเรือน อัครศักดิ์ และลัดดาวัลย์ พุทธิรักษา. (2544). **รายงานการวิจัยเรื่อง ปัจจัยพื้นฐานที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน นิสิต นักศึกษากรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจษฎา บุญมาโฮม. (2563). **หลักการแนะแนวและการพัฒนาผู้เรียน** (พิมพ์ครั้งที่ 10). นครปฐม: สไมล์พริ้นติ้งแอนด์กราฟิกดีไซน์.
- ชนกนาฏ ยิ่งอุปการ และจิตตินันท์ บุญสถิรกุล. (2561). ผลของกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 ต่อการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจรัสพิชากร จังหวัดนครศรีธรรมราช. **วารสารวิทยบริการ**, 29 (2), 76-85.
- จิราวัลย์ เสี่ยงพานิช. (2560). **รายงานการวิจัยเรื่อง ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเจ้าพระยาขึ้นปีที่ 1**. นครสวรรค์: มหาวิทยาลัยเจ้าพระยา.
- นพวรรณ คณิงชัยสกุล. (2557). **เอกสารประกอบการสอนรายวิชาหลักการแนะแนว**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ. (2553). **รายงานการวิจัยเรื่อง การพัฒนาแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต**. กรุงเทพฯ: โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์. (2555). **รายงานการวิจัยเรื่อง โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต**. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เรียม ศรีทอง. (2559). **การออกแบบกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการพัฒนาทักษะสำหรับผู้เรียน**. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.
- ลัดดา แสนสีหา และคณะ. (2561). ปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของนิสิตพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. **วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ**, 36 (4), 186-194.
- วิภาพร สร้อยแสง. (2558). **ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริกัญญา ตระกูลรัมย์. (2554). **รายงานการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมแนะแนวกลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างแรงจูงใจภายในของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม**. มหาสารคาม: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.

สมร ทองดี และปราณี รามสูต. (2555). หน่วยที่ 9 แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ใน **ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา**. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

BLTBangkok. (2562). **เผยสถิติการฆ่าตัวตายในประเทศไทย ปี 2562 เฉลี่ย 14.4 คนต่อคนไทย 1 แสนคน มากสุดอันดับ 32 ของโลก**. ค้นเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2563, จาก <https://www.bltbangkok.com/news/5198/>

Ferbert, S. E, Griffith, D. A. & Forrest, D. B. (2005). **Developmental classroom guidance activities**. South Carolina: Youth Light.

Gibb, N. (1995, October). The EQ factor. **Time**, 9 (2), 24-31.