



การศึกษาและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

A STUDY AND ENHANCING MENTAL TOUGHNESS FOR MILITARY STUDENTS  
FOR INTEGRATED GROUP COUNSELING

จิตสุภา แกมทับทิม

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2566

การศึกษาและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร  
โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2566  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

A STUDY AND ENHANCING MENTAL TOUGHNESS FOR MILITARY STUDENTS  
FOR INTEGRATED GROUP COUNSELING



CHITSUPHA KAEMTHAPTIM

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of DOCTOR OF EDUCATION  
(Ed.D.(Guidance Psychology))

Faculty of Education, Srinakharinwirot University

2023

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ของ

จิตสุภา แกมทับทิม

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ..... ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์) (รองศาสตราจารย์ ดร.อัศรา ประเสริฐสิน)

..... ที่ปรึกษาร่วม ..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข) (อาจารย์ ดร.ศรชิต แสนอุปถ)

..... กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.อสมมา คัมภีรานนท์)

ชื่อเรื่อง	การศึกษาและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
ผู้วิจัย	จิตสุภา แกมทับทิม
ปริญญา	การศึกษาศษฏีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรุณา เจริญสุข

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร 2) เพื่อศึกษาโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร กับข้อมูลเชิงประจักษ์ 3) เพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหาร 4) เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อน หลัง ติดตามผล และ 5) เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อน หลัง และติดตามผล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในวิจัย คือ นักเรียนทหาร สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย ระยะที่ 1 ผู้ให้ข้อมูลหลักการสนทนากลุ่ม กลุ่มที่ 1 คือ นักเรียนบังคับบัญชา จำนวน 8 นาย กลุ่มที่ 2 คือ นายทหารปกครอง อาจารย์ และนักจิตวิทยา จำนวน 8 นาย ส่วนตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ จำนวน 520 นาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน จำนวน 530 นาย ได้จากการสุ่มอย่างง่าย ระยะที่ 2 เป็นนักเรียนทหารจากระยะที่ 1 ที่มีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 14 นาย ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 7 นาย ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.25-0.66 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติพื้นฐาน การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (One-way Repeated-measures ANOVA) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way Repeated-measures ANOVA) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ ความมั่นใจ ความมุ่งมั่น ความท้าทาย และการควบคุม มีค่าพิสัยของไอเกนอยู่ระหว่าง 2.45-2.90 อธิบายความแปรปรวนสะสมได้ร้อยละ 46.76 2) โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ 3) รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหาร เป็นการบูรณาการเทคนิคจากหลากหลายทฤษฎี เช่น คำถามมหัศจรรย์ จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ หลักการ WDEP จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเชิงจิตวิทยา จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เทคนิคการแก้ไขปัญญา จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด - พฤติกรรม และอื่น ๆ 4) ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของกลุ่มทดลอง ในระยะ หลังการทดลอง และติดตามผล นักเรียนทหารมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 5) ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ระยะหลังการทดลอง และติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ, ความเข้มแข็งทางจิตใจ, นักเรียนทหาร

Title	A STUDY AND ENHANCING MENTAL TOUGHNESS FOR MILITARY STUDENTS FOR INTEGRATED GROUP COUNSELING
Author	CHITSUPHA KAEMTHAPTIM
Degree	DOCTOR OF EDUCATION
Academic Year	2023
Thesis Advisor	Associate Professor Dr. Patcharaporn Srisawat
Co Advisor	Assistant Professor Dr. Ornuma Charoensuk

The purposes of this research were as follows: (1) to analyze the components of the military mental toughness of the students; (2) to study a model for measuring the mental toughness of military students with empirical data; (3) to develop an integrated group counseling model for military students; (4) to compare mental toughness by providing integrated group counseling in the experimental group; and (5) to compare mental toughness by providing integrated group counseling between the experimental and control groups. The sample were military students at the Royal Thai Armed Forces Headquarters, including: Phase 1: The main informants in the focus group discussion were as follows: Group 1 consisted of eight command students. Group 2 consisted of eight military officers, professors and psychologists. The sample group used for the Exploratory Factor Analysis consisted of 520 soldiers. The Confirmatory Factor Analysis revealed that 530 officers were obtained by simple random sampling. Phase 2 consisted of 14 military students from Phase 1 with average mental toughness, below the 25th percentile. This is divided into an experimental group and a control group, with seven officers in each group. The experimental group will participate an integrated group counseling program to strengthen mental toughness. The control group did not participate in an integrated group counseling program. The research instrument was a military student mental toughness test with a discriminatory power value set of 0.25-0.66 and a confidence value of 0.87. The statistics used to analyze the data were Basic statistics, Exploratory Factor Analysis, Confirmatory Factor Analysis, One-way Repeated-measures ANOVA, and a Two-Way Repeated-measures ANOVA. The results of the research are as follows: (1) the mental toughness of military students has four components: confidence, commitment, challenge, and control. Its Eigen range is between 2.45-2.90, with a cumulative explained variance of 46.76%; (2) the model for measuring mental toughness was consistent with the empirical data; (3) the integrated group counseling model for military students is an integration of techniques from various theories 4) Comparative results of the mental toughness of military students through integrated group counseling of the experimental group revealed that the mean mental toughness of military students were higher; and (5) the comparative results of mental toughness through integrated group counseling revealed that the experimental group scored higher than the control group with a level of statistical significance equal to .05.

Keyword : Integrated Group Counseling, Mental Toughness, Military Students

## กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเพราะความกรุณาอย่างยิ่งจากรองศาสตราจารย์ ดร. พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรุณา เจริญสุข อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำและตรวจแก้ไข ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูงยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. อัจฉรา ประเสริฐสิน ที่กรุณาเป็นประธานกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ และ อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ ดร. อสมมา คัมภีรานนท์ ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาเสียสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ อีกทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยให้มีคุณภาพ ขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของคณาจารย์ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาแก่ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณผู้เขียนเอกสารและตำราทุกฉบับ ที่ผู้วิจัยประกอบการศึกษา ตลอดจนนำมาใช้อ้างอิงในงานวิจัยฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้บัญชาการโรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ ผู้บัญชาการโรงเรียนช่างฝีมือทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ และคณะครูอาจารย์ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย รวมทั้งขอขอบคุณนักเรียนทหารที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยที่ให้ความร่วมมือในการทำการสนทนากลุ่ม ทำแบบวัด และเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยระลึกเสมอว่า ความสำเร็จของการวิจัยในครั้งนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้ หากไม่ได้รับความช่วยเหลือจากทุก ๆ ท่าน

ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ฉวีวรรณ แกมทับทิม และสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่คอยช่วยเหลือ ห่วงใย ให้กำลังใจ และให้ความรักตลอดระยะเวลาในการทำวิจัย

ขอขอบคุณนิสิตรุ่นพี่ รุ่นน้อง และเพื่อนร่วมรุ่นระดับปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการแนะแนว ที่ให้คำแนะนำ ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจในการทำวิจัยครั้งนี้ด้วยดีเสมอมา

ท้ายสุดนี้ คุณงามความดีของปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยมอบแต่ บิดา มารดา ครูอาจารย์ และผู้มีอุปการคุณทุกท่านที่มีต่อผู้วิจัย

จิตสุภา แกมทับทิม

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง .....	ฎ
สารบัญรูปภาพ .....	ฏ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามงานวิจัย.....	3
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	10
สมมติฐานการวิจัย .....	12
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด และทฤษฎีความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	13
ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ .....	13
องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	15
คุณลักษณะของผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	19
การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ .....	21



งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ .....	21
เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ .....	23
ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม .....	23
จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม .....	24
บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม .....	24
ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม .....	27
ประเภทของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ .....	48
การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ .....	49
ข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ .....	52
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ .....	52
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย .....	55
ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร .....	55
การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง .....	55
การสร้างเครื่องมือการวิจัย .....	58
การดำเนินการวิจัย .....	61
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	61
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	62
ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ .....	63
การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง .....	63
การสร้างเครื่องมือการวิจัย .....	64
การดำเนินการวิจัย .....	65
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	68

การวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล .....	71
ระยะที่ 1 ศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร .....	73
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาค้นคว้าองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการทำสนทนากลุ่ม .....	73
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของความเข้มแข็งทางจิตใจของ นักเรียนทหาร .....	78
ตอนที่ 3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความเข้มแข็งทางจิตใจของ นักเรียนทหาร .....	88
ระยะที่ 2 การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการทำคำปรึกษา กลุ่มแบบบูรณาการ.....	106
ตอนที่ 1 รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหาร .....	106
ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการทำคำปรึกษา กลุ่มแบบบูรณาการกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล... ..	112
ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารโดยการทำ คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อน หลัง และติดตามผล .....	119
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	134
สังเขปการวิจัย .....	134
สรุปผลการวิจัย .....	138
อภิปรายผล .....	146
ข้อเสนอแนะ .....	162
บรรณานุกรม .....	164
ภาคผนวก.....	169
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือ .....	170

ภาคผนวก ข การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร .....	186
ภาคผนวก ค หนังสือรับรองจริยธรรมของโครงการวิจัย.....	197
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	200
ประวัติผู้เขียน.....	209



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 จำนวนนักเรียนทหาร ปีการศึกษา 2566 (n=2,179) .....	56
ตาราง 2 ข้อมูลจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนทหารในการวิเคราะห์องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร (n=1,050 นาย) .....	57
ตาราง 3 ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวม .....	59
ตาราง 4 แบบ Randomized Pretest-Posttest Control Group Design .....	65
ตาราง 5 กำหนดการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร .....	67
ตาราง 6 การศึกษาความหมายและองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารจากการสนทนากลุ่มกับนักเรียนทหาร และการสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบและยืนยัน.....	76
ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจ .....	80
ตาราง 8 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ .....	82
ตาราง 9 การสกัดองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	83
ตาราง 10 ค่าไอเกนขององค์ประกอบ ค่าร้อยละของความแปรปรวนค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสมขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	84
ตาราง 11 ค่าน้ำหนักขององค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ ภายหลังจากการหมุนแกนองค์ประกอบ.....	85
ตาราง 12 ค่าสถิติพื้นฐานขององค์ประกอบและตัวบ่งชี้ความเข้มแข็งทางจิตใจในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง (n=530).....	88
ตาราง 13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง .....	89
ตาราง 14 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง.....	90

ตาราง 15	ค่าดัชนีความสอดคล้องและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	91
ตาราง 16	ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งของโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	91
ตาราง 17	ค่าสถิติพื้นฐานขององค์ประกอบและตัวบ่งชี้ความเข้มแข็งทางจิตใจในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง (n=530) .....	93
ตาราง 18	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง.....	96
ตาราง 19	การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง..	99
ตาราง 20	ค่าดัชนีความสอดคล้องและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลการวัดสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์.....	100
ตาราง 21	ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	101
ตาราง 22	สรุปเทคนิค แนวคิด และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร .....	110
ตาราง 23	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล .....	112
ตาราง 24	การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติด้วยการทดสอบ Shapiro-Wilk ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล .....	116
ตาราง 25	การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล.....	116
ตาราง 26	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารโดยรวม ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล .....	117
ตาราง 27	การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวมของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล .....	119

ตาราง 28 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวม ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล (เวลา) .....	120
ตาราง 29 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล (กลุ่ม).....	121
ตาราง 30 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ...	187
ตาราง 31 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร .....	189
ตาราง 32 ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่น ( $\alpha$ ) ของความมุ่งมั่น จำนวน 7 ข้อ .....	190
ตาราง 33 ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่น ( $\alpha$ ) ของการควบคุม จำนวน 4 ข้อ .....	190
ตาราง 34 ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่น ( $\alpha$ ) ของความท้าทาย จำนวน 5 ข้อ .....	191
ตาราง 35 ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่น ( $\alpha$ ) ของความมั่นใจ จำนวน 7 ข้อ.....	191
ตาราง 36 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทหาร .....	192
ตาราง 37 สรุปรูทฤษฎี และเทคนิคโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร .....	203

## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิเคราะห์โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	11
ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการพัฒนารูปแบบและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหาร .....	12
ภาพประกอบ 3 ตัวอย่างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร.....	60
ภาพประกอบ 4 องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร.....	87
ภาพประกอบ 5 การวิเคราะห์องค์ประกอบซึ่งยืนยันอันดับหนึ่งของโมเดลความเข้มแข็ง ทางจิตใจของนักเรียนทหาร (คะแนนมาตรฐาน) .....	92
ภาพประกอบ 6 การวิเคราะห์องค์ประกอบซึ่งยืนยันอันดับสองของโมเดลความเข้มแข็ง ทางจิตใจของนักเรียนทหาร (คะแนนมาตรฐาน) .....	105
ภาพประกอบ 7 กราฟการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตาม .....	115
ภาพประกอบ 8 กราฟการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล .....	115
ภาพประกอบ 9 กราฟการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล.....	118
ภาพประกอบ 10 กราฟการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของระยะเวลาความเข้มแข็งทาง จิตใจของนักเรียนทหาร .....	121
ภาพประกอบ 11 กราฟการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มของความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักเรียนทหาร.....	122
ภาพประกอบ 12 กราฟการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มของความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักเรียนทหาร.....	122

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

กองบัญชาการกองทัพไทย (Royal Thai Armed Forces Headquarters) เป็นส่วนราชการขึ้นตรงต่อกองทัพไทย กระทรวงกลาโหม มีหน้าที่ควบคุม อำนาจการ สั่งการ และกำกับดูแล การดำเนินงานของส่วนราชการในกองทัพไทย ในการเตรียมกำลัง การป้องกันราชอาณาจักร และการดำเนินการเกี่ยวกับการใช้กำลังทหารตามอำนาจหน้าที่ ของกระทรวงกลาโหมให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งมีผู้บัญชาการทหารสูงสุด เป็นผู้รับผิดชอบกองบัญชาการทหารสูงสุด และมีหน่วยงานขึ้นตรง 5 ส่วนราชการ คือ ส่วนการบังคับบัญชา ส่วนเสนาธิการร่วม ส่วนปฏิบัติการ ส่วนกิจการพิเศษ และส่วนการศึกษา ในด้านส่วนการศึกษามีโรงเรียนภายใต้การดูแล จำนวน 2 โรงเรียน คือ โรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ และโรงเรียนช่างฝีมือทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ (กองบัญชาการกองทัพไทย, ม.ป.ป.) ซึ่งทั้ง 2 โรงเรียนจะนำนักเรียนทั้ง 4 เหล่าทัพ เข้ามาศึกษา และเมื่อจบการศึกษาก็จะส่งนักเรียนไปยังต้นสังกัดของแต่ละเหล่าทัพ ซึ่งโรงเรียนในสังกัดกองบัญชาการกองทัพไทยจะมีลักษณะโรงเรียนประจำ โดยจะมีการเรียนการสอนตามหลักสูตรแกนกลาง และการเรียนการสอนวิชาทหาร-ตำรวจ ซึ่งนักเรียนจะต้องอยู่ในกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด การที่นักเรียนมาจากระบบของการเรียนทั่วไป เข้าสู่ระบบนักเรียนทหาร ส่งผลให้ในห้วงนี้ นักเรียนจะต้องมีการปรับตัวค่อนข้างมาก ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่มีภาวะที่กดดัน ทั้งร่างกาย และจิตใจไปพร้อม ๆ กัน (โรงเรียนเตรียมทหาร, 2543, หน้า 53)

การที่จะเป็นนักเรียนทหาร นักเรียนจะต้องผ่านกระบวนการหล่อหลอมของโรงเรียน ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างนักเรียนทหาร โดยตลอดระยะเวลาในการเรียนจะมีการปรับเปลี่ยนชีวิต และวิถีคิดจากนักเรียนพลเรือนสู่ นักเรียนทหาร ซึ่งนักเรียนทหารต้องเข้าสู่กระบวนการดังกล่าว อย่างเข้มงวดอยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นนักเรียนทหารนักเรียนจะต้องทำตามคำสั่งทั้งหมดให้เสร็จ ทำให้ดี ทำให้ได้ด้วยระยะเวลาที่จำกัด และจะต้องหาทางออกกับปัญหาและการปฏิบัติตามคำสั่ง (พรพิพัฒน์ เบญญศรี, 2551, หน้า 25) ซึ่งอาจจะดูเหมือนเกินขีดความสามารถทั้งร่างกายและจิตใจ ระหว่างช่วงการเป็นนักเรียนทหารจะมีนักเรียนลาออกไปเป็นจำนวนหนึ่งของทุก ๆ ปี ซึ่งจะเห็นได้ว่าระบบของนักเรียนทหารจะเป็นการคัดกรองให้เหลือเฉพาะนักเรียนทหารที่แข็งแกร่งและมีจิตใจที่เข้มแข็งเท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับ อรุณ ศาสตราสิทธิกร และนรชัย วงษ์ดนตรี (2541, หน้า 68) พบว่า สาเหตุที่ทำให้นักเรียนทหารลาออก คือความเครียด ความวิตกกังวล และความไม่พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ในห้วงเวลาอื่น ๆ ของนักเรียนทหารจะต้องเข้ารับการฝึกและปฏิบัติตามคำสั่ง



ของรุ่นพี่ นักเรียนบังคับบัญชา อาจารย์ และผู้บังคับบัญชาอย่างเคร่งครัด จากสภาพชีวิตของนักเรียนทหารเป็นสภาพชีวิตที่ถูกบีบคั้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้นักเรียนทหารเกิดความเหนื่อยล้าท้อแท้ เครียด มีความวิตกกังวล ภายใต้อาณัติการณดังกล่าว นักเรียนทหารจะต้องมุ่งมั่น มีจิตใจที่เข้มแข็ง และมีใจสู้ต่ออุปสรรคต่าง ๆ ได้โดยไม่เกิดภาวะการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) เป็นความสามารถของบุคคลในการรับมือกับความกดดัน และสามารถจัดการกับความเครียดได้ มีความอดทนสูง มีความตั้งใจ ตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยว คลัฟ และสตริซาร์ซิค (Clough & Strycharczyk, 2012) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจคือ ความสามารถของบุคคลในการจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถึงแม้ว่าบุคคลจะอยู่ภายใต้อาณัติการณที่ตั้งเครียดและได้จำแนกองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจออกเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) การควบคุม (Control) เป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์ตนเอง และควบคุมชีวิตตนเองได้ 2) ความมุ่งมั่น (Commitment) บุคคลจะมีแนวโน้มที่จะคงอยู่โดยมีเป้าหมายที่ชัดเจน และเผชิญหน้ากับความยากลำบาก ไม่ยอมแพ้จนกว่าจะประสบความสำเร็จ 3) ความท้าทาย (Challenge) เป็นสิ่งที่บุคคลต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีความตื่นตัวและเป็นเรื่องท้าทาย และมองว่าสิ่งที่ท้าทายเป็นโอกาสมากกว่าที่จะเป็นความล้มเหลว 4) ความมั่นใจ (Confidence) ความสามารถของบุคคลในการเชื่อมั่นความสามารถของตนเอง และมีความมั่นใจระหว่างบุคคล ในการศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของไฮเบอร์ก และคณะ (Horsburgh, Schermer, Veselka, & Vernon, 2009, pp. 100-105) ได้ศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยการศึกษาทางพันธุกรรมเชิงพฤติกรรมของความเข้มแข็งทางจิตใจและบุคลิกภาพ และ จอร์น และคณะ (Perry, Clough, Crust, Earle, & Nicholls, 2013, pp. 587-592) ได้วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness Questionnaire: MTQ 48) พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจมีจำนวน 4 องค์ประกอบ คือ การควบคุม ความมุ่งมั่น ความท้าทาย และความมั่นใจ

สำหรับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค (Technical integration) ซึ่งการบูรณาการเทคนิคของแต่ละทฤษฎีทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถเชื่อมโยงเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มกับชีวิตของสมาชิกกลุ่ม อีกทั้งยังเป็นการปรับ ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับนาคลอส และนิวแมน (Norcross & Newman, 1992) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิคทำให้มีความหลากหลายทางด้านเทคนิคแนวคิด และทฤษฎีที่เลือกใช้สามารถเชื่อมโยงสถานการณ์ที่ส่งผลต่อ

สมาชิกกลุ่ม การที่สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการคิด และการฝึกพฤติกรรมตามเทคนิคต่าง ๆ จะส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรมตามมา อีกทั้งยังสอดคล้องกับ ฮาร์วูด และคณะ (Harwood, Keegan, Spray, & Lavalley, 2010) การเลือกเทคนิคจากหลายทฤษฎีมาใช้ให้คำปรึกษาส่วนมากการบูรณาการเทคนิคจะได้รับความนิยมจากนักจิตวิทยา เพราะสามารถช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้ง มาร์ควิส; ฮัดสัน และตุร์ซี (Marquis, Hudson, & Tursi, 2010) ได้ศึกษาการรับรู้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเป็นรูปแบบการให้คำปรึกษาที่มีการตอบสนองต่อสถานการณ์ โดยการใช้การบูรณาการเทคนิคที่มีความหลากหลาย เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่แตกต่างกัน เพื่อเป็นการให้อำนวยความสะดวกให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเอง ภายใต้อบรบอบอากาศที่อบอุ่น มีความจริงใจ เข้าใจตนเองและสมาชิกกลุ่มได้เป็นอย่างดี

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร เพราะนักเรียนทหารจะต้องผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งความกดดัน ความเครียด อีกทั้งจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงจากนักเรียนพลเรือนมาสู่นักเรียนทหาร ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอย่างหนัก นักเรียนทหารทุกคนจะต้องผ่านการฝึก และอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้เป็นทหารและตำรวจที่มีประสิทธิภาพในอนาคต เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้สามารถตอบจุดมุ่งหมายของการวิจัย ผู้วิจัยจึงดำเนินการวิจัยเป็น 2 ระยะ ประกอบด้วย ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการทำการสนทนากลุ่ม (Focus group) วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อให้มีความเหมาะสมกับบริบทของนักเรียนทหาร อันเนื่องมาจากการวิจัยในประเทศไทยส่วนใหญ่เป็นการวิจัยในบริบทของนักกีฬา และระยะที่ 2 การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหาร โดยดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร และภายหลังการทดลองผู้วิจัยได้มีการติดตามผลซึ่งการศึกษาทั้ง 2 ระยะ จะเป็นข้อมูลที่สำคัญและเป็นประโยชน์สำหรับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความกดดันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

### คำถามงานวิจัย

1. ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มีตัวบ่งชี้ และองค์ประกอบอะไรบ้าง
2. โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจที่สร้างขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่

3. รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหารมีกระบวนการอย่างไร
4. การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหาร ได้หรือไม่อย่างไร
5. การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหารระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันหรือไม่

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร
2. เพื่อศึกษาโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร กับข้อมูลเชิงประจักษ์
3. เพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหาร
4. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อน หลัง ติดตามผล
5. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อน หลัง และติดตามผล

### ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้จะส่งผลให้เกิดประโยชน์ 2 ประเด็น ดังต่อไปนี้

#### 1. ประโยชน์ในเชิงวิชาการ

ผลการวิจัยครั้งนี้มีประโยชน์ทางวิชาการ คือ การได้ศึกษาข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่มีความเกี่ยวข้องทางนักเรียนทหาร และเป็นการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีบริบททางทหารมากยิ่งขึ้น และยังเป็นแนวทางในการสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อใช้ในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร อีกทั้งยังเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่มีความสนใจใช้งานวิจัยชิ้นนี้เป็นฐานในการนำไปพัฒนาและต่อยอดการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในบริบทของนักเรียนทหารได้ และสามารถนำไปปรับใช้กับหน่วยงานต่าง ๆ ของทหารเพื่อให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจต่อไป

#### 2. ประโยชน์เชิงปฏิบัติ

ผลการวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ในเชิงปฏิบัติการ คือ หน่วยงานต่าง ๆ ทางทหารสามารถนำไปศึกษาและพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจในการฝึกปฏิบัติทหารในทุกช่วงของการฝึก และรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มอื่น ๆ ได้ เช่น ช่วงการฝึกนักเรียน

ทหารชั้นประทวน ช่วงการฝึกนักเรียนทหารชั้นสัญญาบัตร โดยมีการปรับให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง

### **ขอบเขตการวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ออกเป็น 2 ระยะ ซึ่งมีการศึกษาทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ เพื่อให้สามารถบรรลุถึงจุดมุ่งหมายของการวิจัยโดยมีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหาร โดยมีขอบเขตการวิจัย ต่อไปนี้

#### **ระยะที่ 1 ศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร**

การดำเนินการวิจัยในระยะที่ 1 ผู้วิจัยใช้วิธีการทำสนทนากลุ่ม (Focus group) และการวิเคราะห์องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มีรายละเอียดดังนี้

#### **กลุ่มผู้ให้ข้อมูลการสนทนากลุ่ม**

1. นักเรียนบังคับบัญชา จำนวน 8 นาย
2. นายทหารปกครอง อาจารย์ผู้สอน และนักจิตวิทยา จำนวน 8 นาย

#### **ประชากรและตัวอย่าง**

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนทหาร โรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ และโรงเรียนช่างฝีมือทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ ปีการศึกษา 2566 จำนวน 2,179 นาย

#### **ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเพื่อศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ**

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยพิจารณาเกณฑ์การกำหนดกลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์องค์ประกอบจะต้องมีจำนวน 10-20 เท่า ต่อตัวบ่งชี้ 1 ตัว โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบตามแนวคิดของแฮร์และคณะ (Hair et. 2010. p. 145) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) จำนวน 520 คน และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) จำนวน 530 คน โดยผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

#### **ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา**

ได้แก่ ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

## ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

การดำเนินการวิจัยในระยะที่ 2 ผู้วิจัยศึกษาการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหาร มีรายละเอียดดังนี้

### ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหาร ซึ่งได้มาโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากนักเรียนทหารที่มีคะแนนของความเข้มแข็งทางจิตใจตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา แล้วทำการสัมภาษณ์ความสมัครใจในการเข้าร่วมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหาร จำนวน 16 นาย โดยสุ่มเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 8 นาย กลุ่มควบคุม จำนวน 8 นาย โดยผู้วิจัยมีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของพัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) กล่าวว่า สมาชิกกลุ่มควรมี 6-8 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

**ตัวแปรจัดกระทำ** ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ (Integrative counseling) แบ่งเป็น

1. การได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร
2. การไม่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

**ตัวแปรตาม** ได้แก่ ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness)

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในการเผชิญภาวะกดดันจากสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งนักเรียนทหารจะต้องมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด ความวิตกกังวล มีความอดทน โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และสามารถผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความมุ่งมั่น (Commitment) การควบคุม (control) ความท้าทาย (Challenge) และความมั่นใจ (Confidence) ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในการดำเนินการตามเป้าหมายที่ระบุชัดเจน และสามารถเผชิญหน้ากับความยากลำบาก ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค มีความมุ่งมั่นตั้งใจทำตามเป้าหมายที่วางไว้จนประสบความสำเร็จ

1.2 การควบคุม (control) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี และสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ ถึงแม้จะอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน

1.3 ความท้าทาย (Challenge) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสามารถมองเห็นสถานการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ เป็นโอกาสสำหรับการพัฒนาตนเอง มากกว่าเป็นความล้มเหลวในชีวิต

1.4 ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และความสามารถในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หมายถึง การบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม (Technical integration) ซึ่งเป็นการนำเทคนิคของแต่ละทฤษฎีมาบูรณาการให้มีความเหมาะสมกับสภาพปัญหาของสมาชิกกลุ่มมาใช้ในการปรับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิค ดังนี้

2.1 ขึ้นเริ่มต้น เป็นการสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม มีการแนะนำตัวของสมาชิกกลุ่ม ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขอบเขตการให้คำปรึกษา ข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกยอมรับตนเองและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน กล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกและตัดสินใจในการร่วมกลุ่มต่อไป โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคและทฤษฎี ดังนี้

1) เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เป็นกระบวนการที่มีความสำคัญที่ผู้นำกลุ่มได้แสดงถึงความใส่ใจสมาชิกกลุ่ม เพื่อรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก อารมณ์ของสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มมีการตอบรับสมาชิกกลุ่มอย่างเหมาะสม

2) เทคนิคการเงียบ (Silence) เป็นช่วงเวลาที่ไม่มี การสื่อสารทางวาจาต่อกัน ผู้นำกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้ความคิด และอยู่กับตัวเอง ได้สัมผัสอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีความเข้าใจตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้น

3) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) ผู้นำกลุ่มสามารถรับรู้ ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของสมาชิกกลุ่ม โดยจะมีการสื่อสารกลับไปให้สมาชิกกลุ่มว่ามีความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร ด้วยภาษาพูดที่มีความเหมาะสม

4) เทคนิคการฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy) เป็นวิธีที่ใช้ในการทำความเข้าใจและตระหนักถึงความรู้สึกของผู้พูด การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นเป็นทักษะสำคัญที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ โดยการให้ความสนใจกับผู้พูดและรับรู้ถึงความรู้สึกของพวกเขา

5) เทคนิคการยอมรับเชิงบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เป็นวิธีการยอมรับสมาชิกกลุ่มโดยไม่ตัดสินพฤติกรรม ความคิด หรือความรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดีหรือเลว โดยใช้การสื่อสารทางบวกกับสมาชิกกลุ่ม เทคนิคนี้มาจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Group Counseling)

2.2 ขั้นตอนการ การที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงเนื้อหา และเทคนิคใหม่ ๆ สมาชิกกลุ่มจะช่วยกันแก้ไขปัญหาภายในกลุ่มที่เกิดขึ้น ซึ่งใจความสำคัญคือให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจปัญหาของตนเองและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม และเกิดการเรียนรู้ในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเลือกใช้เทคนิคและทฤษฎี ดังนี้

2.2.1 การเสริมสร้างองค์ประกอบความมุ่งมั่น โดยเลือกใช้เทคนิคและทฤษฎี ดังนี้

1) เทคนิคคำถามจัดระดับ (Scaling Questions) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution focused counseling theory)

2) เทคนิคการเสริมแรงภายใน (Covert Reinforcement) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behaviorism counseling)

3) กระบวนการ WDEP และเทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self – Disclosure) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group counseling)

2.2.2 การเสริมสร้างองค์ประกอบการควบคุม โดยเลือกใช้เทคนิคและทฤษฎี ดังนี้

1) เทคนิค การพูดกับตนเองเชิงบวก (Self-Talk) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเชิงจิตวิทยา (Muscle Relaxation) การฝึกการควบคุมลมหายใจ (Breathing Exercise) เทคนิคการหยุดความคิด (Thought Stopping) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling)

2) เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ (Adlerian Group Counseling)

3) เทคนิคการกำกับตนเอง (Self - Regulation) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling)

### 2.2.3 การเสริมสร้างองค์ประกอบความท้าทาย โดยเลือกใช้เทคนิคและทฤษฎี ดังนี้

- 1) เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem solving) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด - พฤติกรรม (Cognitive – Behavior Group Counseling)
- 2) เทคนิคการทำสัญญากับตนเอง (Self - Contracting) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling)
- 3) เทคนิคคำถามมหัศจรรย์ (Miracle question) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution focused counseling theory)
- 4) เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด - พฤติกรรม (Cognitive – Behavior Group Counseling)

### 2.2.4 การเสริมสร้างองค์ประกอบความมั่นใจ โดยเลือกใช้เทคนิคและทฤษฎี ดังนี้

- 1) กระบวนการ A-B-C 3D ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy)
- 2) เทคนิคการสอน TA ด้วยการอธิบายรูปแบบของ PAC ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ (Transactional analysis Group counseling)

2.3 ชั้นยุติกกลุ่ม การที่สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มว่าตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง มีการวางแผนในการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างไรบ้าง และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงความรู้สึกในการเข้าร่วมกลุ่มเป็นครั้งสุดท้าย และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและยุติการให้คำปรึกษา โดยเลือกใช้เทคนิคและทฤษฎี ดังนี้

2.3.1 เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เป็นกระบวนการที่มีความสำคัญที่ผู้นำกลุ่มได้แสดงถึงความใส่ใจสมาชิกกลุ่ม เพื่อรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก อารมณ์ของสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มมีการตอบรับสมาชิกกลุ่มอย่างเหมาะสม

2.3.2 เทคนิคการเงียบ (Silence) เป็นช่วงเวลาที่ไม่มี การสื่อสารทางวาจาต่อกัน ผู้นำกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้ความคิด และอยู่กับตัวเอง ได้สัมผัสอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีความเข้าใจตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้น

2.3.3 เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) ผู้นำกลุ่มสามารถรับรู้ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของสมาชิกกลุ่ม โดยจะมีการสื่อสารกลับไปให้สมาชิกกลุ่มว่ามีความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร ด้วยภาษาพูดที่มีความเหมาะสม



2.3.4 เทคนิคการฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อทำความเข้าใจความรู้สึกของผู้พูด การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นเป็นทักษะที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้ผู้ฟังสามารถสนใจและรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้พูดได้อย่างแท้จริง

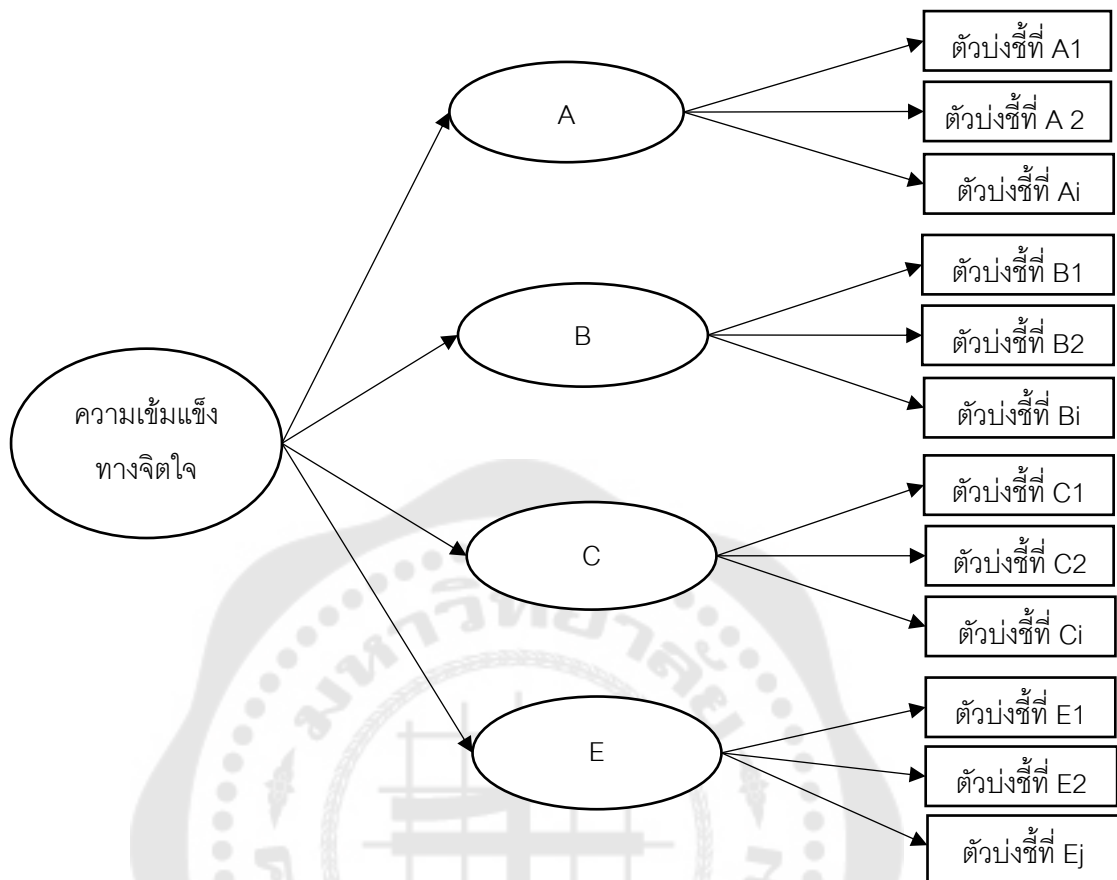
2.3.5 เทคนิคการยอมรับเชิงบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) การยอมรับอย่างไม่ตัดสินพฤติกรรม ความรู้สึกความคิด ว่าเลวหรือดี โดยเป็นการสื่อสารทางบวก ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person centered Group Counseling)

2.3.6 เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) การเสริมแรงเป็นสิ่งที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมีการเสริมแรงซึ่งกันและกันด้วยความชื่นชมและยินดีภายใต้บรรยากาศเชิงบวก ยกย่องสนับสนุนซึ่งกันและกัน ซึ่งการเสริมแรงทางสังคมเป็นอีกหนึ่งกระบวนการที่มีพลังในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ต้องการ การที่สมาชิกกลุ่มมีการเสริมแรงจะเป็นกระบวนการที่สำคัญที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองโดยผ่านกระบวนการสอนจากผู้นำกลุ่มของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด - พฤติกรรม (Cognitive – Behavior Group Counseling) โดยใช้เทคนิค

3. นักเรียนทหาร หมายถึง นักเรียนที่ได้รับการเรียนการสอนตามหลักสูตรแกนกลางของการศึกษาขั้นพื้นฐาน และได้รับการฝึกศึกษาวิชาทหาร-ตำรวจ ซึ่งอยู่ในโรงเรียนสังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย ประกอบด้วย โรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ และโรงเรียนช่างฝีมือทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ โดยนักเรียนทหารจะต้องใช้ชีวิตอยู่ในรูปแบบของโรงเรียนประจำ

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยในระยะที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของ คลัฟ และ สตรีชาร์ซีค (Clough & Strycharczyk, 2012) มาเป็นฐานคิดของการวิจัย โดยนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) ใช้สำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ดังภาพประกอบที่ 1

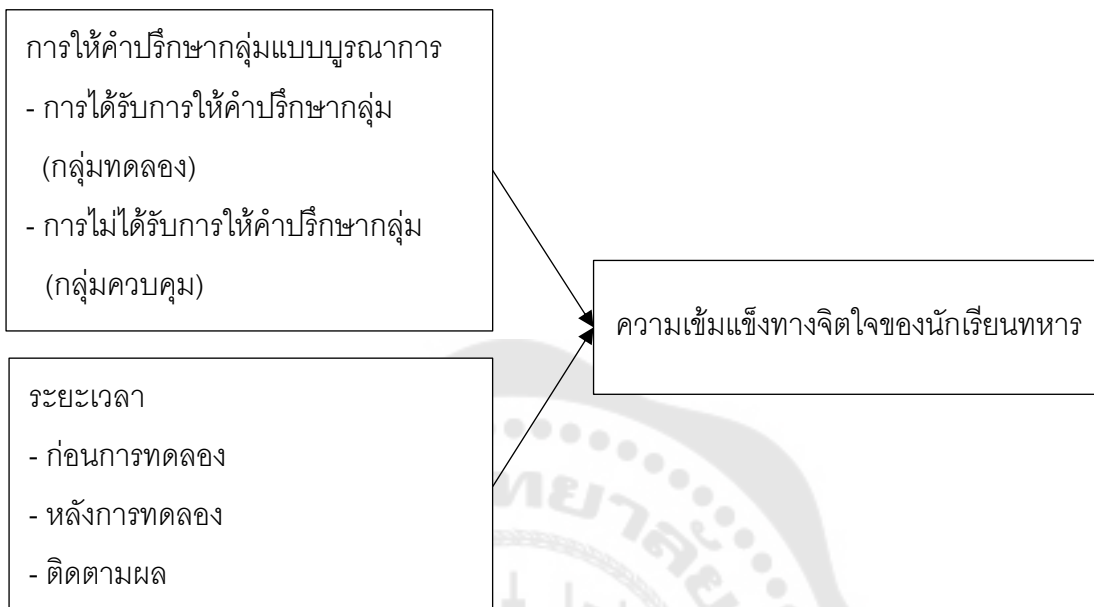


ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิเคราะห์โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

กรอบแนวคิดการวิจัยระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ซึ่งผู้วิจัยบูรณาการตามแนวคิดของ Corey (2016, pp. 429-430) การบูรณาการเทคนิค (Technical integration) ดังภาพประกอบที่ 2

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการพัฒนารูปแบบและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ  
โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหาร

### สมมติฐานการวิจัย

1. องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มีตัวบ่งชี้ และองค์ประกอบมากกว่า 1 องค์ประกอบ
2. โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
3. กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการหลังการทดลอง และติดตามผล มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร สูงกว่าก่อนการทดลอง
4. กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังการทดลอง และติดตามผล

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยมีหัวข้อดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด และทฤษฎีความเข้มแข็งทางจิตใจ
  - 1.1 ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ
  - 1.2 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ
  - 1.3 คุณลักษณะของผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ
  - 1.4 การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
  - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ
2. เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
  - 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.3 บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม
  - 2.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.5 ประเภทของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
  - 2.6 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
  - 2.7 ข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
  - 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

#### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด และทฤษฎีความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) คือ ความสามารถของบุคคลในการรับมือกับความเครียด ความกดดัน และสามารถผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ได้ โดยใช้ความสามารถอย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งมีนักวิชาการให้ความหมายดังนี้

#### ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ

คลัฟ และ สตรีชาร์ซิค (Clough & Strycharczyk, 2012) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ความสามารถของบุคคลในการจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถึงแม้ว่าบุคคลจะอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ตึงเครียด

โลเฮอร์ (Loehr, 1986, pp. 9-10) ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง การควบคุมสภาวะทางความคิด และมีความสามารถในการดึง ทักษะที่มีอยู่ในตัวบุคคล ออกมาใช้ได้ตลอดเวลา เมื่อต้องพบกับสถานการณ์ที่มีความเครียด ความกดดัน และจะต้องมีความมั่นใจ ความมั่นคง เด็ดเดี่ยว ไม่หวั่นไหวต่อความยากลำบาก ในการเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งมีความมั่นใจต่อเป้าหมาย ซึ่งจะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลพัฒนาศักยภาพในการควบคุมอารมณ์ จิตใจ และพฤติกรรม ส่งผลให้บุคคลสามารถประสบความสำเร็จ

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2558, หน้า 17) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ คุณสมบัติของผู้ที่จะประสบความสำเร็จ ในการตั้งพรสวรรค์และทักษะที่มีอยู่ในตนเอง ออกมาใช้ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม และเป็นสภาพจิตใจที่ได้รับการพัฒนามาเพื่อต่อสู้กับความกดดันในสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้บุคคลมีความมั่นใจในการเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเต็มศักยภาพ นอกจากนี้ยังเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ และยังสามารถเป็นผู้ที่อยู่ร่วมกับคนในสังคมได้เป็นอย่างดี และได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่นอีกด้วย

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, วิมลมาศ ประชากุล, ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี, ฉัตรกมล สิงห์น้อย และอนุสรณ์ มนตรี (2554, หน้า 274) ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเอง และเป็นการสร้างความได้เปรียบในสถานการณ์นั้น ๆ และเป็นการสร้างความสามารถในการผ่านอุปสรรคต่าง ๆ พร้อมทั้งมีความมุ่งมั่นและมีสมาธิ

โจนส์, แฮนตัน และ คอนนอตตัน (Jones, Hanton, & Connaughton, 2002, p. 209) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ การได้เปรียบตามธรรมชาติ หรือความได้เปรียบที่ได้รับการพัฒนาแล้ว ซึ่งช่วยให้อึดกับความต้องการต่าง ๆ ได้ดีกว่าคนอื่น เช่น การฝึกฝน การใช้ชีวิต โดยให้ความสำคัญอย่างยิ่งกับฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้มีความมุ่งมั่น มีสมาธิ มีความมั่นใจ และสามารถควบคุมได้ภายใต้ความกดดัน

กุซคาร์ดี, กอร์ดอน และดิมมอค (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009, p. 278) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นการพัฒนาตามประสบการณ์และมีลักษณะเฉพาะตามธรรมชาติของบุคคล ค่านิยม ทศนคติ พฤติกรรม และอารมณ์ที่มีอิทธิพลในการเข้าหาบุคคลอื่น ที่จะตอบสนองต่อความกดดัน ความท้าทาย ความยากลำบากเพื่อจะดำเนินการตามเป้าหมายได้สำเร็จ

โคลเตอร์, มัลเล็ตต์ และ กุซคาร์ดี (Coulter, Mallett, & Gucciardi, 2010, p. 715) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ค่านิยมที่พัฒนามาจากประสบการณ์โดยธรรมชาติ ทศนคติ อารมณ์ ความรู้ความเข้าใจ และพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลอื่น ตอบสนองและประเมิน แรงกดดัน

ความท้าทาย และความยากลำบากทั้งในทางบวกและทางลบ เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ

ซารา, เฮเลน และ คลัฟ (Sarah, Helen, & Clough, 2016, p. 8) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความเกี่ยวข้องกับลักษณะบุคลิกภาพ คุณลักษณะ โดยสะท้อนถึงความสามารถทางปัญญาของแต่ละบุคคลที่สามารถกระทำได้ คุณลักษณะที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นปัจจัยที่ไม่ใช่ความรู้ ความเข้าใจ มีบทบาทต่อการเรียนรู้ต่าง ๆ การปรับตัว เพื่อบรรลุสู่เป้าหมายที่บุคคลกำหนดไว้

จากข้อความข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในการเผชิญภาวะกดดันจากสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งนักเรียนทหารจะต้องมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด ความวิตกกังวล มีความอดทน โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และสามารถผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยยึดแนวคิดของ คลัฟ และ สตรีชาร์ซิค (Clough & Strycharczyk, 2012) ซึ่งมี 4 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. การควบคุม (Control) เป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์ตนเองเป็นทักษะที่บุคคลสามารถฝึกฝนได้ โดยบุคคลที่มีระดับการควบคุมอารมณ์ของตนได้ดี มักจะมีการแสดงออกถึงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและสามารถเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้ และควบคุมชีวิตตนเองเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของตนเองในอนาคต บุคคลที่มีการควบคุมชีวิตของตนเองได้ดีมักจะเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเองและประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งการควบคุมจะเป็นส่วนที่มีความสำคัญในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น โดยบุคคลที่มีการควบคุมที่ดีจะส่งผลให้บุคคลมีความสุขและสุขภาพที่ดี
2. ความมุ่งมั่น (Commitment) บุคคลจะมีแนวโน้มที่จะคงอยู่โดยมีเป้าหมายที่ชัดเจน และเผชิญหน้ากับความยากลำบาก ไม่ยอมแพ้ง่ายกว่าจะประสบความสำเร็จ ถึงแม้จะมีปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ เข้ามาในชีวิตก็ตาม
3. ความท้าทาย (Challenge) เป็นสิ่งที่บุคคลต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีความตื่นเต้นและเป็นเรื่องท้าทาย และมองว่าสิ่งที่ท้าทายเป็นโอกาสมากกว่าที่จะเป็นความล้มเหลว

4. ความมั่นใจ (Confidence) ความสามารถของบุคคลในการเชื่อมั่นความสามารถของตนเองเป็นลักษณะของบุคคลที่สามารถปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายได้จนสำเร็จ เกิดสภาวะการพึ่งพาต่อสิ่งแวดล้อมน้อย และมีมุมมองในแง่ดีในชีวิต ในด้านความมั่นใจระหว่างบุคคลเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่สามารถเข้าอยู่ภายในสังคม และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลที่แปลกหน้าได้ และสามารถตอบสนองกับสภาวะการณ์ที่ไม่มั่นคงได้

คลัฟ, เอิร์ล และ ซีเวลล์ (Clough, Earle, & Sewell, 2002, pp. 32-43) นำเสนอความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยมีองค์ประกอบสำคัญพื้นฐาน 4 องค์ประกอบดังนี้

1. การควบคุม (control) บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้โดยเก็บอารมณ์ ความวิตกกังวล และไม่แสดงอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้บุคคลอื่นได้รับรู้ นอกจากนั้นบุคคลต้องมีการควบคุมชีวิตของตนเองได้ดีเมื่อต้องอยู่ใต้สถานการณ์ที่มีความกดดันสูง

2. ความมุ่งมั่น (commitment) บุคคลจะมีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน โดยไม่สนใจสิ่งที่มีารบกวนที่จะส่งผลให้เป้าหมายนั้นเกิดความล้มเหลว และบุคคลจะไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น แต่จะมีความรับผิดชอบต่อเป้าหมายของตนเองจนประสบความสำเร็จ

3. ความท้าทาย (challenge) บุคคลจะมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ เป็นโอกาสในการพัฒนาตนเองมากกว่ามองว่าเป็นความล้มเหลวในชีวิต โดยบุคคลจะแสวงหาวิธีการใหม่ ๆ ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ

4. ความมั่นใจ (confidence) บุคคลที่มีความมั่นใจในความสามารถของตนเองสูง จะมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะต้องทำงานที่ได้รับมอบหมายได้สำเร็จ และมีแนวโน้มในการมองโลกในแง่บวก นอกจากนี้บุคคลก็ควรมีความมั่นใจในสัมพันธระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นการขอความร่วมมือในการทำงานต่าง ๆ จนประสบความสำเร็จ

คลัฟ และคณะ (Clough, Strycharczyk, Rowlands, & Czwerenko, 2007) ได้นำเสนอองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง ความพยายามของบุคคลในการรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายจนประสบความสำเร็จ ถึงแม้จะมีปัญหาหรืออุปสรรคขัดขวางก็จะไม่ย่อท้อและปฏิบัติงานต่าง ๆ จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้วางไว้

2. การควบคุม (Control) หมายถึง บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ และควบคุมชีวิตของตนเองได้ ซึ่งการควบคุมนี้จะเป็นส่วนที่มีความสำคัญในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งความสามารถในการควบคุมจะส่งผลต่อความเครียดและสุขภาพของบุคคล

3. ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง ความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการทำสิ่งนั้น ๆ ได้ โดยบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเองสูงมักกล้าพูด กล้าทำ พึ่งพาสิ่งรอบข้างน้อย มองโลกในแง่ดีและไม่กลัวความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากความสามารถของตนเอง อีกทั้งบุคคลมีความมั่นใจในสัมพันธภาพระหว่างบุคคลจะไม่เขินอายในการอยู่ร่วมสังคมกับบุคคลอื่น เลือกที่จะเข้าสังคมมากกว่าการเก็บตัวอยู่คนเดียว

4. ความท้าทาย (Challenge) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการมองต่อเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นโอกาสในการพัฒนาตนเองไปพร้อมกับกระบวนการแก้ไขปัญหา และรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

แครมป์ตัน (Crampton, 2015) ได้นำเสนอองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ ดังนี้

1. ความมั่นใจ (Confidence) เป็นความสามารถของบุคคลในการสร้างความมั่นใจและความศรัทธาในความสามารถของตนเองในการทำตามเป้าหมายให้บรรลุถึงความสำเร็จ

2. ความท้าทาย (Challenge) ความคิด ทศนคติที่ทำให้บุคคลเปิดรับความท้าทายโดยเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเองมากกว่าความล้มเหลวที่เกิดขึ้นในชีวิต

3. การควบคุม (Control) ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ ควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ และสามารถจัดการสิ่งรบกวนได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการควบคุมชีวิตของตนเอง

4. ความมุ่งมั่น (Commitment) ความสามารถในการรักษาระดับความพยายามไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และมุ่งมั่นตั้งใจที่จะดำเนินการตามเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จ

ซารา และคณะ (Sarah et al., 2016, pp. 8-10) นำเสนอองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. ความท้าทาย (Challenge) หมายถึง ขอบเขตที่บุคคลมองว่าสถานการณ์หรือกิจกรรมใหม่ ๆ เป็นโอกาส บุคคลที่มีความท้าทายสูงจะไม่ถูกกดดันจากสภาพแวดล้อม และอาจจะแสวงหาหรือกระตุ้นการเปลี่ยนแปลง บุคคลที่มีความท้าทายสูงมีแนวโน้มที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้ดี มีแนวโน้มที่จะอดทนในการทำงาน ที่เป็นเรื่องแปลกใหม่ ทำทางความสามารถได้ดี

2. ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง ขอบเขตของบุคคลที่ตั้งเป้าหมายและทำงานให้บรรลุเป้าหมายเหล่านั้นอย่างเต็มที่ ความมุ่งมั่นสูงจะทำให้มีความเข้มแข็ง มีจรรยาบรรณ มีสมาธิ มีความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน ขณะที่มุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมาย บุคคลที่มีความมุ่งมั่นสูงจะได้รับแรงจูงใจสามารถทำงานยากให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้สำหรับตนเองได้จาก



ประสบการณ์ที่ผ่านมา หรืออาจดีกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ แต่ทำทลายตนเองเพื่อเป็นการกระตุ้น และมีความมุ่งมั่นให้ได้ตามเป้าหมาย

3. การควบคุม (control) หมายถึง ขอบเขตของบุคคลที่รู้สึกว่าจะสามารถกำหนด สิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว หรือสิ่งที่มีอิทธิพลต่อตนเอง ที่ทำให้มีผลต่อความแตกต่างในการควบคุมชีวิต ควบคุมอารมณ์ ให้อยู่ในสถานการณ์ที่เหมาะสม ให้อารมณ์ในขณะนั้นอยู่ในระดับที่เหมาะสม การควบคุมอาจมีความสำคัญในบริบทที่บุคคลจำเป็นต้องจัดการระดับความวิตกกังวล โดยเฉพาะ ในกรณีที่ต้องทำงานร่วมกับบุคคลอื่นเมื่อเกิดปัญหา บุคคลที่มีการควบคุมสูงเชื่อว่าสามารถจัดการ สถานะต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น มีการวางแผน การบริหารจัดการ เวลา การจัดลำดับความสำคัญ การทำงานหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน

4. ความมั่นใจ (confidence) หมายถึง ขอบเขตของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นใน ตนเอง รวมถึงความมั่นใจในความสามารถระหว่างบุคคล บุคคลที่มีความมั่นใจสูงมักจะมีค่านับถือ ตนเองสูง ปัจจัยภายนอกมีผลเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีอิทธิพลต่อบุคคลนั้น ๆ เลย บุคคลเหล่านี้มักมี ความชอบที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างบุคคล ที่มีความท้าทายมากขึ้น และจะมีความรู้สึก มั่นใจกับบุคคลที่ไม่คุ้นเคย มีความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมกับบุคคลอื่น

จากข้อความข้างต้นสามารถสรุปองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจได้ ดังนี้

1. ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารใน การดำเนินการตามเป้าหมายที่ระบุชัดเจน และสามารถเผชิญหน้ากับความยากลำบาก ไม่ยอมแพ้ ต่ออุปสรรค มีความมุ่งมั่นตั้งใจทำตามเป้าหมายที่วางไว้จนประสบความสำเร็จ

2. การควบคุม (control) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในการควบคุม อารมณ์ของตนเองได้ดี และสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ ถึงแม้จะอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มี ความกดดัน

3. ความท้าทาย (Challenge) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารใน การเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสามารถมองเห็นสถานการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลง ใหม่ ๆ เป็นโอกาสสำหรับการพัฒนาตนเอง มากกว่าเป็นความล้มเหลวในชีวิต

4. ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารใน ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และความสามารถในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

### คุณลักษณะของผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ

ลักษณะของคนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจออกเป็น 12 ลักษณะ ดังนี้ (Jones et al., 2002)

1. ไม่หวั่นไหวต่อความสามารถของตนเองต่อความสำเร็จในเป้าหมาย
2. สามารถฟื้นจิตใจกลับมาสู่สภาพปกติ และนำเอาผลที่เกิดขึ้นมาเพิ่มความมุ่งมั่นให้ตนเองประสบความสำเร็จ
3. ไม่หวั่นไหวต่อความเชื่อในตนเอง ต่อความสามารถพิเศษที่ตนเองมี
4. มีความปรารถนา และแรงจูงใจภายในที่จะประสบความสำเร็จ
5. สามารถให้ความสนใจอยู่กับงานที่ทำอยู่ และไม่ไขว่เขวกับสิ่งอื่น
6. สามารถควบคุมจิตใจจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดไม่ถึง
7. รักษาอาการบาดเจ็บทางกาย จิตใจ และอารมณ์ ขณะเดียวกันยังคงรักษาทักษะและพัฒนาทักษะต่าง ๆ
8. ยอมรับกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ขณะดำเนินกิจกรรม และรู้วิธีการรับมือกับความ วิตกกังวล
9. สามารถจัดการกับความกดดันจากสถานการณ์ต่าง ๆ
10. ไม่แสดงความเห็นในเชิงลบของการแสดงความสามารถของผู้อื่น
11. การให้ความสำคัญกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า มากกว่าการสนใจเรื่องของบุคคลอื่น
12. สามารถปรับเปลี่ยนความสนใจของตนเองได้เพื่อให้ประสบความสำเร็จ

คลัฟ และคณะ (Clough et al., 2002, p. 38) กล่าวว่า บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจมักจะเข้ากับคนอื่นและเข้ากับสังคมได้ง่าย เนื่องจากพวกเขาสามารถควบคุมสติได้ดีและมีความผ่อนคลาย สามารถอยู่ในสถานการณ์การแข่งขันได้หลากหลายและมีความวิตกกังวลต่ำกว่าคนอื่น ๆ ด้วยความเชื่อมั่นในตัวเองสูงและไม่อ่อนไหว สามารถควบคุมตัวเองได้ และบุคคลเหล่านี้สามารถรับมือต่อผลกระทบจากการแข่งขันหรือความยากลำบากได้ดี

คลัฟ และคณะ (Clough et al., 2007) กล่าวว่า คุณลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยแยกเป็นรายองค์ประกอบได้ดังนี้

1. ความมุ่งมั่น ประกอบด้วย 1) เป็นบุคคลที่ชอบตั้งเป้าหมายและมีการวัดผลสำเร็จ 2) มีเป้าหมายที่เป็นรูปธรรม 3) มีความมุ่งมั่นตั้งใจและมีการเตรียมความพร้อมอยู่เสมอ 4) มีการเรียงลำดับความสำคัญและความจำเป็นเร่งด่วนของเป้าหมาย 5) มีความพยายามตรงต่อเวลาในทุกกิจกรรม และ 6) ตั้งมาตรฐานของตนเองและผู้อื่นสูง

2. การควบคุม ประกอบด้วย 1) สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี 2) มีความเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 3) เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมักถูกกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ไม่โยเยก 4) ไม่ค่อยเปิดเผยอารมณ์ให้บุคคลอื่นรับรู้ 5) สามารถสงบนิ่งได้แม้อยู่ในช่วงเวลาที่วิกฤต 6) สามารถช่วยผู้อื่นควบคุมอารมณ์ได้ 7) เชื่อว่าตนเองสามารถสร้างความแตกต่าง หรือทำสิ่งต่าง ๆ ได้ 8) สะดวกใจในการร่วมงานกับคนอื่น และสามารถทำงานหลาย ๆ อย่างได้พร้อม ๆ กัน 9) สามารถบริหารเวลาที่ดี 10) มีทางเลือกในชีวิตและมีแผนสำรองเสมอ และ 11) สามารถระบุวิธีการแก้ปัญหาที่ดีได้

3. ความท้าทาย ประกอบด้วย 1) ชื่นชอบความท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิต 2) เบื่อง่าย ชอบการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น 3) ชอบแก้ปัญหาต่าง ๆ และทำงานหนัก และ 4) มักกระตุ้นตนเองให้มีความกระตือรือร้นอยู่ตลอดเวลา

4. ความมั่นใจ ประกอบด้วย 1) เชื่อกันว่าตนเองสามารถปฏิบัติได้ 2) มีความสุขที่ได้ตามและมีความสุขที่มีโอกาสตอบสนอง 3) เห็นความสามารถของบุคคลอื่นเป็นแรงบันดาลใจ 4) สร้างประสบการณ์ตนเองผ่านการลงมือปฏิบัติ 5) มีความเป็นตัวเองไม่หวั่นไหวเมื่อโดนวิจารณ์ 6) สามารถเข้ากับเพื่อนและกิจกรรมกลุ่มได้ดี และมีแนวโน้มในการเข้าร่วมกิจกรรมที่หลากหลาย และ 7) สบายใจและไว้วางใจผู้อื่นในการทำงานต่าง ๆ

ครัสต์ (Crust, 2008) กล่าวว่า คุณลักษณะที่บ่งบอกถึงความเข้มแข็งทางจิตใจคือ บุคคลนั้นจะสามารถรับมือกับความกดดัน และความทุกข์ยากอย่างมีประสิทธิภาพ มีการรับมือกับความล้มเหลวและฟื้นตัวจากความล้มเหลว หรือไม่ล้มเลิก ไม่หวั่นไหว เข้มแข็ง เชื่อมั่นว่าตนเองสามารถก้าวผ่านภาวะภายใต้แรงกดดันและมีทัศนคติทางจิตที่ดี

ครัสต์ และ คีแกน (Crust & Keegan, 2010) กล่าวว่า ลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะมีลักษณะดังนี้

1. มีความสามารถในการดำเนินงานให้สำเร็จแม้จะมีปัญหาหรืออุปสรรคก็ตาม (ความมุ่งมั่น)
2. แสวงหาโอกาสในการพัฒนาตนเอง (ความท้าทาย)
3. มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความวิตกกังวล และไม่เปิดเผยอารมณ์ ความวิตกกังวลต่อบุคคลอื่น (การควบคุมอารมณ์)
4. มีความเชื่อว่าผู้อื่นไม่มีอิทธิพลต่อตนเอง (การควบคุมชีวิต)
5. ความเชื่อในความสามารถ มีคุณสมบัติส่วนตัว มีการพึ่งพาจากบุคคลภายนอกน้อยลง (ความมั่นใจ)

6. กล้าแสดงออก มีแนวโน้มที่จะถูกกดดันจากบุคคลภายนอกลดลง (ความมั่นใจระหว่างบุคคล)

### การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นส่วนหนึ่งในการส่งผลต่อบุคคลให้เผชิญกับสถานการณ์ที่มีความเครียด และความกดดันได้ ซึ่ง โลเออร์ (Loehr, 1995, pp. 149-161) ได้กล่าวถึงหลักการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจมีต่อไปนี้

1. อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ (Emotional flexibility) ความสามารถในการยอมรับความล้มเหลวและส่งผลให้บุคคลสามารถสร้างอารมณ์ต่าง ๆ ในทางบวกได้ดี เช่น ความสนุกสนาน อารมณ์ขัน บุคคลที่ปราศจากสิ่งเหล่านี้จะล้มเหลวได้ง่าย ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นมีความเข้มแข็งทางจิตใจค่อนข้างต่ำ

2. อารมณ์ตอบสนอง (Emotional responsiveness) ความสามารถที่มีความเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่มีความกดดัน ซึ่งบุคคลจะไม่มีกรโต้ตอบ ถอนตัว ออกจากสถานการณ์นั้น ๆ ถ้าบุคคลมีการตอบสนองอารมณ์ได้ดี แสดงว่ามีความเข้มแข็งทางจิตใจ

3. อารมณ์หนักแน่น (Emotional strength) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์กดดัน ถ้าบุคคลไม่สามารถมีอารมณ์ที่หนักแน่นต่อสถานการณ์นั้น ๆ ก็หมายถึงบุคคลไม่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ

4. อารมณ์ยืดหยุ่น (Emotional resiliency) ความสามารถในการจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเกิด และสามารถปรับอารมณ์สู่สภาวะทางอารมณ์ปกติได้รวดเร็ว สำหรับบุคคลที่ปรับอารมณ์ได้ช้าจะแสดงถึงการมีความเข้มแข็งทางจิตใจค่อนข้างต่ำ

อีกทั้ง นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และคณะ (2554, หน้า 276) ได้เสนอแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ 2 แนวทาง คือ

1. การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วยช่วงฝึกฝนโดยการใช้จินตภาพ ช่วงฝึกฝนภายใต้สถานการณ์จริง ฝึกฝนพลังด้านเชิงบวก ตั้งเป้าหมายและฝึกทักษะทางด้านจิตวิทยา

2. สภาพปัญหาและอุปสรรคในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ร่างกายและจิตใจไม่พร้อม อีกทั้งระหว่างบุคคลมีการสื่อสารที่ใช้คำพูดดีหรือไม่ดี การสื่อสารที่คลาดเคลื่อน

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ

เพอร์รี่ (Perry et al., 2013, pp. 588-589) ศึกษาปัจจัยความเที่ยงตรงของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิต 48 พบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิต 48 มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีความเหมาะสมกับการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ คำนวณหนักขององค์ประกอบจากการตรวจสอบความน่าเชื่อถือมี

ความสอดคล้องภายในที่ยอมรับได้ ซึ่งหลังจากการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดแล้วอยู่ภายใต้เงื่อนไขของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และ ESEM

คลัส และคณะ (Crust et al., 2014, pp. 87-91) ได้ศึกษาและพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (MTQ48) ที่มีการใช้งานและทดสอบแบบจำลองการวัดของ คลัสและคณะ ได้ขยายขอบเขตการศึกษาของความเข้มแข็งทางจิตใจให้ครอบคลุมถึงกลุ่มตัวอย่างทางธุรกิจ สุขภาพ และการศึกษา พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความก้าวหน้าในการเข้าเรียนมหาวิทยาลัยปีแรก โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับนักเรียนที่ควบคุมการใช้ชีวิตและการแสดงความมั่นใจระหว่างบุคคลมีผลต่อเกรดปลายปี ซึ่งนักเรียนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับต่ำมีแนวโน้มที่จะถอนตัวจากการเรียนในปีแรก และด้วยเหตุนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจจะช่วยให้นักเรียนรับมือกับความท้าทายที่เกี่ยวข้องกับการก้าวเข้าสู่ระดับอุดมศึกษา

คลัฟ และ สตรายชาร์คซิค (Clough & Strycharczyk, 2012) ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 148 คน ในช่วงก่อนและหลังภาคเรียน พบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมีผลต่อการเรียน โดยความมุ่งมั่นมีความสัมพันธ์กับผลการเรียน การเข้าเรียน การส่งการบ้าน และการสอบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การควบคุมมีความสัมพันธ์กับการเข้าเรียนและผลการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คาลัม และคณะ (Arthur, Fitzwater, Hardy, Beattie, & Bell, 2015, pp. 238-239) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาและการตรวจสอบความเข้มแข็งทางจิตใจของการฝึกทหาร พบว่าการศึกษาที่ 1 พบว่า มีการพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ และมีการตรวจสอบความถูกต้องเชิงโครงสร้างของ MTMTI ที่อยู่ในเกณฑ์ดี การศึกษา 2 พบว่า มีความน่าเชื่อถือ การทำนาย และทดสอบซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างการฝึกทหารอาชีพในการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ การศึกษาครั้งที่ 3 พบว่า การทดสอบความถูกต้องเชิงทำนายเพิ่มเติม ทหารราบโดยมีการฝึกความฟิตของร่างกายส่งผลให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจหลังจากการฝึกสูงมากขึ้น

เซนต์แคลร์-ทอมป์สัน และคณะ (St Clair-Thompson et al., 2015, pp. 886-907) ทำการศึกษา ความเข้มแข็งทางจิตใจในการศึกษา: การสำรวจความสัมพันธ์ด้วยความสำเร็จ การเข้าร่วมพฤติกรรม และความสัมพันธ์กับเพื่อน พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนจำนวน 548 คน ในการทำแบบวัด MT 48 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการกลุ่มที่มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มสามารถสื่อสารทางด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม เพื่อเป็นการช่วยในการแก้ไขปัญหาของสมาชิกกลุ่ม โดยจะกำหนดเป้าหมายของกลุ่ม ประเด็นปัญหาของสมาชิกกลุ่ม โดยการค้นหาศักยภาพของตนเอง ไปสู่การเจริญงอกงามในชีวิต การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเป็นการเลือกใช้แนวคิด เทคนิค และทฤษฎีมาใช้ร่วมกัน ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการจะเป็นการช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

### ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ทรอตเซอร์ (Trotzer, 2006) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เกิดการยอมรับ การได้รับการยอมรับ มีความอบอุ่น และเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยมีการช่วยเหลือกันให้สามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้ค้นหา ทำความเข้าใจ และหาวิธีในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

กราดีย์ (Gladding, 2016) ได้เสนอแนวคิดว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการพบปะด้วยการฟังซึ่งกันและกัน โดยสมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ว่าสมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม และมีการกำหนดเป้าหมายร่วมกัน เพื่อให้กลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์ของกลุ่ม โดยการประยุกต์ความรู้ ความสามารถ และทักษะต่าง ๆ ในการเอื้ออำนวยให้กลุ่มเกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยเป้าหมายนั้นอาจจะเกี่ยวกับการศึกษา การพัฒนาส่วนบุคคล หรือการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีลักษณะปัญหาที่มีความคล้ายคลึงกัน มาร่วมหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับซึ่งกันและกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันแก้ไขปัญหา โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา และเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

ภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2565) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มคือกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมกลุ่มภายใต้บรรยากาศของความอบอุ่น ยอมรับ และเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยมีผู้นำกลุ่มที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสในการสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึก และความคิดเห็น เผชิญกับความเป็นจริง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ ด้วยการจัดประสบการณ์และจัดกิจกรรมภายในกลุ่ม มุ่งให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้และเกิดทักษะในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น

## จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2012) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มมี 3 ประการ ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีเจตคติทางบวก และมีทักษะในการดำเนินชีวิตตนเองได้ดีขึ้น
2. ใช้พลังของกลุ่ม กระบวนการกลุ่มในการพัฒนาความสัมพันธ์ในการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น
3. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มเกิดการถ่ายโยงทักษะ ความรู้ ประสบการณ์ และเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมภายในกลุ่ม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

## บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม

บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มมี 5 บทบาทหน้าที่ ประกอบไปด้วย (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561, หน้า 25-29)

1. บทบาทของการเป็นผู้ริเริ่ม (The Initiator) ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้มีบทบาทในการเริ่มตั้งต้นกลุ่ม ตั้งแต่กำหนดสมาชิกกลุ่ม การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม วัตถุประสงค์ของกลุ่ม ขอบเขตของการดำเนินการ ระยะเวลา ผลที่ได้รับจากกลุ่ม รวมถึงวิธีการต่าง ๆ ที่เข้ามาใช้ในกลุ่ม ซึ่งการริเริ่มเป็นการนำเสนอแนวคิดที่สร้างสรรค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน ไว้วางใจ อันนำไปสู่การเกิดการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และกล้าที่จะเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม การริเริ่มของผู้นำกลุ่มเป็นการนำให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเองโดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้ควบคุม การเคลื่อนไหวของกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มที่มีการริเริ่มที่ดีจะบอกถึงขั้นตอนการจัดกลุ่มจนผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม

2. บทบาทของการเป็นผู้วางแผน (Planner) ในกระบวนการวางแผน ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อการวางรูปแบบของจำนวนสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาในการในการจัดกลุ่ม วัตถุประสงค์ของกลุ่ม การฝึกเพื่อให้กลุ่มพัฒนาและเรียนรู้สิ่งที่สมาชิกกลุ่มมีความต้องการ โดยที่ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้วางแผน ดังต่อไปนี้

2.1 การวางแผนในทางสร้างสรรค์ (Crating a planning group) ผู้นำกลุ่มจะต้องเลือกอำนาจ และสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสร้างสรรค์ในการวางแผนฝึกเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ในกลุ่มและตามความต้องการของสมาชิกกลุ่ม ร่วมกันแสดงปฏิกิริยาสะท้อนกลับในระหว่างการเข้ากลุ่ม และสนับสนุนให้ร่วมการประเมินและติดตามผล

2.2 มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเทคนิคต่าง ๆ (Being a knowledgeable technical expert) ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความรู้ความเชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษากลุ่ม และมี

ความเชี่ยวชาญในการใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการดำเนินกลุ่ม ทฤษฎีพื้นฐานที่ใช้ในการจัดกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้ผู้นำกลุ่มเสนอแนวทางในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ในกรณีที่สมาชิกกลุ่มต้องการรับฟังความคิดเห็นของผู้นำกลุ่มหรือแนวทางในการแก้ไขปัญหา ผู้นำกลุ่มควรเสนอแนวทางหลาย ๆ แนวทาง เพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นต่อสมาชิกกลุ่มในการตัดสินใจ

2.3 รู้ว่ากลุ่มกำลังดำเนินการอย่างไร (Being aware of the training process is going) ผู้นำกลุ่มต้องมีการวางแผนการดำเนินการในวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน โดยมีจุดรวมอยู่ที่การวางแผนให้สมาชิกกลุ่มนั้นรู้สึกปลอดภัยในการเปิดเผยตนเองทั้งด้านความคิด ความรู้สึก รวมทั้งการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พูด การรับฟัง และมีการฝึกพฤติกรรมใหม่ที่มีความเหมาะสม อันจะส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ในสมาชิกแต่ละคน และให้เกิดปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ถ้ากลุ่มเกิดความยุ่งยากภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องอธิบายให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจในกระบวนการกลุ่ม ซึ่งจะสามารถลดความยุ่งยากลงและสามารถดำเนินการกลุ่มได้ต่อไป

3. บทบาทการเป็นผู้นำผู้นำกลุ่ม: สร้างบรรทัดฐานกลุ่ม (Guide : Building group norm) ระหว่างการดำเนินการกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม คือ การให้กลุ่มมีเป้าหมาย การเรียนรู้และเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งการที่จะให้กลุ่มไปสู่เป้าหมายได้พฤติกรรมผู้นำกลุ่มส่งผลอย่างมากตั้งแต่นาทีแรกที่เริ่มต้นดำเนินกลุ่ม เพราะสมาชิกกลุ่มจะดูผู้นำกลุ่มในการปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องกำหนดแบบแผนเพื่อสนับสนุนให้กลุ่มเกิดความสำเร็จในการพัฒนารูปแบบการดำเนินการกลุ่ม และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรสนับสนุนให้เกิดขึ้นดังนี้

- 3.1 สมาชิกกลุ่มควรมีการยอมรับและรับฟังซึ่งกันและกัน
- 3.2 สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกปลอดภัยในการเข้าร่วมกลุ่ม
- 3.3 การแสดงออกถึงความรู้สึกเป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการกลุ่ม
- 3.4 การอภิปรายถึงคำถาม ความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม
- 3.5 วัตถุประสงค์ของกลุ่มต้องได้รับการสนับสนุน
- 3.6 สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้จากการลงมือทำและวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้
- 3.7 การวางแผนการดำเนินการกลุ่มเป็นการร่วมมือกันระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม

4. บทบาทของการเป็นผู้ประเมิน (Evaluator) ในขณะที่ผู้นำกลุ่มรับผิดชอบต่อการวางแผนและดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องรับผิดชอบในการประเมินผลที่ได้ให้สมาชิกกลุ่มฝึกและ



เทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้ เพื่อให้เกิดความแน่ใจว่าแผนการดำเนินการกลุ่มและเทคนิคที่นำมาใช้ เกิดประโยชน์แก่สมาชิกกลุ่ม และนำพากลุ่มไปสู่เป้าหมายโดยแท้จริงได้หรือไม่ ผู้นำกลุ่มต้อง ตระหนักในบทบาทที่จะนำกลุ่มไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายนั้นได้อย่างไร ผู้นำกลุ่มจะต้อง ประเมินหาข้อบกพร่องและแนวทางการแก้ไข เมื่อมีการสรุปการฝึกก็ควรมีการประเมินจากการฝึกนั้น ซึ่งการประเมินอาจจะรวมไปถึงส่วนของกระบวนการที่ได้จากการฝึกไปใช้อีกครั้งหลังสมาชิกกลุ่มแยกย้าย ไปแล้ว ซึ่งผู้นำกลุ่มควรมีการติดต่อกับสมาชิกกลุ่มอีกเพื่อจุดมุ่งหมายในเรื่องนี้โดยเฉพาะ อาจให้ สมาชิกกลุ่มรายงานถึงสิ่งที่เกิดขึ้น อาจจะเป็นการกลับมารายงานผลหลังเสร็จสิ้นกระบวนการ ประมาณ 2 สัปดาห์ ถึง 2 เดือน

5. บทบาทของการเป็นผู้วางแผนและดำเนินการติดตามผล (Planner and conductor of follow up) มุมมองของการติดตามผล คือ การปรับปรุงโปรแกรมการให้คำปรึกษา กลุ่มในครั้งถัดไป ในการฝึกแต่ละครั้งเป็นประสบการณ์ ในบางประสบการณ์ของการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละ ครั้งก็ไม่ได้เกี่ยวข้องกัน อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญจากการฝึกก็ควรได้รับการสนับสนุน อย่างยิ่งคือ 2 ครั้งสุดท้าย ผู้นำกลุ่มควรเน้นเกี่ยวกับการติดตามผล ซึ่งเป็นประโยชน์ของสมาชิกกลุ่ม คือ สมาชิกกลุ่มได้ฝึกสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ภายในกลุ่มไปแล้ว และมีความต้องการรายงานผล ที่นำไปปรับใช้ได้ประสบความสำเร็จ ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างความเข้าใจกับสมาชิกกลุ่มว่าการฝึก พฤติกรรมใหม่นั้นบางครั้งอาจจะไม่ได้นำไปใช้ได้ในชีวิตจริงเสมอไป ในการดำเนินการติดตามผล จะมีการหยิบยกเอาความคิด ความรู้สึกที่สมาชิกกลุ่ม ค้างคาใจ (Unfinished business) ของสมาชิก กลุ่มมาอภิปราย บางครั้งสมาชิกกลุ่มต้องตระหนักว่าถ้าอยากให้เกิดความกระจ่างสมาชิกกลุ่ม ควรนำไปปฏิบัติ และการติดตามผลก็จะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจปัญหาต่าง ๆ ใน การเข้าร่วมกลุ่ม รวมทั้งทัศนคติและความรู้สึกที่มีต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้นำ กลุ่มได้รับข้อมูลในช่วงการติดตามผล

## ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม

### ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person centered Group counseling)

#### แนวคิดสำคัญ

โรเจอร์ส (Rogers, n.d. as cited in Corey, 2016, pp. 260-267) ได้กล่าวถึงแนวคิดหลักของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ไว้ดังนี้

#### 1. ความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม (Trust in the Group Process)

โรเจอร์ส ได้กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนมีแนวโน้มที่จะตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง ถ้าสมาชิกภายในกลุ่มมีความไว้วางใจซึ่งในศักยภาพของกลุ่ม กลุ่มก็สามารถพัฒนาไปในทางสร้างสรรค์ได้ การขับเคลื่อนกลุ่มต้องเป็นไปด้วยบรรยากาศของการยอมรับ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มสามารถเปิดเผยตนและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมา เช่น

- สมาชิกกลุ่มได้มีการแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา
- สมาชิกกลุ่มเปิดรับความจริงภายนอกมากขึ้น
- สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงประสบการณ์ภายในตนเองมากขึ้น
- สมาชิกกลุ่มเปิดรับในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม

และมีการแสดงออกมากขึ้น

#### 2. เงื่อนไขเพื่อความเจริญงอกงาม (The Therapeutic Conditions for Growth)

ปัจเจกของบุคคลมีสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นมากภายในตัวบุคคล เพื่อเป็นการสร้างความเข้าใจตนเองและสร้างความคิดเกี่ยวกับตนเอง โดยเจตคติเป็นเงื่อนไขที่มีความสำคัญ ที่ส่งผลให้กลุ่มเกิดความเจริญงอกงาม

#### 3. ความจริงใจ (Genuineness) เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกภายใน

กลุ่มของผู้นำกลุ่ม อาจจะกล่าวได้ว่า ผู้นำกลุ่มที่มีความจริงใจ ไม่เสแสร้ง ผู้นำกลุ่มต้องทำหน้าที่โดยปราศจากสิ่งที่มีนัยแฝง ซึ่งผู้นำกลุ่มต้องตระหนักถึงการยอมรับตนเอง และไว้วางใจตนเอง มีความเชื่อมั่นตนเอง และมีความจริงใจต่อกกลุ่ม ถึงแม้ว่าความจริงใจเป็นการกระทำที่มีความสอดคล้องด้านความรู้สึกและความคิด ฉะนั้นการเปิดเผยตนเองของผู้นำกลุ่มควรทำให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เนื่องจากระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มมีจำกัด

#### 4. การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance)

เป็นการสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้มีการตระหนักรู้ในตนเอง และเป็นกระบวนการที่ให้ความสนใจ ใส่ใจสมาชิกกลุ่ม เมื่อผู้นำกลุ่มได้แสดงถึงเจตคติทางบวก และยอมรับเจตคติของสมาชิกกลุ่ม ส่งผลให้กลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น การยอมรับสมาชิก

กลุ่มเชิงบวกเป็นการสื่อสารอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ประเมิน ไม่ตัดสินความคิด ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม อาจจะเรียกได้ว่า ผู้นำกลุ่มให้ความสำคัญกับสมาชิกกลุ่มโดยปราศจากเงื่อนไขและความคาดหวัง และยอมรับในสิ่งที่สมาชิกเป็น

5. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เป็นศักยภาพของผู้นำกลุ่มในการมองโลก หรือเรื่องราวอื่น ๆ ในมุมมองเดียวกับสมาชิกกลุ่ม โดยเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นในการให้คำปรึกษา เปรียบเสมือนผู้นำกลุ่มเข้าไปอยู่ในโลกส่วนตัวของสมาชิกกลุ่ม อีกทั้งผู้นำกลุ่มต้องสามารถสื่อสารความเข้าใจไปยังสมาชิกกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. อุปสรรคในการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ (Barriers to Effective Therapy)

- ผู้นำกลุ่มขาดความใส่ใจและความเห็นอกเห็นใจ
- ผู้นำกลุ่มไม่ได้เปิดเผยตนเอง
- ผู้นำกลุ่มไม่ยอมรับสมาชิกกลุ่ม และขาดความห่วงใยสมาชิกกลุ่ม
- ผู้นำกลุ่มขาดความเชื่อมั่นในกระบวนการกลุ่ม

#### เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

1. สมาชิกกลุ่มจะต้องมีการเปิดเผยตนเอง และมีความเชื่อสัจย์ต่อตนเองและกลุ่มมากขึ้น
2. สมาชิกกลุ่มจะต้องมีความตระหนักรู้ต่อความรู้สึกของตนเองมากขึ้น
3. สมาชิกกลุ่มจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงเจตคติต่อตนเองและผู้อื่นในเชิงบวกมากขึ้น
4. สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจต่อตนเองในสิ่งที่ตนเองเป็นมากขึ้น
5. สมาชิกกลุ่มสร้างพลังด้วยวิธีใหม่ ๆ และเกิดความเข้าใจตัวเองมากขึ้น
6. สมาชิกกลุ่มมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น

#### เทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วยเทคนิค ดังนี้ (Corey, 2016, pp. 277-279)

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การฟังอย่างตั้งใจเป็นหัวใจสำคัญของการให้คำปรึกษา เพราะเป็นการแสดงถึงความใส่ใจสมาชิกกลุ่ม เพื่อรับรู้ถึงอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และการตอบรับสมาชิกกลุ่มอย่างเหมาะสม

2. การเงียบ (Silence) การเงียบคือไม่มีการสื่อสารใด ๆ แต่จะเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้อยู่กับตัวเอง ใช้ความคิด และได้สัมผัสถึงความรู้สึกของโลกภายในตนเอง อันส่งผลให้สมาชิกกลุ่มได้มีความเข้าใจตนเอง และเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น

3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) ผู้นำกลุ่มรับรู้ถึง ความรู้สึก ความคิด อารมณ์ของสมาชิกกลุ่ม โดยแสดงออกมาด้วยท่าทาง การพูด ผู้นำกลุ่มจะต้องสื่อความรู้สึกนั้นกลับมาให้สมาชิกกลุ่มด้วยภาษาที่เหมาะสมและชัดเจน

4. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) การยอมรับสมาชิกกลุ่มโดยไม่ตัดสินพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิดของสมาชิกกลุ่มว่าไม่ดีหรือดี แต่ผู้นำกลุ่มจะทำการสื่อสารกับสมาชิกกลุ่มในเชิงบวก

5. การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy) ความเข้าใจ ความรู้สึกจากคำพูด ซึ่งทักษะการฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้ดังนี้

- ฟังเพื่อรับรู้ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มนำเสียงท่าทาง และภาษา
- รับรู้ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม รับรู้ว่าได้เห็น ได้ยินอะไร
- ทำความกระจ่างกับความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มโดยใช้คำพูด
- ตรวจสอบโดยใช้คำพูด

6. การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathic assertion) เป็นการแสดง ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น โดยมี 2 ขั้นตอน

- เป็นการนึกถึงคนอื่นแล้วแสดงถึงความเชื่อ
- การแสดงความคิดเห็นตนเองที่มีกับผู้อื่นในสังคม

**ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive-Behavior Group counseling)**

### **แนวคิดสำคัญ**

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม จะมีลักษณะที่เฉพาะและไม่เหมือนกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอื่น ๆ เพราะอยู่บนหลักการของวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นการทดลองที่มีพื้นฐานจากหลักการเรียนรู้ที่นำมาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ โดยมีดังนี้ (ภมรพรรณ ฐระยาตร์, 2565, หน้า 444-448)

1. การประเมินพฤติกรรม (Behavioral Assessment) เป็นกระบวนการในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่จะนำไปพัฒนาการวางแผนการให้คำปรึกษาของสมาชิกกลุ่มแต่ละราย และช่วยในการวัดผลประสิทธิภาพได้ดังนี้

1.1 จุดมุ่งหมายในการรวบรวมข้อมูลที่เป็นรายละเอียดเฉพาะของสมาชิกกลุ่มแต่ละบุคคลเกี่ยวกับปัญหาของสมาชิกกลุ่ม

1.2 เน้นการปฏิบัติตนของสมาชิกกลุ่มในปัจจุบัน และเงื่อนไขต่าง ๆ ในชีวิตของสมาชิกกลุ่ม

1.3 พิจารณาถึงตัวอย่างของพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม เพื่อเป็นข้อมูลการปฏิบัติต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

1.4 เฉพาะเจาะจงในบางเรื่อง มากกว่าการจกการกับบุคลิกภาพของสมาชิกกลุ่ม

1.5 เป็นการให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่องและเป็นการบูรณาการ

2. เป้าหมายการบำบัดที่ชัดเจน (Precise Therapeutic Goals) ในขั้นแรกสมาชิกกลุ่มจะบอกเป้าหมายที่ต้องการเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการกลุ่ม โดยที่สมาชิกกลุ่มจะต้องบอกพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอย่างเป็นรูปธรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงและฝึกทักษะใหม่ ซึ่งสมาชิกกลุ่มต้องเกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ประกอบด้วยทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม การควบคุมพฤติกรรมและความคิด การเรียนรู้ในการให้และรับข้อมูลทั้งทางบวกและทางลบ ทักษะการสื่อสารทางสังคม การแก้ปัญหา การจัดการความเครียด การควบคุมความโกรธเป็นต้น โดยผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมวางเป้าหมายทั่วไปและเป้าหมายเฉพาะ เพื่อให้เกิดความเฉพาะเจาะจงและเป็นรูปธรรม ซึ่งผู้นำกลุ่มอาจจะตั้งคำถาม เช่น การรู้สึกว่ามีมีความสุขหมายความว่าอย่างไร เมื่อคุณมีความสุขคุณทำอะไรหรือไม่ทำอะไร อะไรเป็นเงื่อนไขของการมีความสุข คุณลองยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้มีความสุขได้ไหม คุณต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอะไร เป็นต้น

3. แผนการบำบัด (Treatment Plan) หลังจากสมาชิกกลุ่มได้ระบุเป้าหมายที่เจาะจงแล้ว จะมีการวางแผนอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เป้าหมายนั้นสำเร็จ โดยผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เสนอเทคนิคการรู้คิด-พฤติกรรมที่เน้นการปฏิบัติจริง ในขั้นแรกผู้นำกลุ่มจะมีส่วนร่วมในการวางแผนสมาชิกกลุ่มแต่ละคน และจากนั้นก็เป็นการประเมินพฤติกรรมสมาชิกกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มจะได้ทักษะที่สมาชิกกลุ่มต้องการที่จะเรียนรู้ จากนั้นจะช่วยกันเลือกเทคนิค ทักษะ เช่น ตัวแบบการฝึกซ้อมพฤติกรรม การสอน การบ้าน การให้ข้อมูลย้อนกลับ เป็นต้น และสมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้เลือกและตัดสินใจในการปฏิบัติด้วยตนเอง

4. การวัดผลอย่างเป็นปรนัย (Objective Evaluation) เมื่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ถูกกำหนดอย่างชัดเจน มีความเฉพาะเจาะจง มีขั้นตอนการให้คำปรึกษา การประเมินก็สามารถทำได้เป็นอย่างดีเป็นรูปธรรม ซึ่งจะให้ความสำคัญของการวัดผล และประเมินความก้าวหน้า

ของสมาชิกกลุ่ม และทุกครั้งที่พบกันจะมีการประเมินพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของตนเองได้

### เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
2. เพื่อสร้างสถานการณ์เรียนรู้ใหม่ เพื่อจะช่วยแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยมีการสร้างข้อตกลงระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไร และจะกำหนดเป้าหมายของพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างไร เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น ๆ ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้รับผิดชอบในการปฏิบัติตามข้อตกลง
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีการที่เหมาะสมยิ่งขึ้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และสามารถนำวิธีการนั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่าต่อตนเองในอนาคต

### ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม

#### 1. ขั้นเริ่มต้น

ก่อนการเริ่มกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคล เพื่อเป็นการสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม และช่วยให้สมาชิกกลุ่มตัดสินใจได้ว่าจะเข้าร่วมกลุ่มหรือไม่ ระหว่างขั้นตอนแรกผู้นำกลุ่มจะเน้นความเป็นอันหนึ่งอันเดียวและกำหนดพฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มต้องการแก้ไข ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างสถานการณ์ในกลุ่มให้เกิดศักยภาพทางสังคม กำหนดบทบาทที่สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงออกได้ภายในกลุ่ม รวมทั้งรายละเอียดของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งหลังจากการกำหนดเป้าหมายแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงต้องเลือกเทคนิคที่มีความสอดคล้องกับเป้าหมายของสมาชิกกลุ่ม การทำข้อตกลงหรือการทำสัญญาที่เป็นลายลักษณ์อักษรให้สมาชิกกลุ่มได้ทำสัญญา ซึ่งสัญญาจะเป็นตัวเชื่อมระหว่างวิธีการและเป้าหมายของสมาชิกกลุ่ม

#### 2. ขั้นตอนการปฏิบัติ

การวางแผนเพื่อเลือกวิธีการที่เหมาะสมที่สุด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แผนการจะเน้นการประเมินและการวัดผล โดยผู้นำกลุ่มจะต้องมีการประเมินอย่างต่อเนื่องถึงผลว่าสามารถบรรลุตามเป้าหมายได้ดีอย่างไร ในขั้นตอนนี้จะเป็นการรวบรวมข้อมูลอย่างต่อเนื่อง เช่น ข้อมูลสมาชิกกลุ่ม ความพึงพอใจ การเข้าร่วม งานที่ได้รับมอบหมาย โดยผู้นำกลุ่มอาจจะใช้เทคนิค การเสริมแรง การทำสัญญาเงื่อนไข การแสดงตัวแบบ การฝึกซ้อมพฤติกรรม เป็นต้น

### 3. ขั้นสรุป

ในขั้นตอนสุดท้าย ผู้นำกลุ่มจะให้ความสนใจในเรื่องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่ได้รับการฝึกปฏิบัติภายในกลุ่มที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ โดยการฝึกภายในกลุ่มจะเป็นการจำลองโลกแห่งความเป็นจริงเพื่อเป็นการช่วย ถ่ายโยง ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะซุ่มบทยที่ต้องพบกับบุคคลในสถานการณ์จริง แล้วสมาชิกกลุ่มคนอื่นจะให้ ข้อมูลย้อนกลับ การช่วงการฝึกขั้นสุดท้ายจะทำให้พฤติกรรมใหม่ค่อยเป็นค่อยไปในชีวิตประจำวัน

#### เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม ประกอบด้วยเทคนิค ดังนี้ (Corey, 2016)

1. การเสริมแรง (Reinforcement) การเสริมแรงเป็นหัวใจสำคัญใน การช่วยเหลือสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะให้การเสริมแรงซึ่งกันและกัน โดยที่ผู้นำกลุ่ม จะพูดถึงผลที่สำเร็จมากกว่าการพูดถึงความล้มเหลว ซึ่งจะทำให้ภายในกลุ่มมีบรรยากาศทางบวก มากขึ้น การเสริมแรงทางสังคมเป็นวิธีการที่มีพลังในการปรับพฤติกรรมที่ต้องการ ดังนั้นการให้ การเสริมแรงจะเป็นการสอนให้สมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการเสริมแรงของตนเองเมื่อตนเองมีการพัฒนา ที่ดีขึ้น สมาชิกกลุ่มจะเพิ่มการควบคุมตนเองและสามารถพึ่งพาตนเองได้ดีที่สุด

2. การวางโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) เป็นกระบวนการประเมินความคิดของบุคคล การเข้าใจพฤติกรรมด้านลบที่ส่งผลกระทบต่อความคิด และการเรียนรู้ที่แทนที่ด้วยความคิดที่อยู่ในความเป็นจริงและเหมาะสม กระบวนการวางโครงสร้าง มีดังนี้

2.1 สมาชิกกลุ่มจะได้รับการปฐมนิเทศเกี่ยวกับการวางโครงสร้างทาง ความคิดใหม่

2.2 สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้ที่จะระบุความคิด หรือสถานการณ์ที่เป็น ปัญหา

2.3 การแนะนำและฝึกฝนความคิดในการเผชิญกับปัญหา

2.4 การเปลี่ยนแปลงด้วยการเอาชนะตนเองเป็นการเผชิญกับความคิด

2.5 สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้และฝึกการเสริมสร้างคำพูดด้วยตนเอง

2.6 สมาชิกกลุ่มต้องนำการบ้านออกไปปฏิบัติภายนอกกลุ่ม และ มีการติดตามผล

3. การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) การแก้ไขปัญหาจะเป็นการสอนให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับปัญหาได้ โดยมีเป้าหมายหลัก คือ การกำหนดวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ และฝึกทักษะด้านการคิดและพฤติกรรม ช่วยให้สมาชิกนำไปประยุกต์ใช้ได้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 กำหนดทิศทางของปัญหา โดยต้องเข้าใจปัญหา ความสำคัญในการระบุปัญหา สมาชิกกลุ่มต้องมีทักษะในการจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน และให้ความสำคัญในการประเมินถึงทางเลือกในการแก้ปัญหา

3.2 การนิยามปัญหาและกำหนดเป้าหมาย สมาชิกจะได้รับความช่วยเหลือ เพื่อเข้าใจสถานการณ์ และปัญหาที่เผชิญอยู่

3.3 สมาชิกกลุ่มจะต้องระดมความคิดเห็นถึงทางเลือกของการแก้ไขปัญหา

3.4 การตัดสินใจ โดยสมาชิกต้องตรวจสอบ และตัดสินใจเลือกทางออกที่ดีที่สุดของปัญหานั้น โดยสมาชิกกลุ่มจะต้องตรวจสอบผลที่จะตามมาในทางเลือกนั้น ๆ ว่ามีประสิทธิผลมากน้อยเพียงใด

3.5 สมาชิกดำเนินการแก้ไขปัญหาด้วยด้วยการตัดสินใจเลือก และประเมินถึงผลที่จะเกิดขึ้น จากนั้นจึงตรวจสอบความถูกต้องของขั้นตอนการปฏิบัติ โดยสมาชิกกลุ่มต้องมีการสังเกตและประเมินผลเมื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### **ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) แนวคิดสำคัญ**

วิลเลียม กลาสเซอร์ เป็นผู้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงที่มีความเชื่อพื้นฐานว่า ปัญหาของสมาชิกกลุ่มมีความสำคัญเหมือน ๆ กัน โดยมีแนวคิดสำคัญดังนี้ (Corey, 2016, pp. 399-402)

1. ความต้องการของมนุษย์ และพฤติกรรมที่มุ่งหมาย (Human Needs and Purposeful Behavior) ตามแนวคิดของทฤษฎีทางเลือก พฤติกรรมมนุษย์ที่เกิดขึ้นนั้นมาจากการกระทำโดยเจตนา และมาจากแรงขับภายในมากกว่าแรงขับภายนอก และพฤติกรรมนั้น ๆ มาจากการตอบสนองของความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ดังนี้

1.1 ความต้องการดำรงเอาชีวิตรอด (survival)

1.2 ความต้องการความรักและการมีส่วนร่วม (love and belonging)

1.3 ความต้องการมีพลังอำนาจ (power)



1.4 ความต้องการมีอิสระเสรี (freedom)

1.5 ความต้องการความสนุกสนาน (fun)

2. การศึกษาปรากฏการณ์ และการกำหนดทิศทางปัจจุบัน (Existential/ Phenomenological Orientation) บุคคลจะรับรู้เกี่ยวกับโลกในแบบที่เป็นไปตามความต้องการของตนเอง ซึ่งบางครั้งอาจจะไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง สิ่งที่สำคัญของผู้นำกลุ่ม คือ ต้องเข้าใจสมาชิกกลุ่มในการดำรงอยู่ในโลกของสมาชิกกลุ่มโดยหลักสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ ต้องมีการกระทำที่ต่อเนื่องทำให้มีการปรับตัวได้ในปัจจุบัน สมาชิกกลุ่มจะเป็นคนที่เลือกเป้าหมายของชีวิตตนเอง และรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำ สามารถสร้างชีวิตที่ดีกว่าเดิมได้ ซึ่งสมาชิกกลุ่มที่มีความทุกข์นั้นเกิดจากสมาชิกกลุ่มเลือกที่จะเป็นทุกข์เพื่อลดความคับข้องใจ

3. พฤติกรรมโดยรวม (Total Behavior) สมาชิกกลุ่มจะควบคุมการกระทำ แนวคิดพื้นฐานที่ผู้นำกลุ่มควรเข้าใจ คือ พฤติกรรมโดยรวมของสมาชิกกลุ่ม ประกอบด้วย

3.1 การกระทำ (Doing) พฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มแสดงออกมา

3.2 การคิด (Thinking) ความตั้งใจในการคิด และปฏิบัติตามความคิด

3.3 ความรู้สึก (Feeling) ความโกรธ ความเศร้า ความสนุกสนาน

3.4 สรีระวิทยา (Physiology) สิ่ง que แสดงออกทางร่างกาย เช่น เหงื่อออก ปวดหัว หรืออาการที่ผิดปกติอื่น ๆ

4. ความสำคัญของทฤษฎีทางเลือก (The Essence of Choice Theory) พฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มสามารถควบคุมได้ คือ สมาชิกกลุ่มเอง สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่สามารถควบคุมได้ คือ การกระทำในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเลือกที่จะกระทำ ซึ่งเมื่อสมาชิกกลุ่มถูกควบคุมด้วยบุคคลอื่นหรือสถานการณ์ต่าง ๆ สมาชิกกลุ่มไม่ใช่ทาสของความรู้สึกของบุคคลอื่น และไม่ได้ถูกกักขังด้วยอดีตหรือปัจจุบัน นอกจากว่าสิ่งนั้น ๆ สมาชิกกลุ่มเลือกที่จะปฏิบัติเอง ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้ได้ตระหนักถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่ ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะเกิดการยอมรับตนเองและชี้ทางให้สมาชิกกลุ่มได้วางแผนตามความเป็นจริง โดยผู้นำกลุ่มอาจจะใช้ทักษะการตั้งคำถาม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กำหนดความต้องการของตนเอง

### เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

เป้าหมายหลักของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ การให้สมาชิกกลุ่มได้พบทางที่ดีที่สุดในการตอบสนองความต้องการ และได้รับในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการ และเป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ปฏิบัติทางเลือกที่ดีกว่าในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเคยทำ ดังนั้นเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงที่มุ่งเน้นการพัฒนาสมาชิกกลุ่มดังนี้

1. ให้สมาชิกกลุ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจตนเอง และรับผิดชอบในการตอบสนองความต้องการ มีความกล้าในการเผชิญความจริง พิจารณาสິงต่าง ๆ ตามความเป็นจริง โดยจะต้องรู้ว่าสิ่งใดถูกและสิ่งใดผิด เพราะการประเมินพฤติกรรมจะเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่สิ่งที่ถูกต้อง
2. สมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้รับผิดชอบในการแก้ปัญหา และมีทักษะในการคิดแก้ปัญหา
3. ให้สมาชิกกลุ่มสามารถพิจารณาว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควรกระทำ หรือละเว้น
4. ให้สมาชิกกลุ่มพบทางเลือกที่จะไปสู่เป้าหมายของตนเอง เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น
5. ให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการสร้างสัมพันธภาพ รู้จักให้และรับความผูกพันกับผู้อื่น

### เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมี ดังนี้ (Corey, 2016, pp. 404-408)

1. การใช้ระบบ WDEP ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญ ดังนี้
  - 1.1 สสำรวจความต้องการ (Wants: W) ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความต้องการ โดยการถามสมาชิกกลุ่มว่า “คุณต้องการอะไร” เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนถึงความต้องการของตนเอง เกิดการยอมรับ กำหนดความต้องการ และตอบสนองความต้องการนั้นได้อย่างไร
  - 1.2 สสำรวจทิศทางหรือแนวทางการปฏิบัติ (Doing and Direction: D) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการกระตุ้นให้มองหาพฤติกรรมปัจจุบันที่สมาชิกกลุ่มได้กำหนดสิ่งที่ต้องการตอบสนองความต้องการของสมาชิกกลุ่มอยู่หรือไม่ ผู้นำกลุ่มจะไม่กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงเรื่องราวในอดีต เว้นแต่เหตุการณ์นั้นเชื่อมโยงกับปัจจุบัน หรือเหตุการณ์นั้นสามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถวางแผนในอนาคตได้ดีขึ้น ดังนั้น ปัญหาที่เกิดขึ้นต้องได้รับการแก้ไขและเมื่อ

ปัญหานั้นได้รับการแก้ไขจะมีผลต่อสมาชิกกลุ่มให้เกิดการเรียนรู้ว่าจะทำอย่างไรให้สามารถเปลี่ยนแปลงทางเลือกได้ดีกว่าเดิม

1.3 การประเมิน (Evaluation: E) เป็นการทำงานของผู้นำกลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจพฤติกรรมของตนเองว่า ปัจจุบันในสิ่งที่หวังเป็นไปตามความต้องการหรือไม่ และพฤติกรรมนั้นจะนำไปสู่ทิศทางของความต้องการของสมาชิกกลุ่มหรือไม่

1.4 การวางแผน (Planning: P) ในขั้นของการวางแผน สมาชิกกลุ่ม ตัดสินใจได้ว่า อะไรคือสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะต้องร่วมกันวางแผน เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมเป้าหมาย แผนที่สมาชิกกลุ่มกำหนดขึ้นจะต้องเป็นไปตามความต้องการ เข้าใจง่าย ตรงกับความเป็นจริงเชิงบวก และถ้าสมาชิกวางแผนเสร็จผู้นำกลุ่มควรให้สมาชิกกลุ่มได้พุดถึงแผนของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ คอยให้ข้อมูลย้อนกลับของแผนนั้น และจากนั้นผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกกลุ่มทำสัญญา (Commitment) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ถ้าสมาชิกกลุ่มทำตามสัญญาได้ แสดงว่าสมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการตอบสนองความต้องการของตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง มีความรับผิดชอบ เชื่อมั่นในการปฏิบัติของตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นความสำเร็จของสมาชิกกลุ่ม

**ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior Group counseling)**

#### **แนวคิดสำคัญ**

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นการช่วยให้นักเรียนโรงเรียนกีฬาสามารถลดปัญหาทางด้านอารมณ์ สามารถคิดอย่างมีเหตุผล มีความรู้สึกดีขึ้น และมีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ และทำให้นักเรียนโรงเรียนกีฬาสามารถจัดการกับความรู้สึกทางด้านลบได้ และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ ซึ่งทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-Cs of REBT เป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎีและการปฏิบัติแบบ REBT โดย Ellis ได้อธิบายถึงการคิดที่จะส่งผลกระทบต่อด้านลบของปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรม สามารถสรุปได้ดังนี้ (Corey, 2016, pp. 382-385)

A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนหน้า (Activating Event or Antecedent) ได้แก่ เหตุการณ์ หรือประสบการณ์

B คือ ระบบของความเชื่อ (Belief System) ได้แก่ การรับรู้ถึงเหตุการณ์ หรือการประเมินตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์

C คือ ผลที่ตามมา (Consequence or Response) ปฏิกริยาบุคคล

การสอนเทคนิคกระบวนการ A-B-Cs และการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพวิธีการหนึ่งในการลดอารมณ์ที่ไม่สมเหตุสมผล การเผชิญความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การให้ปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมด้วยการสอนทฤษฎี A-B-Cs เมื่อสมาชิกกลุ่มเข้าใจว่าตนเองมีความเชื่อ ค่านิยมที่ไม่สมเหตุสมผล ทำให้เกิดอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นจึงต้องมีการโต้แย้งความเชื่อและค่านิยมนั้น D เป็นตัวแทนตามหลักการท้าทายด้วยการโต้แย้งตนเองตามแนวคิดการบำบัดแบบรู้คิด ซึ่งเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพวิธีการหนึ่งในการลดอารมณ์ที่ไม่สมเหตุสมผลกระบวนการของการโต้แย้งใช้หลัก คือ 1) การค้นหา (Detect) เป็นการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่มีเหตุผลและไม่เป็นจริง 2) การโต้แย้ง (Debating) เป็นการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และแสดงว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ไม่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยหลักฐานใด ๆ 3) การแยกแยะ (Discriminating) การแบ่งแยกระหว่างความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล E ผลของการโต้แย้ง (Effect of Disputing) ซึ่งเป็นการเลิกล้มความคิดที่ตำหนิตนเอง การได้มาซึ่งปรัชญาเกี่ยวกับชีวิตที่มีเหตุผล และมีความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น และมีการยอมรับมากขึ้นทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และยอมรับว่าความคับข้องใจในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับรู้ถึงการแยกแยะความเชื่อที่มีเหตุผลออกจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และเป็นบ่อเกิดของความผิดปกติทางด้านอารมณ์ของตนเองพร้อมกับสมาชิกคณะ โดยที่สมาชิกจะได้รับการสอนถึงวิธีต่าง ๆ ดังนี้

1. การเป็นอิสระจากชีวิตที่ไร้เหตุผลเพื่อสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในขณะที่ดำรงชีวิตอยู่ตามลำพัง และเมื่อมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น
2. การเรียนรู้ในการตอบสนองให้มีความเหมาะสม เพื่อไม่รู้สึกเจ็บปวดโดยไม่จำเป็นเมื่อต้องเผชิญความจริงในการดำเนินชีวิต สมาชิกกลุ่มจะช่วยกัน และสนับสนุนให้สมาชิกคณะ ได้เรียนรู้ที่จะมีความพยายามมากขึ้น

นอกจากนี้การเผชิญความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลสมาชิกกลุ่มจะต้องประเมินตนเองและการยอมรับตนเองตามแนวคิดของเอลลิส (Ellis) ที่กล่าวถึงการประเมินตนเองว่า บุคคลมีแนวโน้มมากที่จะไม่ประเมินตนเองในทางปฏิบัติ และพฤติกรรมของตนเองว่า ดี หรือไม่ดี มีคุณค่า หรือไม่มีคุณค่า แต่ยังคงประเมินค่าของตนเองในการกระทำด้วย นอกจากนี้บุคคลยังสามารถที่จะยอมรับตนเอง หรือพิจารณาถึงคุณค่าของตนเองได้ไม่ยาก เพราะบุคคลจะต้องมีชีวิตอยู่ต่อไป

## เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังต่อไปนี้ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561)

1. เป้าหมายทั่วไป คือ ช่วยเหลือบุคคลในการปรับลดสภาพปัญหาของอารมณ์ ลดการทำร้ายตนเอง ประสบความสำเร็จในตนเอง (Self-Actualized) อันจะส่งผลให้มีความสุขมากยิ่งขึ้น
2. เป้าหมายย่อย คือ ช่วยบุคคลในการคิดให้มีเหตุผลที่ชัดเจน มีความรู้สึกละเอียดถี่ถ้วน และมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น สามารถสำเร็จตามเป้าหมายในการมีชีวิตที่มีความสุข และช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบ โดยสามารถใช้เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังต่อไปนี้ (ภมรพรรณ ยุระยาตร์, 2565)

1. เทคนิคทางด้านการคิด ใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวิธีการแยกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล เพื่อให้ชีวิตมีความวิตกกังวลลดลง มีความสุขเพิ่มขึ้น เทคนิคทางด้านการคิดที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

1.1 การสอน A-B-C ของการบำบัด REBT (Teaching the A-B-C of REBT) การที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนถึงสิ่งที่ไม่ใช่เหตุผลในความเชื่อว่าจะ น่าจะ และต้อง เป็นสิ่งที่ไม่ใช่เหตุผล สมาชิกกลุ่มจะมีพลังในการเริ่มต้นใหม่อันจะส่งผลให้สมาชิกกลุ่มสามารถหยุดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้ สมาชิกกลุ่มจะได้รับถึงการสอนและแสดงถึงวิธีการประยุกต์การใช้ A-B-C ในการปฏิบัติกับปัญหาที่เกิดขึ้น หรือที่กำลังเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวัน

1.2 การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Belief) การสอนวิธีที่จะตรวจสอบ และปรับปรุงการให้คุณค่า และเจตคติ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะสาธิตให้สมาชิกได้เห็นกระบวนการในการตรวจสอบความรู้สึกไม่ดี และรู้สึกต่ำต้อย ที่มุ่งความสนใจไปกับความเชื่อที่ไม่ใช่เหตุผล ความสมบูรณ์แบบ และจุดจบของเหตุการณ์ และความคิดของสมาชิกกลุ่ม

## ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution focused group counseling theory)

### แนวคิดสำคัญ

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดมุ่งเน้นคำตอบ จะไม่ให้ความสำคัญกับอดีตที่ส่งผลต่อปัจจุบัน และอนาคต แต่จะเน้นไปในแนวทางที่จะเป็นไปได้ หรือทางที่จะพอเป็นไปได้ (What is Possible) โดยที่ไม่สนใจว่าจะเข้าใจปัญหาหรือไม่ หรือเข้าใจปัญหามากน้อยเพียงใด เป็นการเน้นคำตอบมากกว่าปัญหาที่เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องรู้ถึงสาเหตุของปัญหา และไม่สนใจว่าปัญหา และคำตอบมีความสัมพันธ์กันอย่างไร สิ่งสำคัญที่สุดคือ การค้นหาคำตอบที่ถูกต้อง (Right Solution) คำตอบของบุคคลอาจมีหลายคำตอบ และคำตอบที่ถูกต้องสำหรับบุคคลนั้น อาจไม่ใช่คำตอบที่ถูกต้องสำหรับบุคคลอื่น

### เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ

แนวคิดพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดมุ่งเน้นคำตอบ คือ 1) การเปลี่ยนแปลง (Change) 2) ปฏิสัมพันธ์ (Interaction) และ 3) การบรรลุเป้าหมาย (Reaching Personal Goals) และมีทางที่สามารถจะแก้ไขปัญหของตนเอง อีกทั้งมีผู้รับคำปรึกษาแต่ละบุคคลต่างมีเป้าหมายที่แตกต่างกัน เพื่อสร้างสรรค์อนาคตของตนเอง (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561)

วอลเตอร์ และเพลเลอร์ (Walter & Peller, 1992)(Walter; & Peller. 1992) ได้เน้นถึงความสัมพันธ์ของการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาในการสร้างเป้าหมายที่ชัดเจน ดังนี้

1. เป้าหมายจะต้องใช้ภาษา และถ้อยคำที่เป็นทางบวก
2. สามารถนำไปปฏิบัติได้
3. เน้นที่นี้ และเดี๋ยวนี้
4. เป้าหมายสามารถทำให้สำเร็จได้ และมีลักษณะเจาะจง
5. เป้าหมายจะอยู่ภายใต้การควบคุมของผู้รับคำปรึกษาที่สามารถทำได้

เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบว่า ควรมี 3 ลักษณะ ซึ่งมีตัวย่อ SAM มาจาก

S (Specific) คือ มีความเฉพาะเจาะจง

A (Alternative) คือ สามารถที่จะทำให้สำเร็จ

M (Measurable) คือ สามารถวัดผลในเป้าหมายได้

### เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีมุ่งเน้นคำตอบมีเทคนิคอยู่ 2 ประการ ดังต่อไปนี้

1. เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) เป็นการใช้คำถามเพื่อการกระตุ้นความปรารถนา และความต้องการในการแก้ปัญหา โดยให้ผู้รับคำปรึกษามีความชัดเจนของเป้าหมายตนเอง

2. เทคนิคคำถามจัดลำดับ (Scaling Question) แมคโดนาลด์ (Macdonald, 2007, pp. 17-18) กล่าวว่า เทคนิคการจัดลำดับช่วยเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้โดยการจัดลำดับเป้าหมายว่าอยู่ลำดับที่เท่าไร และจะทำอย่างไรจะต้องนำไปสู่เป้าหมายนั้น ทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองต่อไป

3. เทคนิคการมุมมองใหม่ (Reframing) คลีค (Clark, 1998, pp. 67-68) กล่าวว่า การมุมมองใหม่ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้ถึงปัญหาและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องปัญหาของตนเอง แล้วชักนำให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างชัดเจน จากนั้นมีการสนับสนุนและการท้าทายให้เปลี่ยนแปลงความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพื่อนำไปสู่การจัดการตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม การมองมุมใหม่ เป็นการปรับเปลี่ยนประสบการณ์และปัญหาที่อยู่ในบริบททางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งเป็นการพัฒนาพฤติกรรมบุคคลไปในทางบวก ช่วยทำให้บุคคลได้เรียนรู้ถึงศักยภาพของตนเอง มีการจัดการอารมณ์ และพัฒนาตนเองไปในทางที่เหมาะสม และถูกต้อง รวมถึงการลดพฤติกรรมของบุคคลในทางลบ โดยการท้าทายสมาชิกในกลุ่มให้เปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้ลดน้อยลง

### ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behaviorism counseling)

#### แนวคิดสำคัญ

การให้ปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีคุณลักษณะสำคัญที่แตกต่างจากกลุ่มอื่น ๆ คือ ตั้งอยู่บนหลักการและวิธีการที่เป็นวิทยาศาสตร์ และทดลองต่าง ๆ เกิดจากหลังการเรียนรู้ ซึ่งเป็นระบบที่ประยุกต์มาใช้เพื่อช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม คุณลักษณะเฉพาะของพฤติกรรมนิยมประกอบด้วย การนำเข้าสู่การประเมินพฤติกรรม การกำหนดเป้าหมายของการบำบัด การกำหนดหรือสร้างวิธีการบำบัดที่เหมาะสมกับปัญหา และประเมินผล (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ, 2557) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การประเมินพฤติกรรม (Behavioral Assessment) เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่จะนำไปสู่การพัฒนาการวางแผนการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละราย และช่วยวัดผลประสิทธิผลของการให้คำปรึกษา ซึ่ง คอเรีย (Corey, 2004) ได้กล่าวถึงวิธีการประเมินพฤติกรรม ดังนี้

1. มีจุดมุ่งหมายที่จะรวบรวมข้อมูลที่เป็นรายละเอียดเฉพาะเกี่ยวกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา
2. เน้นที่การปฏิบัติตนของผู้รับคำปรึกษาในปัจจุบัน และเงื่อนไขต่าง ๆ ของชีวิต
3. พิจารณาถึงตัวอย่างของพฤติกรรมผู้รับคำปรึกษา เพื่อเป็นข้อมูลว่าผู้รับคำปรึกษาจะปฏิบัติตนอย่างไรในหลาย ๆ สถานการณ์
4. เน้นเฉพาะเจาะจงในบางเรื่องมากกว่าการจัดการกับบุคลิกภาพโดยรวมของผู้ให้คำปรึกษา
5. เป็นการบูรณาการและมีการบำบัดอย่างต่อเนื่อง

#### **เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม**

เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์โดยปรับเปลี่ยน แก้ไข พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
2. เพื่อสร้างการเรียนรู้ใหม่ ซึ่งช่วยปรับแก้พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของผู้รับคำปรึกษา โดยเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมพึงประสงค์ โดยมีการทำข้อตกลงว่าต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไร กำหนดพฤติกรรมพึงประสงค์ตามเป้าหมายได้อย่างไร และจะปฏิบัติอย่างไรจึงจะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายนั้น โดยที่ผู้รับคำปรึกษาจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบการปฏิบัติตามข้อตกลงนั้น เพื่อให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นบรรลุเป้าหมาย
3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ได้เรียนรู้วิธีการที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการดำรงชีวิต และสามารถนำวิธีการเหล่านั้นไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ และมีคุณค่าต่อตนเองในอนาคต

#### **เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม**

จันท์เพ็ญ แสงอรุณ (2557) กล่าวว่า เทคนิคและวิธีการที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมมีขั้นตอนการทำงาน ดังนี้

1. การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อกระตุ้นให้เกิดการตอบสนองอีก การเสริมแรงเป็นหัวใจสำคัญของกลุ่มพฤติกรรมนิยม อาจเป็นการเสริมแรงโดย



ผู้นำกลุ่ม หรือการเสริมแรงของสมาชิกกลุ่ม ด้วยการชื่นชม การยอมรับ สนับสนุน และการให้ความใส่ใจ การเริ่มต้นกลุ่ม ควรเริ่มโดยการให้สมาชิกได้รายงานความสำเร็จ มากกว่าความล้มเหลวในการทำงาน การใช้คำพูดและน้ำเสียงที่เป็นเชิงบวกเป็นการเสริมแรงให้บุคคลที่สามารถทำงานในชีวิตประจำวันผ่านไปได้อย่างดี และย้ำเสมอว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้

2. การทำพันธะสัญญา (Contingency Contracts) เป็นการเขียนพฤติกรรมที่ต้องการปฏิบัติ การเปลี่ยนแปลง หรือขาดความต่อเนื่อง รางวัลที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จตามเป้าหมาย และเงื่อนไขภายใต้รางวัลที่ได้รับเพื่อให้มีความเป็นไปได้ สัญญาจึงต้องมีการระบุเวลาสำหรับการเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างชัดเจน ประสิทธิภาพของพันธะสัญญาเกิดจากสิ่งต่อไปนี้

2.1 ความชัดเจนในการอธิบายพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงในรูปแบบของงานที่มอบหมาย

2.2 การระบุการเสริมแรงที่มีความเฉพาะเจาะจงและให้การเสริมแรงทันที

2.3 อธิบายงานที่ได้รับมอบหมายว่ามีวิธีการสังเกต การวัด และการบันทึกอย่างไร

3. การกำกับตนเอง (Self-Regulation) ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการ ดังนี้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2565)

3.1 กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-Observation) จุดเริ่มต้นที่สำคัญของการกำกับตนเอง บุคคลต้องรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ เนื่องจากความสำเร็จในการกำกับตนเอง บุคคลจะต้องมีความชัดเจน สม่ำเสมอ มีความแม่นยำของการสังเกตตนเองและบันทึกตนเอง โดยมีติของบุคคลที่ควรพิจารณาสังเกตได้แก่ มิติด้านคุณภาพ อัตราเร็ว ปริมาณ การเริ่มต้น การเข้าสังคม จริยธรรม และการเลือกสังเกตพฤติกรรมตนเองย่อมขึ้นอยู่กับเป้าหมายและลักษณะพฤติกรรมของผู้สังเกตเป็นหลัก การที่บุคคลเกิดแรงจูงใจตนเองมักมีปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

3.1.1 ช่วงเวลา ถ้าช่วงเวลาในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมสั้น มักจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดี

3.1.2 การให้ข้อมูลป้อนกลับ ควรเป็นข้อมูลป้อนกลับที่ชัดเจนว่าเป้าหมายได้ก้าวหน้าในระดับใดแล้ว

3.1.3 ระดับของแรงจูงใจ บุคคลที่มีแรงจูงใจมีแนวโน้มที่จะมีความก้าวหน้าในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากกว่าบุคคลที่ขาดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง

3.1.4 คุณค่าของพฤติกรรมที่สังเกต ถ้าหากพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงมีคุณค่าน่าปฏิบัติมากกว่าการตอบสนองที่ย่อมสูงเมื่อได้เห็นข้อมูลที่ได้จากการสังเกต และนำไปสู่การตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

3.1.5 การเน้นความสำเร็จหรือล้มเหลว พฤติกรรม การรับรู้จะเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าหากการเปลี่ยนแปลงนำไปสู่การได้รับรางวัล การเน้นสังเกตความสำเร็จจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ปรารถนาได้ดีกว่าการสังเกตความล้มเหลว

3.1.6 ระดับความสามารถในการควบคุม ถ้าบุคคลรับรู้ว่ายู่ในระดับที่สามารถควบคุมได้จะมีโอกาสเปลี่ยนแปลงได้ดีกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกว่าคุณควบคุมไม่ได้

3.2 กระบวนการตัดสินใจ (Judgement Process) การสังเกตตนเอง อาจส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ไม่มากนักหากไม่มีกระบวนการตัดสินใจ กระบวนการตัดสินใจไม่ส่งผลใด ๆ กับบุคคลถ้าหากพฤติกรรมที่ตัดสินใจยังไม่มีคุณค่าพอแก่การสนใจของบุคคล ถ้าบุคคลประเมินว่าพฤติกรรมนั้นมีคุณค่าการตัดสินใจจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของบุคคลทันที อย่างไรก็ตามบุคคลจะตัดสินใจมากขึ้นอยู่กับปัจจัยสาเหตุของการกระทำ

3.3 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) การพัฒนาจะนำไปสู่การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองนั้นย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจในการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางบวก ทั้งในแง่ของสิ่งที่จับต้องได้หรือในแง่ของความพอใจของตนเอง

### **ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ (Adlerian Group Counseling)**

#### **แนวคิดสำคัญ**

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์จะเน้นพฤติกรรมโดยใช้เกณฑ์ทางสังคมมากกว่าเกณฑ์ทางชีววิทยา บุคคลกำหนดบุคลิกภาพ กำหนดทางเลือก กำหนดเป้าหมายการกระทำของตนเองได้ โดยจะยึดกระบวนการให้ความรู้ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้เพื่อมีแนวทางในการปรับปรุงตนเอง บุคคลจะสร้างมุมมองเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง มีการสร้างเป้าหมายทั้งในระยะสั้นและระยะยาวเพื่อสร้างแรงจูงใจให้มีผลต่อพฤติกรรมและทำให้เกิดการพัฒนาได้ (Corey, 2016) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การมองคนแบบองค์รวม (Holism) เป็นแนวคิดที่ขึ้นอยู่กับการมีมุมมองที่เป็นองค์รวมเกี่ยวกับบุคคล และมีเป้าหมายในการทำความเข้าใจคนแต่ละคนโดยบริบททางสังคม ครอบครัว โรงเรียน การทำงาน ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ พฤติกรรม บุคลิกภาพ ทักษะ การแสดงความรู้สึกและลักษณะเฉพาะบุคคลซึ่งไม่สามารถแยกเป็นส่วน ๆ ได้ และสามารถประยุกต์ใช้กับการให้คำปรึกษากลุ่มคือการบูรณาการกับระบบทางสังคม โดยเน้นที่ปัจจัยระหว่างบุคคลมากกว่าปัจจัยภายในตัวบุคคล

2. การพัฒนาเป้าหมาย (Teleology) มีแนวคิดว่ารूपแบบชีวิตของบุคคลสามารถเติบโตได้ ทุกคนสามารถสร้างเป้าหมายชีวิต สามารถพัฒนาเป้าหมายชีวิตตนเองได้ ทั้งเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลางและระยะยาว เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการปรับปรุงพัฒนาพฤติกรรมของตนเอง

3. ปรัชญาการณธรรมชาติ (Phenomenology) มีแนวคิดที่เน้นการปฏิบัติการทางธรรมชาติ ไปสู่การให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะใส่ใจกับแนวคิดจากความรู้สึกส่วนตัวไปสู่มุมมองของโลกภายนอก ซึ่งแนวคิดของบุคคลประกอบด้วย ความคิดเห็น ความเชื่อ แนวคิด และ บทสรุปของแต่ละบุคคล

4. การสร้างสรรค์และทางเลือก (Creativity and Choice) มีแนวคิดว่ามีมนุษย์ไม่ได้ถูกกำหนดมาจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม แต่มนุษย์สร้างรูปแบบชีวิตขึ้นมาเอง ซึ่งมีข้อจำกัดจากเงื่อนไขทางชีววิทยาและสิ่งแวดล้อม มนุษย์ทุกคนต้องการความสมบูรณ์แบบแต่ไม่ใช่ว่ามีมนุษย์ทุกคนจะเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบได้

5. ความสนใจสังคม (Social Interest) การอยู่ร่วมกันบุคคลต้องมีภาระหน้าที่ในชีวิต 3 อย่าง คือ การสร้างมิตรภาพ การสร้างความใกล้ชิด และการความช่วยเหลือสังคม ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้สำคัญในการดำรงอยู่ของมนุษย์ หากบุคคลไม่สามารถทำได้ ก็จะไปสู่ความผิดปกติทางจิตใจ บุคคลที่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้จะต้อง “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” คือต้องนึกถึงความรู้สึกของผู้อื่น การให้คำปรึกษากลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มเห็นคุณค่าของตนเองและพัฒนาความสนใจในสังคม ทำให้สมาชิกเกิดความหวัง ความศรัทธา และพยายามพัฒนาตนเองให้กล้าใช้ชีวิตมากขึ้น

6. ความเด่นและความด้อย (Inferiority and Superiority) ความรู้สึกด้อยเป็นการรับรู้เองตามธรรมชาติตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งความรู้สึกด้อยนี้เป็นแรงจูงใจให้เอาชนะสามารถอยู่เหนือสิ่งแวดล้อมได้ การแสวงหาเป้าหมายของบุคคลเพื่อเปลี่ยนความรู้สึกด้อยให้เป็นความรู้สึกเด่น

7. บทบาททางครอบครัว (Role of Family) ระบบสัมพันธ์ภาพในครอบครัวจะช่วยพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองของบุคคล เด็กจะพัฒนาคุณลักษณะของตนเองจากการเรียนรู้ การสังเกตปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ และสัมพันธ์ภาพระหว่างพี่น้องก็มีส่วนในการพัฒนาบุคลิกภาพเช่นกัน ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาหรือการบำบัดกลุ่มได้

8. รูปแบบชีวิต (Lifestyle) เป็นทิศทางในการดำเนินชีวิตของบุคคล เริ่มจากบรรยากาศของครอบครัวเป็นอันดับแรก และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัว โดยเฉพาะที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกในครอบครัว จะช่วยสร้างแนวทางการเข้าใจชีวิตและนำไปสู่รูปแบบชีวิต

### เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอตเลอร์

เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอตเลอร์มีดังนี้

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพในการบำบัด ที่เสริมให้สมาชิกได้สำรวจชีวิตของตนเอง เพื่อที่จะสามารถบรรลุต่อการทำความเข้าใจรูปแบบชีวิตของตนเองได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง และพลังเปลี่ยนแปลงตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมกำลังใจให้แก่สมาชิกในการรับผิดชอบต่อรูปแบบชีวิตที่ตนเองเลือก และการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ที่ตนเองต้องการที่จะเปลี่ยน

### เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอตเลอร์

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอตเลอร์มีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้ (Corey, 2016)

การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) เป็นเทคนิคที่ให้สมาชิกได้ประเมินและเข้าใจถึงความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางลบ โดยสร้างความคิดใหม่ให้เหมาะสมและอยู่บนความเป็นจริง

### ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์

(Transactional analysis Group counseling)

#### แนวคิดสำคัญ

คอเรย์ (Corey, 2016) กล่าวถึงแนวคิดสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ดังนี้

1. สภาวะตัวตน (Ego State) มีอยู่ 3 รูปแบบ คือ พ่อแม่ ผู้ใหญ่ และเด็ก ซึ่งสภาวะเหล่านี้มีความสำคัญและเป็นคุณลักษณะเด่นของแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพนี้ เนื่องจากบุคคลจะเปลี่ยนสภาวะตัวตนจากสภาวะหนึ่งไปยังอีกสภาวะหนึ่งเสมอและพฤติกรรมจะสัมพันธ์กับสภาวะตัวตนในขณะนั้น

1.1 สภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ (The parent ego state) สภาวะตัวตนนี้แบ่งออกเป็นพฤติกรรมการวิพากษ์วิจารณ์ (Critical Parent) หรือแบบเมตตากรุณา (Natural Parent) ทั้งสองแบบมีทั้งด้านบวก ช่วยให้เกิดความมั่นใจ และอาจส่งผลด้านลบ ด้วยการใช้คำพูด ประสบการณ์ ข้อมูลที่ได้รับจากพ่อแม่จะมีอิทธิพลต่อเด็ก และเมื่อเด็กอยู่ในสภาวะพ่อแม่ ก็มักจะตอบโต้กับสถานการณ์เหมือนที่เคยเจอ เคยเห็นพ่อแม่กระทำ หรืออาจจะแสดงต่อผู้อื่นเหมือนที่พ่อแม่ปฏิบัติต่อเด็ก ในสภาวะพ่อแม่จะประกอบด้วยคำพูด “ควรจะ” และ “น่าจะ” เมื่ออยู่ในสภาวะพ่อแม่อาจจะกระทำแบบที่คล้ายคลึงพ่อแม่ หรือการกระทำคล้ายกับบุคคลที่มีอิทธิพลต่อเราในวัยเด็ก

1.2 สภาวะตัวตนแบบผู้ใหญ่ (Adult state) เป็นสภาวะที่เป็นรูปธรรม เป็นสิ่งที่รวบรวมข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับการเป็นตัวเราและทำหน้าที่ประมวลผลคำนวณความเป็นไปได้ และตัดสินใจซึ่งอยู่บนพื้นฐานความจริงของข้อมูลที่มีอยู่ สภาวะนี้ไม่ใช่อารมณ์หรือการตัดสินใจ แต่เป็นการทำงานกับความเป็นจริง ในสภาวะนี้ทำให้บุคคลอยู่กับความจริงในปัจจุบัน ซึ่งเป็นรูปธรรม ไม่เกี่ยวข้องกับอายุ

1.3 สภาวะตัวตนแบบเด็ก (Child ego state) สภาวะนี้ประกอบด้วย การกระตุ้นทั้งหมดที่ทำให้แสดงออกมาตามธรรมชาติเหมือนเด็ก รวมถึงความทรงจำประสบการณ์ ในช่วงต้น ๆ ของชีวิต ซึ่งสามารถเป็นได้ทั้งเด็กตามธรรมชาติ (Natural Child) ด้านบวกการ แสดงออกตามธรรมชาติ ด้านลบคือการแสดงความหุนหันพลันแล่นโดยขาดการยับยั้งชั่งใจ ส่วนเด็ก ที่ปรับตัว (Adapt Child) ด้านบวกคือการแสดงออกอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ด้านลบคือ การขาดพลัง ไม่มีค่านิยม คุณค่าหรือศักดิ์ศรี

2. ความต้องการการใส่ใจ (The Need for Stroke) มนุษย์ต้องการ การใส่ใจทั้งทางร่างกายและจิตใจเพื่อพัฒนาความรู้สึกในการไว้วางใจในโลก เป็นพื้นฐานของ การรักตัวเอง การใส่ใจเป็นได้ทั้งด้านบวกและด้านลบ การใส่ใจด้านบวกได้แก่ การแสดงความรัก การแสดงออกด้วยการสัมผัสที่อบอุ่น ความประทับใจทั้งรอยยิ้ม คำพูด ท่าทาง การสัมผัส ซึ่งมีความจำเป็นในการพัฒนาสุขภาพจิตของคน ส่วนการใส่ใจทางด้านลบจะทำให้บุคคลรู้สึกถูกกดดันเอง ถูกละเลย ถูกแบ่งแยก ถูกมองว่าทำให้การพัฒนาทางจิตใจต่ำลง แต่การใส่ใจทางลบยังถูกมองว่า เป็นสิ่งที่น่าพอใจมากกว่าการไม่ได้รับการใส่ใจเลย

3. คำสั่งและการต่อต้านคำสั่ง (Injunctions and Counterinjunctions) คำสั่งเป็นข้อมูลข่าวสารของพ่อแม่เมื่ออยู่ในสภาวะตัวตนแบบเด็กที่เคยเจอมา มักเป็นการแสดงถึง ความผิดหวัง ความคับข้องใจ วิดกกังวล และไม่มีความสุข คำว่า “อย่า” ที่เด็กได้รับเด็ดขาดตัดสินใจ รับข้อมูลนี้หรือต่อต้านข้อมูลนี้จากพ่อแม่ ถ้ายอมรับนั่นคือเด็กยอมรับพื้นฐานของการยอมรับคำสั่ง ซึ่งทำให้กลายเป็นส่วนหนึ่งของคุณลักษณะของเด็กต่อไป การต่อต้านคำสั่ง มักจะมากับคำว่า “ควรจะ” “น่าจะ” และทำตามความคาดหวังของพ่อแม่ ซึ่งปัญหาที่ตามมาคือ ไม่มีใครทนใช้ชีวิตด้วยการต่อต้านคำสั่ง ดังนั้นไม่ว่าบุคคลนั้นจะพยายามที่จะสร้างความพอใจ แต่พวกเขาก็จะยังรู้สึก ว่าทำไม่ได้หรือยังไม่เพียงพอจนเกิดเป็นปัญหาต่อไป

4. เกม (Game) เป็นรูปแบบของการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการแลกเปลี่ยน การใส่ใจ หรือต้องการการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเกมชีวิตเปรียบได้กับการสวมหน้ากาก การสร้างสัมพันธ์แบบแอบแฝงความรู้สึกแท้จริง แฝงด้วยความไม่ซื่อสัตย์ ผู้เล่น

มักต้องการผลตอบแทน ซึ่งจะมีทั้งความรู้สึกด้านบวกและด้านลบ เช่น การได้รับความใส่ใจ ความรู้สึก สะเทือนใจ ความเศร้า กลัว โมโห โกรธแค้น เป็นต้น

5. ทักษะชีวิตหรือตำแหน่งชีวิต (Life position) ความเชื่อหรือมุมมอง ของตนเองและบุคคลอื่น เป็นผลมาจากประสบการณ์ในช่วงเด็ก ที่เป็นตัวกำหนดว่าบุคคลนั้นรู้สึก อย่่างไรกับตนเองและผู้อื่น โดยจะถูกสร้างในช่วงต้น ๆ ในชีวิต เช่นผลที่มากจากการคำสั่งคำสอน ของพ่อแม่ การตัดสินใจกระทำในช่วงเด็ก สามารถแบ่งออกได้ 4 ประเภทดังนี้

5.1 ทักษะชีวิตแบบฉันก็ดีคุณก็ดี (I'm OK-You're OK) เกิดจาก ความไว้วางใจและเปิดเผย มีความเต็มใจในสิ่งที่เขาเป็น ในทักษะด้านนี้ไม่มีผู้ใดเสีย

5.2 ทักษะชีวิตแบบฉันก็ดีคุณไม่ดี (I'm OK-You're not OK) เป็นการมองปัญหาของตนเองว่าเกิดปัญหาโดยผู้อื่น ต่าหนี ดูแคลน วิพากษ์วิจารณ์โดยผู้อื่น ซึ่งเป็นเกมชีวิตในรูปแบบปกป้องตนเองโดยการรังเกียจ แสดงความโกรธ ดูถูกผู้ที่ต่ำต้อยกว่า ทักษะด้านนี้ต้องการให้ผู้อื่นต่ำต้อยกว่า เพื่อต้องให้ตนเองรู้สึกดี

5.3 ทักษะชีวิตแบบฉันไม่ดีคุณดี (I'm not OK-You're OK) บ่งบอกว่า รู้สึกขี้มเศร้า รู้สึกว่าตนเองไม่มีอำนาจเปรียบเทียบกับผู้อื่น สนองความต้องการผู้อื่นแทนที่จะสนอง ความต้องการตนเอง โดยรู้สึกว่าตนเองตกเป็นเหยื่อ

5.4 ทักษะชีวิตแบบฉันไม่ดีคุณไม่ดี (I'm not OK-You're not OK) บ่งบอกว่าหมดหวัง ไม่สนใจสิ่งต่าง ๆ มองว่าชีวิตไม่มีอะไรดีเลยในโลกของความเป็นจริง ส่งผลให้ มีพฤติกรรมรุนแรงอันทำให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น

### **เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์**

เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์เชื่อว่า สมาชิกมีคุณค่า การใช้ชีวิตส่วนตัวปรับปรุงได้ คือช่วยให้สมาชิกสามารถจัดการกับความลำบาก ในชีวิตเพื่อให้ดำเนินชีวิตได้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้หลุดจากบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเกิดจากการแทรกแซงจาก ภาวะผู้ใหญ่ หรือสภาวะพ่อแม่ หรือสภาวะเด็ก
2. ช่วยให้ผู้หลุดจากบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเกิดจากการปิดกั้น บุคลิกภาพแต่ละภาวะ โดยเปลี่ยนจากภาวะหนึ่งไปสู่ภาวะหนึ่งให้เหมาะสม
3. ช่วยให้ผู้หลุดจากทักษะของชีวิตที่ไม่เหมาะสม มาสู่ทักษะแบบฉันก็ดี คุณก็ดี
4. ช่วยให้เป็นตัวของตัวเอง โดนคิดอย่างมีเหตุผล และเข้าใจตนเองตามจริง
5. ปรับโครงสร้างบุคลิกภาพของสมาชิกเพื่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต

## เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์มีดังนี้

### 1. กระบวนการสอน TA แบบ PAC

1.1 สภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ P (The parent Ego state) สภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ จะประกอบด้วยทัศนคติและพฤติกรรมจากภายนอก ซึ่งสภาวะตัวแบบพ่อแม่จะแบ่งออกเป็นรูปแบบพฤติกรรมวิพากษ์วิจารณ์ (Critical Parent) หรือแบบเมตากรุณา (Natural Parent) ซึ่งทั้ง 2 รูปแบบนั้นจะเป็นทางบวกและทางลบของสภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ การใช้คำพูดด้านลบ เช่น “ความคิดแย่ ๆ ” โดยประสบการณ์ที่ได้รับจากข้อมูลของพ่อแม่จะมีอิทธิพลต่อความเป็นเด็ก สภาวะตัวตนแบบพ่อแม่จะประกอบด้วยคำพูด “น่าจะ” และ “ควรจะ” รวมทั้งการใช้คำพูด ปฏิกริยา ท่าทาง นำเสียง โดยเราจะเรียนแบบจากพ่อแม่

1.2 สภาวะตัวตนแบบผู้ใหญ่ A (Adult state) สภาวะตัวแบบผู้ใหญ่ จะรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ เป็นรูปธรรม ประมวลผล คำนวณความเป็นไปได้ประกอบการตัดสินใจ บนพื้นฐานข้อมูลที่มีอยู่ โดยไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ แต่จะตัดสินใจบนโลกแห่งความเป็นจริง ซึ่งสภาวะตัวตนแบบผู้ใหญ่จะทำให้มนุษย์อยู่กับความเป็นจริงปัจจุบันที่เป็นรูปธรรม

1.3 สภาวะตัวตนแบบเด็ก C (Child Ego state) สภาวะตัวตนแบบเด็กจะมีความรู้สึกหุนหันพลันแล่น และมีความเป็นธรรมชาติของเด็ก สภาวะตัวตนแบบเด็กเป็นได้ทั้งแบบเด็กตามธรรมชาติ (Natural Child) ด้านบวกคือแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ ในส่วนด้านลบ คือ การแสดงออกแบบหุนหันพลันแล่น ขาดการยับยั้งชั่งใจ เด็กที่มีการปรับตัว (Adapt Child) ด้านบวก คือ มีการตอบสนองสถานการณ์ทางสังคมอย่างเหมาะสม ด้านลบ คือ ขาดพลัง ไม่มีศักดิ์ศรี

### ประเภทของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

Corey (2016, pp. 429-430) ได้อธิบายถึงแนวทางการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแบ่งออกเป็น 4 รูปแบบ ประกอบด้วย

1. การบูรณาการเทคนิค (Technical integration) เพื่อเป็นการเลือกเทคนิคที่ดีที่สุดสำหรับสมาชิกกลุ่มในการแก้ปัญหา โดยการเลือกเทคนิคที่มีความหลากหลายจากทฤษฎีต่าง ๆ ที่มีฐานคิด มุมมองที่แตกต่างกัน ซึ่งการเลือกใช้เทคนิคต่าง ๆ ไม่จำเป็นที่จะต้องมีความเข้าใจแนวคิดของทฤษฎี เพียงแต่เลือกใช้เทคนิคให้มีความเหมาะสมกับปัญหาของสมาชิกกลุ่ม

2. การบูรณาการทฤษฎี (Theoretical integration) การสร้างแนวคิด หรือทฤษฎีที่ไม่ใช่แค่ผสมผสานเทคนิคเท่านั้น ซึ่งเป้าหมายของการบูรณาการทฤษฎีคือการกำหนดกรอบแนวคิดที่เกิดจากการสังเคราะห์ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตั้งแต่ 2 ทฤษฎีขึ้นไป

3. การบูรณาการแบบทฤษฎีหลักและเทคนิค (Assimilative integration) เป็นการเลือกทฤษฎีหลัก 1 ทฤษฎี และคัดเลือกเทคนิคหรือวิธีการจากทฤษฎีอื่น ๆ มาผสมผสานในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ที่เลือกทฤษฎีหลัก 1 ทฤษฎี และเลือกเทคนิคจากทฤษฎีอื่น ๆ มาใช้ร่วมกัน ซึ่งเทคนิคที่ถูกเลือกมานั้นจะมีเป้าหมายเพื่อให้สอดคล้องกับทฤษฎีหลัก และปัญหาของสมาชิกกลุ่ม การบูรณาการในรูปแบบนี้จะสะท้อนให้เห็นถึงความยืดหยุ่นของผู้นำกลุ่มที่มีแนวทางในการเลือกที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น

4. การบูรณาการปัจจัยร่วม (Common factors approach) คือ การค้นหาปัจจัยร่วมในแต่ละทฤษฎีในการให้คำปรึกษา ซึ่งแต่ละทฤษฎีจะมีความแตกต่างในหลักการของการให้คำปรึกษา และจะไม่เฉพาะเจาะจงกับการให้คำปรึกษาทั้งหมด

โดยสรุปได้ว่าการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้การแบบบูรณาการเทคนิค

#### การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ดังนี้ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561, หน้า 235-239)

##### 1. ขั้นก่อนดำเนินการกลุ่ม

ก่อนดำเนินการกลุ่มเป็นช่วงที่มีความสำคัญมาก เพราะถ้ากลุ่มมีพื้นฐานที่ไม่แข็งแรงก็จะส่งผลให้กลุ่มนั้นไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของกลุ่ม ซึ่งในขั้นตอนนี้ ทฤษฎีรู้คิด-พฤติกรรม จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจในกระบวนการกลุ่มมากขึ้น โดยสมาชิกกลุ่มจะประเมินความต้องการ ความเข้าใจ ความพึงพอใจต่อกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความชัดเจนในเป้าหมายของกลุ่ม และวิธีที่จะเดินเนินกลุ่มอย่างไรให้มีประสิทธิภาพ รวมทั้งจะออกแบบอย่างไรให้มีความเหมาะสมกับความต้องการของสมาชิกกลุ่ม ทั้งนี้การทำพันธะสัญญาจะเป็นส่วนที่มีความสำคัญที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงถึงความรับผิดชอบ ความกระตือรือร้นและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ส่งผลให้กลุ่มมีโครงสร้างมากยิ่งขึ้น

##### 2. ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม

ขั้นการเริ่มต้นกลุ่ม ขั้นแรกกลุ่มควรกำหนดทิศทางของกลุ่ม และให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง ให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ว่ากลุ่มคืออะไร มีกระบวนการอย่างไรส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้และเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับเป้าหมายของกลุ่ม การสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มมีแนวโน้มที่ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน รวมทั้งเจตคติและพฤติกรรมของผู้นำกลุ่มส่งผลโดยตรงในการสร้างความไว้วางใจภายในกลุ่ม การสร้างสัมพันธภาพเป็นช่วงที่มี



ความสำคัญต่อกระบวนการกลุ่มเป็นอย่างมาก เพราะถ้าสร้างสัมพันธภาพที่ดีเยี่ยมกลุ่มจะเกิดความไว้วางใจ และสมาชิกกลุ่มจะมีความเต็มใจในการเปลี่ยนแปลง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งผู้นำกลุ่มจะเป็นตัวแบบให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ความกระตือรือร้นในการสื่อสาร แสดงความใส่ใจ และแสดงการนับถือประสพการณ์ ความคิดเห็น ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม ในช่วงแรกของการเริ่มกลุ่มสมาชิกกลุ่มจะเกิดความรู้สึกกังวลใจ และเกิดความกลัวต่าง ๆ การที่ผู้นำกลุ่มให้ความสนใจ ใส่ใจ ตั้งใจฟัง และการสร้างความใกล้ชิดส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีอิสระทางความคิดและการแลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม

ในขั้นถัดมาเป็นการกำหนดเป้าหมายรายบุคคล ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มควรเลือกใช้ ทฤษฎีการรู้คิด-พฤติกรรม เพราะจะเป็นการให้สมาชิกกลุ่มได้ชี้แจงพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม ว่าสมาชิกกลุ่มต้องการเปลี่ยนแปลงอะไร ผู้นำกลุ่มต้องเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเข้าไปมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่มได้อย่างไร การกำหนดเป้าหมายของสมาชิกกลุ่มควรเป็นการกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง และเป้าหมายนั้นจะต้องเป็นสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ ถ้าสมาชิกกลุ่มไม่สามารถประเมินความต้องการ และพฤติกรรมของตนเองได้ ก็จะส่งผลให้สมาชิกกลุ่มไม่สามารถกำหนดเป้าหมายของตนเองได้ ผู้นำกลุ่มควรเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเอง และประเมินตนเอง เพื่อหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง หรือทำอะไรให้เกิดความแตกต่างไปจากเดิม

### 3. การเลือกใช้ในขั้นการเปลี่ยนแปลง

ขั้นการเปลี่ยนแปลงสมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้ถึงการจัดการกับความขัดแย้ง และการต่อต้าน ก่อนที่จะถึงขั้นการให้คำปรึกษาสมาชิกกลุ่มจะต้องมีการเรียนรู้ถึงการจัดการ ความกังวล ความขัดแย้ง กลไกการป้องกันตนเอง การต่อต้าน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นความท้าทาย ความสามารถของผู้นำกลุ่ม ในขั้นนี้เป็นการรักษาเพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินต่อไปได้ การขับเคลื่อนของกลุ่มที่ดีต้องมีการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม วิธีที่ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มลดการต่อต้านได้ คือ การให้สมาชิกกลุ่มมีความพึงพอใจที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่ม ถ้าสมาชิกมีความพึงพอใจในกลุ่มจะส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจและเต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มจะเป็นตัวแบบที่มีความสำคัญ ในการแสดงออกถึงการยอมรับและการต่อต้าน ผู้นำกลุ่มไม่สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้ได้ ผู้นำกลุ่มจะต้องคิดเสมอว่าเป็นเรื่องปกติของกลไกกลุ่มเพื่อนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง และผู้นำกลุ่มจะสามารถช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการจัดการความขัดแย้งและต่อต้านตามกระบวนการกลุ่มได้

#### 4. การเลือกใช้ในขั้นตอนของการให้คำปรึกษา

สมาชิกกลุ่มจะสร้างพันธะสัญญาในการกำหนดปัญหาที่มีความสำคัญต่อสมาชิกกลุ่มที่จะนำมาพูดคุยภายในกลุ่ม ซึ่งในขั้นตอนนี้จะมีโครงสร้างของกลุ่มน้อย เพราะสมาชิกกลุ่มจะนำเสนอปัญหาที่ต้องการปรึกษากับสมาชิกคนอื่น สมาชิกจะรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม นั้นแสดงให้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบไปสู่เป้าหมายของกลุ่ม

แนวคิดและเทคนิค ในขั้นเริ่มต้นผู้นำกลุ่มอาจจะถามสมาชิกกลุ่มว่าต้องการอะไร โดยเลือกใช้เทคนิคที่เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนดและตัดสินใจว่าสิ่งใดที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จ และตัดสินใจในการมีส่วนร่วมกับกลุ่ม

ขั้นการทำงาน ผู้นำกลุ่มจะเน้นให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ หรือทดลองพฤติกรรมภายในกลุ่มออกไปปฏิบัติภายนอกกลุ่ม โดยก่อนที่สมาชิกกลุ่มจะออกไปปฏิบัตินอกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาจจะตั้งคำถามว่า “สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้อะไรจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้บ้าง” “พฤติกรรมที่ได้เรียนรู้ไปครั้งที่แล้วสมาชิกกลุ่มได้นำอะไรไปปฏิบัติในสัปดาห์ที่ผ่านมาบ้าง” การที่ผู้นำกลุ่มใช้คำถามจะเป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนความคิด และได้นำสิ่งที่เรียนรู้และฝึกภายในกลุ่ม ไปสู่พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน

#### 5. การเลือกใช้ในชั้นยุติกลุ่ม

ในชั้นยุตินี้เป็นการทบทวนถึงภาระหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม ถึงประสบการณ์ในกลุ่ม ความมั่นคงในพฤติกรรม และการปรับปรุงการตัดสินใจใหม่ในการแสดงพฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มต้องการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะเห็นว่าในขั้นนี้เป็นการสร้างความมั่นคงและการคงอยู่ของพฤติกรรมเมื่อออกไปสู่โลกความเป็นจริง การเลือกใช้ทฤษฎีในขั้นนี้พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงแต่ไม่คงทนและถาวร ผู้นำกลุ่มจะต้องทำการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มกำหนดว่าตนเองจะต้องทำอะไรบ้างเพื่อให้เกิดพฤติกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง และนำมารายงานความก้าวหน้าในชั้นยุติผู้นำกลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้หาวิธีการและการฝึกทักษะใหม่ ๆ อันจะส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเจริญงอกงาม สมาชิกกลุ่มจะมีการตัดสินใจลงมือปฏิบัติ และสามารถทำตามสัญญาได้เมื่อกลุ่มนั้นยุติลง โดยผู้นำกลุ่มควรจะสร้างความเข้าใจ ให้ความรู้และวิธีการปฏิบัติตามแผน ซึ่งสิ่งที่สำคัญที่สุดของขั้นนี้ คือ การจัดการกับความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม เมื่อต้องแยกออกจากกลุ่ม สมาชิกกลุ่มอาจเกิดความรู้สึกกลัว ขาดความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลง และผู้นำกลุ่มควรเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงสิ่งที่ค้างคาใจก่อนการยุติกลุ่ม ในช่วงสุดท้ายผู้นำกลุ่มอาจทำหน้าที่เป็นครูที่สอนให้สมาชิกกลุ่มต้องมีเหตุผลในการรับรู้ถึงปัญหา อุปสรรค ที่อาจเกิดขึ้นใน

อนาคต และให้สมาชิกกลุ่มเลือกที่จะใช้เทคนิคที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่มออกไปปฏิบัติภายนอกกลุ่มได้อย่างเหมาะสม

#### 6. การเลือกใช้ในชั้นการติดตามผล

ชั้นติดตามผล หลังจากการยุติกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้อธิบายรายละเอียด ว่าสมาชิกกลุ่มได้นำสิ่งใดไปใช้บ้าง รวมทั้งการประเมินผล โดยผู้นำกลุ่มจะนำข้อมูลที่ได้รับจากสมาชิกกลุ่มไปปรับปรุงในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งถัดไป

#### ข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ แบ่งออกเป็น 3 ประการ ดังนี้ (Corey, 2016, p. 431)

1. ผู้นำกลุ่มสามารถเลือกใช้แนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคได้หลากหลาย โดยทั่วไปไม่มีทฤษฎีใดที่สามารถอธิบายครอบคลุมพฤติกรรมธรรมชาติของมนุษย์ได้เพียงพอ ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงสามารถเลือกใช้แนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคที่มีความสอดคล้องกับปัญหาของสมาชิกกลุ่มได้อย่างเหมาะสม

2. ผู้นำกลุ่มสามารถออกแบบการให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่มได้อย่างเหมาะสม และมีความยืดหยุ่นกับความต้องการและบริบทเฉพาะของสมาชิกกลุ่ม

3. ผู้นำกลุ่มจะต้องเปิดใจรับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ซึ่งจะเป็นการพัฒนารูปแบบของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องยอมรับว่าแต่ละทฤษฎีจะมีจุดแข็งจุดอ่อน ของแต่ละทฤษฎีที่แตกต่างกันออกไป โดยผู้นำกลุ่มสามารถพัฒนาให้มีความเชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการได้

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ยังไม่พบบางงานวิจัยที่มีการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารในองค์ประกอบทั้งหมด แต่มีการศึกษาและวิจัยในรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในองค์ประกอบย่อย ๆ และมีการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีลักษณะใกล้เคียงกันสามารถสรุปได้ดังนี้

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2550) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เทคนิค GA และ GC นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนกีฬา ที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬา พบว่า ภายหลังจากทดลองโปรแกรมการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิค GA และ GC มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬากลุ่มทดลอง ในระยะติดตามผล

และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการแบบระยะเวลาส่งผลร่วมกันอย่างชัดเจนในระยะติดตามผล และนักกีฬาในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเทคนิค GA และ GC มีความเข้มแข็งทางจิตใจในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามสูงกว่าก่อนการทดลอง

กันตภณ มนัสพล (2562, หน้า 66-67) ได้ทำการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า 1. การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้รวบรวมทฤษฎี หลักการและเทคนิคการปฏิบัติเพื่อพัฒนาเกี่ยวกับการเข้าใจกระบวนการคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม การตอบสนองทางชีวภาพ การฝึกตนเองในการสร้าง Self-commitment ด้วยการพูดกับตนเองและการเสริมแรงโดยระยะเวลาพัฒนาความทนทานทางจิตใจมีระยะเวลา 6 สัปดาห์ 2. ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา กลุ่มนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความทนทานทางจิตใจเพิ่มขึ้นในระยะติดตามผลมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาส่งผลต่อความทนทานทางจิตใจของกลุ่มนักเรียนด้วยอิทธิพลขนาดใหญ่ตลอดช่วงระยะเวลาการทดลอง

อภิชาติ มุกตาม่วง (2565, หน้า 205-212) ได้ทำการศึกษาและการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ พบว่า 1. การบริหารจัดการตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัย ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ มีค่าไอเกนอยู่ระหว่าง 2.24-19.53 มีความแปรปรวนสะสมได้ร้อยละ 46.06 โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลประจักษ์ 2. รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิคจากหลากหลายทฤษฎี เช่น เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม การสอนแบบ A-B-C และอื่น ๆ 3. ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลระยะหลังการทดลองและติดตามผล กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธัญญภัทร์ ศิริรัตนโรจน์ (2560, หน้า 134-138) ได้ศึกษาการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ พบว่า 1. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความภูมิใจในตนเอง และความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่า โดยรวมมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับมากที่สุดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยตัวแปรทั้งสองตัวมีความสัมพันธ์กันทางบวกคิดเป็นร้อยละ 67.56 2. รูปแบบ

การเสริมสร้างภาคภูมิใจในตนเอง และความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยการทำคำปรึกษาแบบบูรณาการ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป โดยบูรณาการเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบด้วย 1) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีโซลูชัน-โฟกัส 2) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 3) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม 4) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ 5) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง 6) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสาร 7) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริง เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น และเทคนิคผสมผสานในการให้คำปรึกษากลุ่ม 3. ภาคภูมิใจในตนเอง และความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในระยะเริ่มต้น และก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยภาคภูมิใจในตนเอง และความหยิ่งตัวสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนหลังการทดลอง และการติดตามผล พบว่า สูงขึ้นไม่แตกต่างกัน

เคลลี (Kelly, 2007) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยใช้การฝึกสมาธิ โดยการพัฒนาการจัดการกับอารมณ์โกรธในนักศึกษาวัยรุ่น ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ซึ่งในแต่ละครั้งใช้เทคนิคการฝึกสมาธิจัดจ่วมกับเทคนิคของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถพัฒนาการจัดการจัดการเรื่องอารมณ์ได้ดีขึ้น

### บทที่ 3

## วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำเสนอวิธีการดำเนินการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่

**ระยะที่ 1** การศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการทำสนทนากลุ่ม (Focus group) ซึ่งมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 กลุ่ม และทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) และการยืนยันองค์ประกอบ (Confirmatory Factor Analysis)

**ระยะที่ 2** การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ในการวิจัยครั้งนี้มีแบบแผนการดำเนินการวิจัยโดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือการวิจัย
3. การดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

**ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร**

**การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง**

**กลุ่มผู้ให้ข้อมูลการสนทนากลุ่ม (Focus group)**

1. นักเรียนบังคับบัญชา จำนวน 8 นาย โดยผู้วิจัยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ เป็นนักเรียนที่ผ่านหลักสูตรการอบรมนักเรียนบังคับบัญชา โดยจำแนกเป็น หัวหน้ากองพันนักเรียน จำนวน 4 นาย นักเรียนบังคับบัญชาเพื่อน 2 นาย และนักเรียนบังคับบัญชารุ่นน้อง 2 นาย

2. นายทหารปกครอง อาจารย์ผู้สอน และนักจิตวิทยา จำนวน 8 นาย โดยผู้วิจัยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

2.1 เป็นนายทหารปกครอง มีประสบการณ์ทำงาน 1 ปีขึ้นไป หรือมีตำแหน่งเป็นผู้บัญชาการกองพันนักเรียน จำนวน 2 นาย

2.2 เป็นอาจารย์ผู้สอนที่มีประสบการณ์สอนนักเรียนทหารมากกว่า 5 ปี  
จำนวน 4 นาย

2.3 เป็นนักจิตวิทยาที่มีหน้าที่ดูแลนักเรียนในโรงเรียน โดยมีประสบการณ์  
ทำงานมากกว่า 5 ปี จำนวน 2 นาย

### ประชากรในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนสังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย  
กระทรวงกลาโหม ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 2,179 นาย

ตาราง 1 จำนวนนักเรียนทหาร ปีการศึกษา 2566 (n=2,179)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (นาย)
<b>ชั้นปี</b>	
ชั้นปีที่ 1	1,037
ชั้นปีที่ 2	912
ชั้นปีที่ 3	230
<b>รวม</b>	<b>2,179</b>
<b>โรงเรียน</b>	
1. โรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ	1,571
2. โรงเรียนช่างฝีมือทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ	608
<b>รวม</b>	<b>2,179</b>

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาเกณฑ์การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง  
ในการวิเคราะห์องค์ประกอบจะต้องมีจำนวน 10-20 เท่า ต่อตัวบ่งชี้ 1 ตัว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน  
การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) และการวิเคราะห์องค์ประกอบ  
เชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) โดยผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple  
Random Sampling) โดยแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory  
Factor Analysis) และกลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor  
Analysis) โดยพิจารณาเกณฑ์การกำหนดกลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์องค์ประกอบจะต้องมีจำนวน  
10-20 เท่า ต่อตัวบ่งชี้ 1 ตัว โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบตามแนวคิดของแฮร์และคณะ (Hair,

Black, Babin, Anderson, & Tatham, 2010) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) จำนวน 520 คน และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) จำนวน 530 คน โดยผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Inclusion criteria) คือ นักเรียนทหารที่กำลังศึกษาอยู่ที่โรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ และโรงเรียนช่างฝีมือทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ

เกณฑ์การคัดออกของผู้เข้าร่วมการวิจัย (Exclusion criteria) คือ ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ยินยอมให้ข้อมูล

ตาราง 2 ข้อมูลจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนทหารในการวิเคราะห์องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร (n=1,050 นาย)

ข้อมูลทั่วไป	วิเคราะห์องค์ประกอบ เชิงสำรวจ		วิเคราะห์องค์ประกอบ เชิงยืนยัน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	<b>ชั้นปี</b>			
ชั้นปีที่ 1	231	44.42	236	44.53
ชั้นปีที่ 2	230	44.23	235	44.34
ชั้นปีที่ 3	59	11.35	59	11.13
<b>รวม</b>	<b>520</b>	<b>100.00</b>	<b>530</b>	<b>100.00</b>
<b>โรงเรียน</b>				
1. โรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ	347	66.73	357	67.36
2. โรงเรียนช่างฝีมือทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ	173	33.27	173	32.64
<b>รวม</b>	<b>520</b>	<b>100.00</b>	<b>530</b>	<b>100.00</b>



## การสร้างเครื่องมือการวิจัย

### แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ
2. ผู้วิจัยศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจโดยการสนทนากลุ่ม (Focus group) โดยใช้ประเด็นคำถามที่ใช้ในการสนทนากลุ่มตามกรอบแนวคิดการวิจัย ซึ่งมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 กลุ่ม ประกอบไปด้วย กลุ่มที่ 1 นักเรียนบังคับบัญชา จำนวน 8 นาย และกลุ่มที่ 2 นายทหารปกครอง อาจารย์ผู้สอน และนักจิตวิทยา จำนวน 8 นาย เพื่อให้ทราบถึงความหมายองค์ประกอบ ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร รวมทั้งลักษณะของนักเรียนทหารที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ
3. ผู้วิจัยเขียนนิยามศัพท์เฉพาะขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ที่ได้ศึกษาจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผลจากการสนทนากลุ่ม
4. ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร จำนวน 30 ข้อ ที่เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด
5. ผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโททำการตรวจสอบความเหมาะสม และนำแบบวัดมาปรับปรุงก่อนนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในขั้นถัดไป
6. ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน อาจารย์ผู้สอนนักเรียนทหาร จำนวน 1 ท่าน จิตแพทย์ จำนวน 1 ท่าน เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามและนิยามศัพท์เฉพาะเป็นรายชื่อ ประเมินคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบวัดที่สร้างขึ้น โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้
  - ให้คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ
  - ให้คะแนน 0 เมื่อแน่ใจไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ
  - ให้คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่ใช่อันเป็นตัวบ่งชี้ขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ โดยผู้วิจัยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.60-1.00 ข้อคำถามที่ได้ต่ำกว่ามาปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

7. ผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปทำการทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 นาย ได้แก่ โรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ จำนวน 50 นาย และโรงเรียนช่างฝีมือทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ จำนวน 50 นาย เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item-Total correlation) ใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation) ผู้วิจัยคัดเลือกและวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นเชิงเนื้อหาของแบบวัดด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

8. ผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจมาหาความเชื่อมั่น (Reliability) และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป โดยแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.25 – 0.60 ทำให้ได้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ จำนวน 23 ข้อ ดังตารางที่ 3

ตาราง 3 ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวม

ความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักเรียนทหาร	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าความเชื่อมั่น	จำนวนข้อ
ความมั่นใจ	0.31-0.46	0.71	7
ความมุ่งมั่น	0.35-0.58	0.76	7
ความท้าทาย	0.31-0.60	0.70	5
การควบคุม	0.32-0.59	0.70	4
<b>ความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวม</b>	<b>0.25-0.60</b>	<b>0.87</b>	<b>23</b>

9. ผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนทหาร ขั้นตอนการสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป**

คำชี้แจง: ให้นักเรียนกรอกข้อมูลให้ครบถ้วน และตรงกับความเป็นจริง

1. ชื่อ..... นามสกุล.....  
.....
2.  ชั้นปีที่ 1     ชั้นปีที่ 2     ชั้นปีที่ 3
3. ตอนเรียน..... เลขที่.....

**ตอนที่ 2**

ข้อ	รายการข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0	ฉันสามารถรักษาระดับความพยายาม ความมุ่งมั่นให้คงที่					
00	ฉันสามารถจัดการอารมณ์ทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
00	ฉันรู้สึกสนุกทุกครั้งที่ได้ทำอะไรยาก ๆ					
00	ฉันกล้าที่จะบอกกับคนอื่นว่า เขาต้องทำอะไร					

ภาพประกอบ 3 ตัวอย่างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

**เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร**

การแปลความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ในการวิจัยครั้งนี้ คิดจากคะแนนของผู้ตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจแต่ละคนรวมกันโดยการหาค่าเฉลี่ยมี 5 ระดับ ดังนี้ (บุญใจ ศรีสถิตยัณราภูร, 2555)

ระดับคะแนน	การแปลความหมาย
4.50 – 5.00	นักเรียนทหารมีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับมากที่สุด
3.50 – 4.49	นักเรียนทหารมีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับมาก
2.50 – 3.49	นักเรียนทหารมีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับปานกลาง
1.50 – 2.49	นักเรียนทหารมีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับน้อย
1.00 – 1.49	นักเรียนทหารมีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับน้อยที่สุด

### การดำเนินการวิจัย

การศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยผู้วิจัยมีการดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. การศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยผู้วิจัยทำการสนทนากลุ่ม (Focus group) ซึ่งมีกลุ่มผู้ให้ข้อมูลการสนทนากลุ่ม 2 กลุ่ม ประกอบด้วย
  - 1.1 นักเรียนบังคับบัญชา จำนวน 8 นาย
  - 1.2 นายทหารปกครอง อาจารย์ผู้สอน และนักจิตวิทยา จำนวน 8 นาย
2. นำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารที่สร้างขึ้น ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง
3. นำข้อมูลที่ได้รับมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) และนำข้อมูลมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)
4. สรุปผลองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารที่ได้จากการวิเคราะห์ไปเป็นองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ที่สำคัญ สำหรับการกำหนดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารในระยะต่อไป

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิเคราะห์องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ติดต่อทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลในการทำการสนทนากลุ่ม (Focus group) และเก็บรวบรวมข้อมูลแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร
2. ผู้วิจัยดำเนินการทำการสนทนากลุ่ม 2 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มที่ 1 คือ นักเรียนบังคับบัญชา จำนวน 8 นาย โดยการสนทนาเกี่ยวกับความหมายความเข้มแข็งทางจิตใจและองค์ประกอบของนักเรียนทหาร เมื่อได้ข้อสรุปแล้วผู้วิจัยทำการสนทนากลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มที่ 2 คือ นายทหารปกครอง อาจารย์ผู้สอน และนักจิตวิทยา จำนวน 8 นาย เพื่อหาข้อสรุปความหมายและองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร และนำไปสร้างแบบวัดความเข้มแข็งต่อไป
3. ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล ไปติดต่อขอความร่วมมือกับสถานศึกษา โดยผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองทั้งหมด

4. เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในการทำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

5. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) และการยืนยันองค์ประกอบ (Confirmatory Factor Analysis)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล สถิติพื้นฐานหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัด นอกจากนี้ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

2. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

2.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามปฏิบัติการ (Index of Item-objective Congruence: IOC)

2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณในการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation: rxy)

3. วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณในการหาค่าสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient)

4. วิเคราะห์เพื่อหาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบสำคัญ (Principal Component Analysis: PC) โดยการสกัดองค์ประกอบ (Extraction of Initial Factor) เพื่อหาจำนวนองค์ประกอบร่วมที่น้อยที่สุดระหว่างตัวแปร โดยการสกัดองค์ประกอบหลัก (Principal Component Method) และการวิเคราะห์องค์ประกอบด้วยเทคนิคमुखสำคัญ (Principal Component Analysis: PC) โดยใช้การหมุนแกนแบบตั้งฉาก (Orthogonal Rotation) ด้วยวิธีเวริแมกซ์ (Varimax Method) และคัดเลือกข้อคำถามที่มีน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.30 ขึ้นไป

5. วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีการประมาณการค่าพารามิเตอร์ ด้วยวิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด (Maximum Likelihood) ซึ่งพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ โดยมีค่าไค-สแควร์ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติหรือสัดส่วนของค่าไค-สแควร์กับค่าอิสระที่ไม่เกิน 2.00 (Bollen, 1989, p. 278) มีค่าดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) และค่าดัชนีความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้วมากกว่า .90 ขึ้นไป มีค่าดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของค่าความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) น้อยกว่า .05

## **ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ**

การดำเนินการในระยะที่ 2 ผู้วิจัยได้เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีรายละเอียดดังนี้

### **การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง**

#### **ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย**

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ พัทธภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) กล่าวว่าการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิกจำนวน 6-8 คน ดังนั้นผู้วิจัยจึงกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) และเกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) ดังนี้

#### **เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Inclusion criteria)**

1. การเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนทหารที่ทำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา
2. การสัมภาษณ์ถึงความสมัครใจของนักเรียนทหาร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 14 นาย โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 7 นาย กลุ่มควบคุมจำนวน 7 นาย

#### **เกณฑ์การคัดออกของผู้ร่วมการวิจัย (Exclusion criteria)**

1. กลุ่มตัวอย่างมีความประสงค์ไม่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัย
2. กลุ่มตัวอย่างแสดงความจำนงขอยุติการเข้าร่วมได้ตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมการวิจัย

## การสร้างเครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ตามองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันในการศึกษาวิจัยในระยะที่ 1 ทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความมั่นใจ ความมุ่งมั่น การควบคุม และความท้าทาย เพื่อกำหนดเป็นหัวข้อในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจนักเรียนทหาร

2. ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายการวิจัย โดยนำผลจากการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบเชิงยืนยันมากำหนดจำนวนครั้งของแต่ละองค์ประกอบ

3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา 4 ท่าน และจิตแพทย์ 1 ท่าน พิจารณาความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย เนื้อหา และวิธีดำเนินการ หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงนำโปรแกรมมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

5. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 นาย จากนั้นนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจมาปรับปรุงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการทดลองจริง

6. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจไปใช้เก็บข้อมูลกับนักเรียนทหาร

7. หลังเสร็จสิ้นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจอีกครั้งเพื่อนำผลมาวิเคราะห์หลังการทดลอง

8. หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยทำการติดตามผล 1 เดือน กับกลุ่มทดลอง จากอบส์ (Jacobs, Masson, & Harvill, 1998, p. 391) กล่าวว่า การติดตามผล 1 เดือน เพื่อเป็นการประเมินถึงสิ่งต่าง ๆ ที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม อีกทั้งยังเป็นการสนับสนุน และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แบ่งปันวิธีการต่าง ๆ ที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จมากขึ้น

9. หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการทุกอย่างเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารแก่กลุ่มควบคุม เพื่อให้กลุ่มควบคุมได้รับความรู้และมีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

#### การดำเนินการวิจัย

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

##### 1. การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการกำหนดแบบแผนการทดลองโดยใช้การทดลองแบบ Randomized Pretest-Posttest Control Group Design (องอาจ นัยพัฒน์, 2548, หน้า 132-133) ที่มีแบบแผนการทดลอง ดังตาราง 4

ตาราง 4 แบบ Randomized Pretest-Posttest Control Group Design

กลุ่ม	ทดลองก่อน	ทดลอง	ทดลองหลัง	การติดตามผล
ER	O <sub>1E</sub>	X	O <sub>2E</sub>	O <sub>3E</sub>
CR	O <sub>1C</sub>	-	O <sub>2C</sub>	O <sub>3C</sub>

#### ความหมายของสัญลักษณ์

E	แทน	กลุ่มทดลอง (Experimental group)
C	แทน	กลุ่มควบคุม (Control group)
R	แทน	การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม (Random assignment)
O <sub>1</sub>	แทน	การทดลองก่อน (Pretest)
O <sub>2</sub>	แทน	การทดลองหลัง (Posttest)



O <sub>3</sub>	แทน	การติดตามผล (Follow up)
X	แทน	โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

แบบแผนการทดลองดังกล่าวเป็นแบบแผนที่มีการวัดหรือทดสอบ 3 ครั้ง ได้แก่ การวัดก่อนการทดลอง การวัดหลังการทดลอง และการติดตามผลเมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษา 1 เดือน เพื่อเป็นการวัดความคงทนของความเข้มแข็งทางจิตใจนักเรียนทหาร โดยแบบแผนการทดลองดังกล่าวเป็นแบบแผนที่มีการวัดซ้ำ (Repeated Measures Design) จากอบส์ และคณะ (Jacobs et al., 1998, p. 391)กล่าวว่า การติดตามผล 1 เดือน เป็นการประเมินถึงสิ่งต่าง ๆ ที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม อีกทั้งยังเป็นการสนับสนุน และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แบ่งปันวิธีการต่าง ๆ ที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จมากขึ้น

## 2. การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยแบ่งออกเป็น 4 ระยะเวลา ที่สำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจนักเรียนทหาร ดังนี้

### 2.1 ก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนทหารที่ทำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 นาย แล้วทำการสุ่มเข้ากลุ่ม (random assignment) สำหรับการทดลอง จำนวน 8 นาย และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 นาย โดยใช้การสุ่มให้ได้รับการจัดกระทำ (random treatment) พร้อมทั้งสัมพัทธ์ความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร และทำการชี้แจงรายละเอียดของการร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

### 2.2 ระยะเวลาทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร กับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 นาย โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งสิ้น 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 – 120 นาที ส่วนในกลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ดังรายละเอียดในตาราง 5

ตาราง 5 กำหนดการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	หัวข้อการให้คำปรึกษา
1	6 ธันวาคม 2566	การสร้างสัมพันธภาพ และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
2	12 ธันวาคม 2566	ความมุ่งมั่น (มุ่งมั่นตั้งใจในการตั้งเป้าหมาย ดำเนินการตามเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จ)
3	14 ธันวาคม 2566	ความมุ่งมั่น (สามารถเผชิญหน้ากับความยากลำบาก ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค)
4	19 ธันวาคม 2566	การควบคุม (ควบคุมอารมณ์ของตนเอง)
5	21 ธันวาคม 2566	การควบคุม (ควบคุมชีวิตของตนเอง)
6	26 ธันวาคม 2566	ความท้าทาย (การเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น)
7	4 มกราคม 2567	ความท้าทาย (มองสถานการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ เป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง)
8	6 มกราคม 2567	ความมั่นใจ (ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง)
9	8 มกราคม 2567	ความมั่นใจ (ความสามารถในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล)
10	11 มกราคม 2567	การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร และยุติกลุ่ม

### 2.3 ระยะเวลาหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อเก็บคะแนนหลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

### 2.4 ระยะเวลาติดตามผล

ผู้วิจัยติดตามผลหลังเสร็จสิ้นกระบวนการเป็นระยะเวลา 1 เดือน โดยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2567 เพื่อเป็นคะแนนในระยะเวลาติดตามผล

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารในครั้งนี้นี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัย และขออนุญาตให้ในการขอใช้สถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจนักเรียนทหาร

2. ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 นาย และทำการสุ่มเข้ากลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลอง จำนวน 8 นาย และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 นาย พร้อมทั้งสัมภาษณ์ความสนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร และทำการชี้แจงรายละเอียดของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

3. ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ด้วยการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจกับกลุ่มทดลอง ทั้งสิ้น 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 – 120 นาที จากนั้นผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร เพื่อนำไปเป็นคะแนนหลังการทดลอง

4. ภายหลังจากการยุติการทดลอง ผู้วิจัยมีการติดตามผล เป็นระยะเวลา 1 เดือน โดยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อเป็นคะแนนในระยะเวลาติดตามผล

5. วิเคราะห์ข้อมูลก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล สรุปการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูลในระยะที่ 2 การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจนักเรียนทหาร ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ การเลือกใช้เทคนิค แนวคิด ทฤษฎี และขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้าง

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร 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)

#### **จริยธรรมในการวิจัย** หมายเลขรับรอง SWUEC/E/G-427/2565

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่จะต้องดำเนินการวิจัยกับมนุษย์ ผู้วิจัยจึงเคารพสิทธิของผู้ร่วมการวิจัย โดยการวิจัยครั้งนี้ไม่ได้นำไปใช้เพื่อการพาณิชย์ หรือประโยชน์ส่วนตัวแต่เพียงอย่างเดียว แต่หวังจะใช้กระบวนการวิจัยนี้เพื่อทำประโยชน์แก่ผู้ร่วมการวิจัย โดยมีขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการขออนุญาตทำการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามข้อกำหนดของการวิจัยในมนุษย์อย่างเคร่งครัด

2. ผู้วิจัยขออนุญาตผู้ปกครอง หรือผู้แทนโดยชอบธรรม และผู้ร่วมการวิจัยในการเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยชี้แจงผู้ปกครอง หรือผู้แทนโดยชอบธรรม และผู้ร่วมการวิจัย ถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธ และสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบต่อ การเรียน การฝึก และไม่มีผลกระทบต่อโรงเรียนแต่ประการใด รวมทั้งผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์ที่จะไม่เข้าร่วมการวิจัยได้โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลให้ผู้วิจัยทราบล่วงหน้า

3. ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ กับผู้ปกครอง หรือผู้แทนโดยชอบธรรม และผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยทำหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย สำหรับผู้ยินยอมให้ทำการวิจัยที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี โดยทำหนังสือเจตนายินยอมเป็นลายลักษณ์อักษร และรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของผู้ร่วมการวิจัยเป็นความลับ

4. ผู้วิจัยชี้แจงผู้ปกครอง หรือผู้แทนโดยชอบธรรม และผู้เข้าร่วมการวิจัย ว่ามีการบันทึกเสียงทุกครั้งระหว่างการสนทนา เพื่อเป็นการศึกษาการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการวิจัย โดยผู้วิจัยจะทำการขออนุญาตผู้เข้าร่วมการวิจัยก่อนบันทึกเสียงทุกครั้ง ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์ปฏิเสธได้

5. ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลของผู้ร่วมการวิจัยในระบบคอมพิวเตอร์โดยมีรหัสล็อก เพื่อเป็นการรักษาความลับและความปลอดภัยแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย และจะดำเนินการทำลายข้อมูลทั้งหมดทันทีเมื่อกระบวนการศึกษาเป็นที่สิ้นสุดเรียบร้อยแล้ว



## บทที่ 4

### การวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
C.V.	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การแปรผัน
SK	แทน	ค่าความเบ้
KU	แทน	ค่าความโด่ง
p-value	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01
**	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05
$\chi^2$	แทน	ค่าสถิติ ไค-สแควร์ (Chi-Square)
CFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index)
GFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index)
AGFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index)
RMSEA	แทน	ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อน โดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation)
SRMR	แทน	ค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Standard Root Mean Square Residual)
R <sup>2</sup>	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณกำลังสอง (Squared Multiple Correlation)
SE	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error)
t	แทน	ค่าสถิติที
FS	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน
SC	แทน	ค่าคะแนนมาตรฐาน
CR	แทน	ค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้าง

### ตัวอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอข้อมูลเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันผู้วิจัยได้ กำหนดตัวอักษรย่อที่ใช้ แทน ตัวแปรแฝงและตัวแปรสังเกตได้ ดังนี้

METOU	แทน	ความเข้มแข็งทางจิตใจ
CONF	แทน	ความมั่นใจ
COMM	แทน	ความมุ่งมั่น
CHAL	แทน	ความท้าทาย
CONT	แทน	การควบคุม
RQ	แทน	ตัวบ่งชี้

### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตามระยะการศึกษา โดยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลการสนทนากลุ่ม

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

ระยะที่ 2 การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ตอนที่ 1 รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหาร

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการกลุ่มทดลอง ก่อน หลัง ติดตาม

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อน หลัง และติดตามผล

## ระยะที่ 1 ศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 1 ศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ดังนี้

### ตอนที่ 1 ผลการศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการทำสนทนากลุ่ม

#### 1. ข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียนทหารผู้ให้ข้อมูลหลักในการทำสนทนากลุ่ม

ผู้วิจัยคัดเลือกผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม เรื่องความหมายและองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยจะต้องเป็นนักเรียนบังคับบัญชา จำนวน 8 นาย

#### 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องการศึกษาความหมายและองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องการศึกษาความหมายและองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร จากการสนทนากลุ่มนักเรียนบังคับบัญชาเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจนักเรียนทหาร พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความมุ่งมั่น การควบคุม ความท้าทาย และความมั่นใจ สามารถสรุปรายละเอียด ดังนี้

##### 1) ประเด็นที่เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในการเผชิญภาวะกดดันจากสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งนักเรียนทหารจะต้องมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด ความวิตกกังวล มีความอดทน โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และสามารถผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“คือ สิ่งที่จิตใจเราส่งออกมาทำให้เราสามารถทำเรื่องต่าง ๆ ได้ ซึ่งบางครั้งเราอาจจะไม่เคยทำหรือทำไม่ได้”

“การใช้ทักษะในการควบคุมความคิด ควบคุมชีวิต ควบคุมอารมณ์”

“ความอดทนในการทำเรื่องราวต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ”

##### 2) ประเด็นที่เกี่ยวกับองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

##### 2.1) องค์ประกอบความมุ่งมั่น

ความมุ่งมั่น หมายถึง การดำเนินการตามเป้าหมายที่ระบุชัดเจน และสามารถเผชิญหน้ากับความยากลำบาก ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค มีความมุ่งมั่นตั้งใจทำตามเป้าหมายที่วางไว้จนประสบความสำเร็จ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล



“ทุกการฝึกมีความเหนื่อยล้า แต่เป้าหมายที่วางไว้ทำให้นักเรียนทหารเกิดความมุ่งมั่น และอดทนกับเป้าหมายจนประสบความสำเร็จ”

“การที่เราเป็นนักเรียนทหารไม่ว่าจะเจอกับสถานการณ์อะไรเราก็จะไม่ย่อท้อต่อสถานการณ์ที่มันเกิดขึ้น ถ้ามันเกิดข้อผิดพลาดเราก็จะนำมาพัฒนาตนเองให้ดีกว่าคนเมื่อวาน”

## 2.2) องค์ประกอบการควบคุม

การควบคุม หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และควบคุมชีวิตของตนเองต่อความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์สถานการณ์ต่าง ๆ ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“การเป็นนักเรียนทหาร มีการฝึกที่มีความกดดันทั้งร่างกาย และจิตใจ ถ้าเราสามารถควบคุมอารมณ์ และชีวิตของนักเรียนทหารได้ก็จะส่งผลดีกับตัวเรา ถ้าเรามีการจัดการอารมณ์และชีวิตที่ดีในตอนที่เราเป็นนักเรียนทหารเมื่อไปทำงานก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และตลอดระยะเวลาในการรับราชการ”

“รับรู้อารมณ์ของตนเองในห้วงเวลานั้น ๆ ไม่แสดงสีหน้า ท่าทาง และปฏิกิริยาที่ไม่พอใจ ควรจัดการกับตัวเองด้วยการควบคุมตนเองดีกว่าการควบคุมคนอื่น และมีการระบายอารมณ์ เช่น การไปพูดคุยกับเพื่อน หรือทำเรื่องนั้นให้เป็นเรื่องตลก”

## 2.3) องค์ประกอบความท้าทาย

ความท้าทาย หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสามารถเห็นสถานการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ เป็นโอกาสสำหรับการพัฒนาตนเอง มากกว่าเป็นความล้มเหลวในชีวิต ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“ความล้มเหลวที่เกิดขึ้น เป็นความท้าทายที่จะพัฒนาตนเอง บางครั้งความล้มเหลวที่เกิดขึ้นก็อาจจะมองว่ามันเป็นวิกฤติในชีวิตเรา แต่ในอีกมุมก็เป็นโอกาสในการแก้ไขข้อผิดพลาดไปสู่ความสำเร็จ ”

“ความท้าทาย คือ การปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และได้ทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ มันทำให้ผมรู้สึกสนุกในทุกครั้งที่ได้ทำในสิ่งที่ยากมากขึ้นเหมือนเราเล่นเกมเป็นด่านครับ ”

## 2.4) องค์ประกอบความมั่นใจ

ความมั่นใจ หมายถึง ความสามารถของตนเองว่าสามารถประสบความสำเร็จ เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และมั่นใจในความสามารถในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“รู้จักตนเองก่อนแล้วค่อยสร้างความมั่นใจเพิ่มด้วยการฝึกฝน และฝึกซ้อมเพื่อให้เกิดความมั่นใจ คล่องแคล่ว จนเกิดเป็นความเคยชิน”

“กล้าที่จะออกคำสั่ง เมื่อออกคำสั่งไปแล้วต้องเด็ดขาด ไม่กลับคำหรือโลเล”

“นักเรียนทหารจะต้องใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันผ่านเรื่องราวที่มีความสุข และความยากลำบากด้วยกัน เราจะไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง”

จากการสนทนากลุ่มของนักเรียนทหาร จำนวน 8 นาย พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในการเผชิญภาวะกดดันจากสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งนักเรียนทหารจะต้องมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด ความวิตกกังวล มีความอดทน โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และสามารถผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความมุ่งมั่น การควบคุม ความท้าทาย และความมั่นใจ จากนั้นผู้วิจัยได้นำความหมายของ ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารไปทำสนทนากลุ่มกับกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อยืนยันความหมายความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ดังนี้

1) ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ให้ข้อมูลหลักในการทำสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยคัดเลือกผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม เรื่องความหมายและองค์ประกอบ ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร จำนวน 8 นาย ดังนี้

- นายทหารปกครอง จำนวน 3 นาย
- อาจารย์ จำนวน 3 นาย
- อาจารย์จิตวิทยาและแนะแนว และนักจิตวิทยาคลินิก จำนวน 2 นาย

2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องการศึกษาความหมายและองค์ประกอบ ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องการศึกษาความหมายและองค์ประกอบ ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร จากการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจนักเรียนทหาร พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความมุ่งมั่น การควบคุม ความท้าทาย และความมั่นใจ สามารถสรุปรายละเอียด ดังนี้

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในการเผชิญภาวะกดดันจากสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งนักเรียนทหารจะต้องมี

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด ความวิตกกังวล มีความอดทน โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และสามารถผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1) ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในการดำเนินการตามเป้าหมายที่ระบุชัดเจน และสามารถเผชิญหน้ากับความยากลำบาก ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค มีความมุ่งมั่นตั้งใจทำตามเป้าหมายที่วางไว้จนประสบความสำเร็จ

2) การควบคุม (control) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี และสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ ถึงแม้จะอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน

3) ความท้าทาย (Challenge) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสามารถมองเห็นสถานการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ เป็นโอกาสสำหรับการพัฒนาตนเอง มากกว่าเป็นความล้มเหลวในชีวิต

4) ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และความสามารถในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ตาราง 6 การศึกษาความหมายและองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร จากการสนทนากลุ่มกับนักเรียนทหาร และการสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบและยืนยัน

ผลการสนทนากลุ่ม กับนักเรียนทหาร	ผลการสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบและยืนยัน
ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร หมายถึง (Mental Toughness) ความสามารถของนักเรียนทหารในการเผชิญภาวะกดดันจากสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งนักเรียนทหารจะต้องมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด ความวิตกกังวล มีความอดทน โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และสามารถผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในการเผชิญภาวะกดดันจากสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งนักเรียนทหารจะต้องมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด ความวิตกกังวล มีความอดทน โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และสามารถผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตาราง 6 (ต่อ)

ผลการสนทนากลุ่ม กับนักเรียนทหาร	ผลการสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบและยืนยัน
ความมุ่งมั่น หมายถึง การดำเนินการตามเป้าหมายที่ระบุชัดเจน และสามารถเผชิญหน้ากับความยากลำบาก ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค มีความมุ่งมั่นตั้งใจทำตามเป้าหมายที่วางไว้จนประสบความสำเร็จ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล	ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในการดำเนินการตามเป้าหมายที่ระบุชัดเจน และสามารถเผชิญหน้ากับความยากลำบาก ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค มีความมุ่งมั่นตั้งใจทำตามเป้าหมายที่วางไว้จนประสบความสำเร็จ
การควบคุม หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และควบคุมชีวิตของตนเองต่อความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์สถานการณ์ต่าง ๆ ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว	การควบคุม (control) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี และสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ ถึงแม้จะอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน
ความท้าทาย หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสามารถเห็นสถานการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ เป็นโอกาสสำหรับการพัฒนาตนเอง มากกว่าเป็นความล้มเหลวในชีวิต	ความท้าทาย (Challenge) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสามารถมองเห็นสถานการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ เป็นโอกาสสำหรับการพัฒนาตนเอง มากกว่าเป็นความล้มเหลวในชีวิต
ความมั่นใจ หมายถึง ความสามารถของตนเองว่าสามารถประสบความสำเร็จ เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และมั่นใจในความสามารถในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และความสามารถในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

จากการทำสนทนากลุ่มกับนักเรียนทหาร ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มของนักเรียนทหารมาทำการสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อเป็นการตรวจสอบและยืนยันความถูกต้อง อันจะส่งผลให้ความหมายและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารมีบริบท มีความสอดคล้อง และความเหมาะสมกับนักเรียนทหาร โดยผู้วิจัยเลือกใช้

ความหมายและองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารของผู้ทรงคุณวุฒิ หลังจากผู้วิจัยทำการสนทนากลุ่มเพื่อตรวจสอบยืนยันความหมายและองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ผู้วิจัยได้กำหนดนิยามศัพท์เฉพาะและสร้างข้อคำถามจากนิยามศัพท์เฉพาะได้ คำถาม จำนวน 30 ข้อ หลังจากนั้นนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item-objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.60-1.00 นำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารจากคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 23 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนทหารที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 นาย เพื่อวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามเป็นรายข้อกับคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 0.25-0.60 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.87 หลังจากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) และวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

## **ตอนที่ 2 การวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงสำรวจของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร**

ผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร จำนวน 520 ชุด จำนวน 23 ข้อ มาทำการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) ดังนี้

### **ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน**

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ผู้วิจัยได้นำตัวบ่งชี้ความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยภาพรวม มาทำการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน เพื่อนำมาใช้เป็นสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงสำรวจ ผลการศึกษา พบว่าตัวบ่งชี้ความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า นักเรียนทหาร มีค่าเฉลี่ยของความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ระหว่าง 3.72-4.38 โดยตัวบ่งชี้ ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวฉันได้ (RQ11) มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.38 และค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 0.67 ส่วนตัวบ่งชี้เมื่อฉันรู้สึกว้าวุ่น ๗ คนทำไม่ถูกต้อง ฉันกล้าที่จะตักเตือน (RQ18) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.72 และค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 0.86 และเมื่อพิจารณา ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวบ่งชี้ทั้ง 23 ตัว รวมทั้งหมด 253 คู่พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.10-0.62 โดยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 จำนวน 5 คู่ และมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 จำนวน 246 คู่ และคู่ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จำนวน 2 คู่ โดยตัวบ่งชี้ที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดมีจำนวน 1 คู่ คือ ตัวบ่งชี้ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีเมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์กดดัน (RQ8) และตัวบ่งชี้ ฉันสามารถจัดการอารมณ์ทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ (RQ9) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.62 ส่วนตัวบ่งชี้ที่มี ค่าสัมประสิทธิ์

สหสัมพันธ์ต่ำสุดมี จำนวน 1 คู่ คือ ตัวบ่งชี้ เมื่อถึงเวลาเรียนฉับรีบเข้าก่อนเวลาเรียน (RQ2) และ ตัวบ่งชี้ ฉันทู้สึกสนุกทุกครั้งที่ได้ทำอะไรยาก ๆ (RQ16) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.10 รายละเอียดแสดง ดังตารางที่ 7



ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจ

ตัวแปร	RQ1	RQ2	RQ3	RQ4	RQ5	RQ6	RQ7	RQ8	RQ9	RQ10	RQ11	RQ12	RQ13	RQ14	RQ15	RQ16	RQ17	RQ18	RQ19	RQ20	RQ21	RQ22	RQ23	
RQ1	1																							
RQ2	0.34*	1																						
RQ3	0.37*	0.38*	1																					
RQ4	0.20*	0.21*	0.34*	1																				
RQ5	0.30*	0.27*	0.41*	0.27*	1																			
RQ6	0.27*	0.33*	0.36*	0.25*	0.50*	1																		
RQ7	0.22*	0.26*	0.20*	0.18*	0.41*	0.34*	1																	
RQ8	0.11*	0.13*	0.25*	0.16*	0.28*	0.21*	0.24*	1																
RQ9	0.17*	0.18*	0.29*	0.24*	0.38*	0.28*	0.24*	0.62*	1															
RQ10	0.25*	0.21*	0.26*	0.19*	0.38*	0.27*	0.26*	0.41*	0.48*	1														
RQ11	0.14*	0.17*	0.17*	0.16*	0.23*	0.18*	0.18*	0.29*	0.25*	0.31*	1													
RQ12	0.15*	0.13*	0.22*	0.21*	0.40*	0.20*	0.29*	0.23*	0.34*	0.40*	0.20*	1												
RQ13	0.11*	0.13*	0.20*	0.13*	0.27*	0.15*	0.17*	0.20*	0.23*	0.19*	0.14*	0.30*	1											
RQ14	0.15*	0.18*	0.27*	0.24*	0.34*	0.16*	0.25*	0.16*	0.24*	0.34*	0.15*	0.28*	0.35*	1										
RQ15	0.17*	0.15*	0.23*	0.23*	0.32*	0.17*	0.26*	0.21*	0.30*	0.31*	0.18*	0.31*	0.25*	0.56*	1									
RQ16	0.12*	0.10*	0.30*	0.19*	0.31*	0.15*	0.16*	0.23*	0.27*	0.30*	0.06	0.32*	0.28*	0.47*	0.36*	1								
RQ17	0.19*	0.20*	0.30*	0.23*	0.32*	0.21*	0.19*	0.20*	0.26*	0.38*	0.23*	0.35*	0.30*	0.41*	0.36*	0.46*	1							
RQ18	0.14*	0.18*	0.21*	0.17*	0.23*	0.18*	0.14*	0.26*	0.23*	0.28*	0.19*	0.21*	0.20*	0.29*	0.27*	0.26*	0.30*	1						

ตาราง 7 (ต่อ)

ตัวแปร	RQ1	RQ2	RQ3	RQ4	RQ5	RQ6	RQ7	RQ8	RQ9	RQ10	RQ11	RQ12	RQ13	RQ14	RQ15	RQ16	RQ17	RQ18	RQ19	RQ20	RQ21	RQ22	RQ23
RQ19	0.17*	0.16*	0.17*	0.22*	0.29*	0.13*	0.19*	0.24*	0.31*	0.21*	0.19*	0.25*	0.24*	0.23*	0.22*	0.22*	0.21*	0.26*	1				
RQ20	0.18*	0.16*	0.20*	0.18*	0.25*	0.18*	0.22*	0.21*	0.22*	0.23*	0.22*	0.20*	0.20*	0.21*	0.23*	0.20*	0.26*	0.25*	0.31*	1			
RQ21	0.13*	0.18*	0.23*	0.31*	0.32*	0.23*	0.24*	0.31*	0.30*	0.30*	0.20*	0.31*	0.24*	0.27*	0.31*	0.20*	0.23*	0.24*	0.35*	0.32*	1		
RQ22	0.16*	0.12*	0.17*	0.21*	0.34*	0.26*	0.26*	0.27*	0.27*	0.27*	0.16*	0.32*	0.25*	0.28*	0.31*	0.28*	0.28*	0.36*	0.30*	0.27*	0.37*	1	
RQ23	0.04	0.11*	0.11*	0.15*	0.19*	0.15*	0.14*	0.21*	0.20*	0.20*	0.11*	0.23*	0.25*	0.22*	0.23*	0.20*	0.22*	0.46*	0.27*	0.26*	0.28*	0.41*	1
$\bar{X}$	4.04	4.09	4.10	4.38	4.01	4.08	4.18	4.12	3.99	4.20	4.38	3.89	3.93	3.93	4.11	3.73	4.09	3.72	3.98	4.23	4.29	3.59	3.73
S.D.	0.72	0.75	0.72	0.78	0.75	0.76	0.73	0.78	0.80	0.69	0.67	0.80	0.76	0.86	0.80	0.94	0.82	0.86	0.79	0.74	0.79	0.90	0.91

\* p-value < .05



### การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบเมทริกซ์เอกลักษณ์โดยใช้สถิติทดสอบของบาร์ทเลท (Bartlett's Test) และหาค่าความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Measure of Sampling Adequacy: MSA) ของตัวบ่งชี้ จำนวน 23 ตัว เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์กันระหว่างตัวบ่งชี้ที่มีมากเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ ดังตาราง 8

ตาราง 8 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น	$\chi^2$	KMO	df	p-value
Bartlett's Test	3251.50	0.90	253	0.00
MSA = 0.90				

จากตาราง 8 พบว่า การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของตัวบ่งชี้ของความเข้มแข็งทางจิตใจ จำนวน 23 ตัว ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ นั่นคือ ตัวบ่งชี้ทั้ง 23 ตัว มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: = 3251.50 df = 253 p-value < 0.001) เมื่อพิจารณารายตัวบ่งชี้ พบว่า ค่าความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (MSA) เท่ากับ 0.90 แสดงว่า ตัวบ่งชี้ความเข้มแข็งทางจิตใจทุกตัวที่นำมาศึกษา มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้

### การสกัดองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ผู้วิจัยได้ทำการสกัดองค์ประกอบ (Extraction of Initial Factor) เพื่อหาจำนวนองค์ประกอบรวมที่น้อยที่สุดระหว่างตัวแปร โดยการสกัดองค์ประกอบหลัก (Principal Component Method) โดยองค์ประกอบหลักจะเป็นผลรวมเชิงเส้นตรง (Linear Combination) ของตัวบ่งชี้และมีความแปรปรวนมากที่สุด ส่วนองค์ประกอบหลักอื่น ๆ จะมีความแปรปรวนรองลงมา โดยเป็นอิสระจากองค์ประกอบที่ได้ สกัดมาก่อนหน้าแล้ว ดังตาราง 9

ตาราง 9 การสกัดองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ

Community			Community		
ตัวบ่งชี้	Initial	Extraction	ตัวบ่งชี้	Initial	Extraction
RQ1	1.00	0.45	RQ13	1.00	0.30
RQ2	1.00	0.48	RQ14	1.00	0.64
RQ3	1.00	0.51	RQ15	1.00	0.50
RQ4	1.00	0.28	RQ16	1.00	0.57
RQ5	1.00	0.53	RQ17	1.00	0.51
RQ6	1.00	0.48	RQ18	1.00	0.44
RQ7	1.00	0.30	RQ19	1.00	0.38
RQ8	1.00	0.67	RQ20	1.00	0.34
RQ9	1.00	0.68	RQ21	1.00	0.42
RQ10	1.00	0.55	RQ22	1.00	0.48
RQ11	1.00	0.29	RQ23	1.00	0.59
RQ12	1.00	0.38			

จากตาราง 9 พบว่า ตัวบ่งชี้ของความเข้มแข็งทางจิตใจทุกตัวมีค่าการร่วมในการสกัด องค์ประกอบอยู่ในระดับที่สามารถอธิบายความผันแปรได้ ทั้งหมด โดยตัวบ่งชี้ที่มีค่าการร่วมในการสกัดองค์ประกอบสูงสุด คือตัวบ่งชี้ที่สามารถจัดการอารมณ์ทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ (RQ9) มีค่าการสกัดองค์ประกอบสูงสุดเท่ากับ 0.68 ส่วนตัวบ่งชี้ที่สามารถรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวฉันได้ (RQ11) มีค่าการสกัดองค์ประกอบต่ำสุดเท่ากับ 0.29

**ค่าไอเกนขององค์ประกอบ ค่าร้อยละของความแปรปรวน ค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสมขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ**

ตาราง 10 ค่าไอเกนขององค์ประกอบ ค่าร้อยละของความแปรปรวนค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสมขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
	CHAL	6.48	28.19	28.19	6.48	28.19	28.19	2.90	12.61
COMM	1.66	7.22	35.41	1.66	7.22	35.41	2.75	11.98	24.59
CONF	1.39	6.02	41.43	1.39	6.02	41.43	2.65	11.51	36.09
CONT	1.22	5.32	46.76	1.22	5.32	46.76	2.45	10.66	46.76

จากตาราง 10 พบว่า องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีค่าไอเกนมากกว่า 1 มีจำนวน 4 องค์ประกอบ โดยองค์ประกอบทำทนาย มีค่าไอเกนเท่ากับ 2.90 สามารถอธิบายความแปรปรวนสะสมได้มากที่สุดถึงร้อยละ 12.61 ส่วนองค์ประกอบความมุ่งมั่น มีค่าไอเกนเท่ากับ 2.75 อธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 11.98 องค์ประกอบความมั่นใจ มีค่าไอเกนเท่ากับ 2.65 อธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 11.51 และองค์ประกอบการควบคุม มีค่าไอเกนเท่ากับ 2.45 สามารถอธิบายความแปรปรวนได้ ร้อยละ 10.66 โดยทุกองค์ประกอบสามารถอธิบายความแปรปรวนสะสมได้ร้อยละ 46.76

#### การหมุนแกน

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์องค์ประกอบด้วยเทคนิคमुखสำคัญ (Principal Component Analysis: PC) โดยใช้การหมุนแกนแบบตั้งฉาก (Orthogonal Rotation) ด้วยวิธีแวนริแมกซ์ (Varimax Method) และคัดเลือกข้อคำถามที่มีน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.30 ขึ้นไป (สมบุญ สุธียวงศ์, 2550) ดังตาราง 11

ตาราง 11 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ ภายหลังจากการหมั่นแก่องค์ประกอบ

ตัวย่อ	ตัวบ่งชี้	องค์ประกอบ				ผลการพิจารณาอยู่ในองค์ประกอบ
		1	2	3	4	
RQ14	ฉันชอบท้าทายความสามารถของตนเอง	<b>0.76</b>	0.16	0.17	0.03	ความท้าทาย
RQ16	ฉันรู้สึกสนุกทุกครั้งที่ได้ทำอะไรยาก ๆ	<b>0.73</b>	0.08	0.10	0.12	ความท้าทาย
RQ15	ความท้าทายที่เกิดขึ้นทำให้ฉันตั้งศักยภาพมาใช้ได้อย่างเต็มที่	<b>0.65</b>	0.15	0.22	0.08	ความท้าทาย
RQ13	เมื่อเกิดปัญหาฉันคิดวิธีการใหม่ ๆ ในการแก้ไขปัญหา	<b>0.45</b>	0.07	0.28	0.11	ความท้าทาย
RQ12	สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ฉันสามารถควบคุมได้	<b>0.43</b>	0.14	0.21	0.37	ความท้าทาย
RQ2	เมื่อถึงเวลาเรียนฉันรีบเข้าก่อนเวลาเรียน	0.03	<b>0.68</b>	0.11	0.02	ความมุ่งมั่น
RQ1	เมื่อฉันถูกตำหนิฉันทำจนครบตามจำนวนที่ได้รับคำสั่ง	0.07	<b>0.66</b>	0.04	0.03	ความมุ่งมั่น
RQ3	เมื่อได้รับคำสั่งฉันปฏิบัติด้วยความเต็มใจอย่างรวดเร็ว	0.26	<b>0.65</b>	0.04	0.15	ความมุ่งมั่น
RQ6	ฉันตั้งใจรักษากฎระเบียบอย่างเคร่งครัด	0.04	<b>0.65</b>	0.13	0.22	ความมุ่งมั่น
RQ5	ฉันสามารถรักษาระดับความพยายามความมุ่งมั่นให้คงที่	0.31	<b>0.54</b>	0.18	0.32	ความมุ่งมั่น
RQ4	ฉันมีความภูมิใจในการเป็นนักเรียนทหาร	0.17	<b>0.43</b>	0.24	0.07	ความมุ่งมั่น
RQ7	ฉันมุ่งมั่นศึกษาเล่าเรียนให้ได้ผลการเรียนตามที่ตั้งใจไว้	0.15	<b>0.43</b>	0.17	0.26	ความมุ่งมั่น
RQ23	ฉันกล้าที่จะบอกกับคนอื่นว่า เขาต้องทำอะไร	0.14	0.02	<b>0.76</b>	0.02	ความมั่นใจ
RQ17	ฉันรู้สึกตื่นเต้นที่ได้ทำสิ่งใหม่ ๆ ในแต่ละวัน	0.15	0.19	<b>0.65</b>	0.16	ความมั่นใจ
RQ22	ฉันเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น	0.23	0.13	<b>0.62</b>	0.16	ความมั่นใจ
RQ18	เมื่อฉันรู้สึกว่หลาย ๆ คนทำไม่ถูกต้องฉันกล้าที่จะตักเตือน	0.23	0.09	<b>0.61</b>	0.08	ความมั่นใจ
RQ19	ฉันยึดมั่นในการตัดสินใจของฉัน	0.11	0.14	<b>0.55</b>	0.21	ความมั่นใจ
RQ21	ฉันเป็นคนที่มีคุณค่าในตัวเอง	0.15	0.20	<b>0.53</b>	0.27	ความมั่นใจ
RQ20	การเตรียมความพร้อมอยู่เสมอ ทำให้ฉันมีความมั่นใจขึ้น	0.10	0.21	<b>0.51</b>	0.15	ความมั่นใจ

ตาราง 11 (ต่อ)

ตัวย่อ	ตัวบ่งชี้	องค์ประกอบ				ผลการพิจารณาอยู่ในองค์ประกอบ
		1	2	3	4	
RQ8	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์กดดัน	0.07	0.05	0.21	0.79	การควบคุม
RQ9	ฉันสามารถจัดการอารมณ์ทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ	0.17	0.15	0.16	0.78	การควบคุม
RQ10	ฉันมีความอดทนทั้งร่างกายและจิตใจ ถึงแม้จะอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน	0.36	0.20	0.09	0.61	การควบคุม
RQ11	ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวฉันได้	0.02	0.19	0.15	0.48	การควบคุม

จากตาราง 11 พบว่า จากทำการวิเคราะห์องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้วยเทคนิคหลักสำคัญ (Principal Component Analysis: PC) โดยใช้การหมุนแกนแบบตั้งฉาก (Orthogonal Rotation) ด้วยวิธีแวนริแมกซ์ (Varimax Method) ทำให้ได้ตัวบ่งชี้ ของความเข้มแข็งทางจิตใจ แบ่งได้เป็น จำนวน 23 ตัว

องค์ประกอบที่ 1 ความท้าทาย มีตัวบ่งชี้จำนวน 5 ตัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ อยู่ระหว่าง 0.43-0.76 ประกอบด้วย ตัวบ่งชี้ ฉันชอบท้าทายความสามารถของตนเอง (RQ14) ตัวบ่งชี้ ฉันรู้สึกสนุกทุกครั้งที่ได้ทำอะไรยาก ๆ (RQ16) ตัวบ่งชี้ ความท้าทายที่เกิดขึ้นทำให้ฉันตั้งศักยภาพมาใช้ได้อย่างเต็มที่ (RQ15) ตัวบ่งชี้ เมื่อเกิดปัญหาฉันคิดวิธีการใหม่ ๆ ในการแก้ไขปัญหา (RQ13) และตัวบ่งชี้ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ฉันสามารถควบคุมได้ (RQ12)

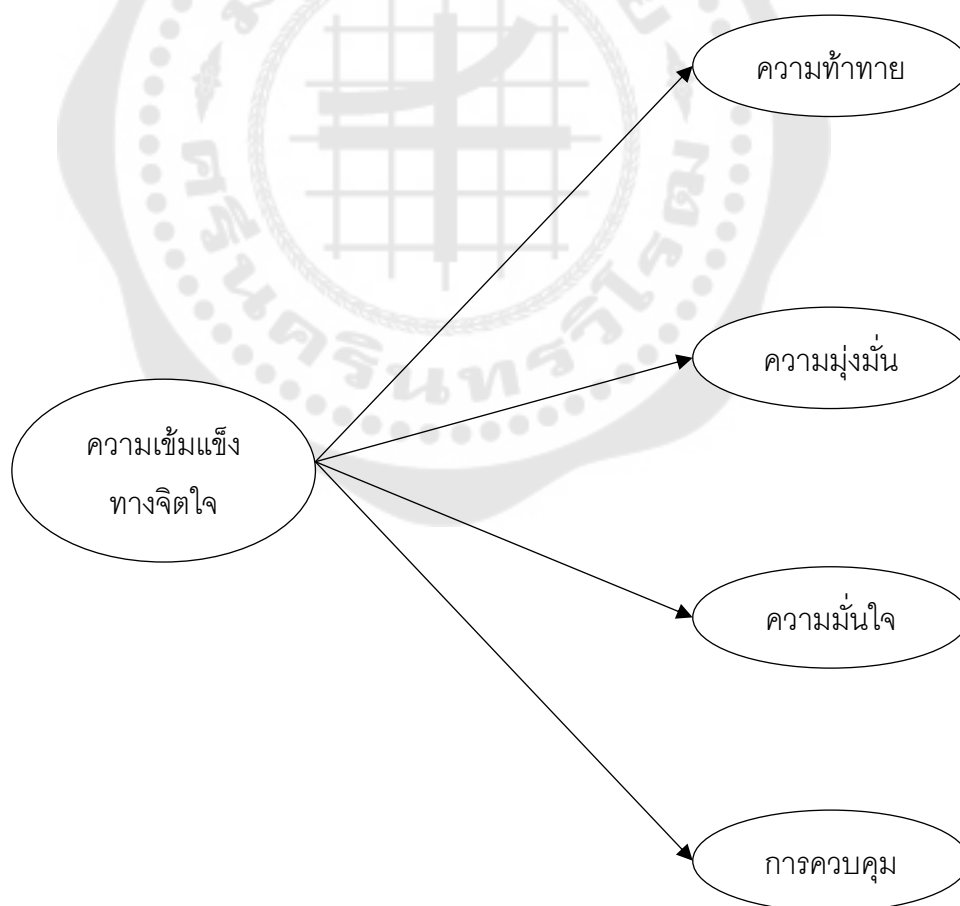
องค์ประกอบที่ 2 ความมุ่งมั่น มีตัวบ่งชี้จำนวน 7 ตัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ อยู่ระหว่าง 0.43-0.68 ประกอบด้วย ตัวบ่งชี้ เมื่อถึงเวลาเรียนฉันรีบเข้าก่อนเวลาเรียน (RQ2) ตัวบ่งชี้ เมื่อฉันถูกตำหนิ ฉันทำจนครบตามจำนวนที่ได้รับคำสั่ง (RQ1) ตัวบ่งชี้ เมื่อได้รับคำสั่ง ฉันปฏิบัติด้วยความเต็มใจอย่างรวดเร็ว (RQ3) ตัวบ่งชี้ ฉันตั้งใจรักษาภาระเบี่ยงอย่างเคร่งครัด (RQ6) ตัวบ่งชี้ ฉันสามารถรักษาระดับความพยายาม ความมุ่งมั่นให้คงที่ (RQ5) ตัวบ่งชี้ ฉันมีความภูมิใจในการเป็นนักเรียนทหาร (RQ4) และตัวบ่งชี้ ฉันมุ่งมั่นศึกษาเล่าเรียนให้ได้ผลการเรียนตามที่ตั้งใจไว้ (RQ7)

องค์ประกอบที่ 3 ความมั่นใจ มีตัวบ่งชี้จำนวน 7 ตัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.51-0.76 ประกอบด้วย ตัวบ่งชี้ ฉันกล้าที่จะบอกกับคนอื่นว่า เขาต้องทำอะไร (RQ23) ตัวบ่งชี้ ฉันรู้สึกตื่นเต้นที่ได้ทำสิ่งใหม่ ๆ ในแต่ละวัน (RQ17) ตัวบ่งชี้ ฉันเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น

(RQ22) ตัวบ่งชี้เมื่อฉันรู้สึกว่หลาย ๆ คนทำไม่ถูกต้อง ฉันกล้าที่จะตักเตือน (RQ18) ตัวบ่งชี้ฉันยึดมั่นในการตัดสินใจของฉัน (RQ19) ตัวบ่งชี้ฉันเป็นคนที่มีความค่าในตัวเอง (RQ21) และตัวบ่งชี้การเตรียมความพร้อมอยู่เสมอ ทำให้ฉันมีความมั่นใจขึ้น (RQ22)

องค์ประกอบที่ 4 การควบคุม มีตัวบ่งชี้จำนวน 4 ตัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.48-0.79 ประกอบด้วย ตัวบ่งชี้ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์กดดัน (RQ8) ตัวบ่งชี้ฉันสามารถจัดการอารมณ์ทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ (RQ9) ตัวบ่งชี้ฉันมีความอดทนทั้งร่างกายและจิตใจ ถึงแม้อยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน (RQ10) และตัวบ่งชี้ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวฉันได้ (RQ11)

จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของความเข้มแข็งทางจิตใจ ทำให้ได้จำนวน 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความท้าทาย ความมุ่งมั่น ความมั่นใจ และการควบคุม สามารถสรุปได้ ดังในภาพประกอบ 4 ดังนี้



ภาพประกอบ 4 องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

### ตอนที่ 3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

ผลการนำตัวบ่งชี้ ความเข้มแข็งทางจิตใจทั้งหมด 23 ตัว 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความมั่นใจ (CONF) มีตัวบ่งชี้ 7 ตัว ความมุ่งมั่น (COMM) มีตัวบ่งชี้ 7 ตัว ความท้าทาย (CHAL) มีตัวบ่งชี้ 5 ตัว และการควบคุม (CONT) มีตัวบ่งชี้ 4 ตัว มาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน สามารถนำเสนอข้อมูลได้ตามลำดับดังนี้

#### ค่าสถิติพื้นฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร 4 องค์ประกอบ มาทำการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (C.V.) ค่าความเบ้ (SK) และค่าความโด่ง (KU) เพื่อนำมาใช้เป็นสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันดังตาราง 13 ดังนี้

ตาราง 12 ค่าสถิติพื้นฐานขององค์ประกอบและตัวบ่งชี้ความเข้มแข็งทางจิตใจในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง (n=530)

ความเข้มแข็งทางจิตใจ	จำนวนข้อ	$\bar{X}$	S.D.	C.V.	SK	KU	แปลผลคะแนน
ความมั่นใจ (CONF)	7	3.94	0.58	14.83	-0.26	-0.17	มาก
ความมุ่งมั่น (COMM)	7	4.12	0.51	12.48	-0.35	0.01	มาก
ความท้าทาย (CHAL)	5	3.93	0.62	15.82	-0.19	-0.13	มาก
การควบคุม (CONT)	4	4.18	0.58	13.79	-0.35	-0.45	มาก
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>23</b>	<b>4.04</b>	<b>0.48</b>	<b>11.98</b>	<b>-0.10</b>	<b>-0.14</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 12 พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.04 จากคะแนนเต็ม 5.00 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.48 แสดงว่า นักเรียนทหารส่วนใหญ่มีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับมาก โดยมีการกระจายข้อมูลใกล้เคียงกันเมื่อพิจารณาพบว่า องค์ประกอบที่ 4 การควบคุม (CONT) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 4.18 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 รองลงมาคือ องค์ประกอบที่ 2 ความมุ่งมั่น (COMM) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.51 องค์ประกอบที่ 1 ความมั่นใจ (CONF) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.58 และองค์ประกอบที่ 3 ความท้าทาย (CHAL) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.62 ตามลำดับ

### ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ผู้วิจัยได้นำตัวบ่งชี้ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร จำนวน 4 ตัวมาทำการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันเพื่อนำมาใช้เป็นสถิติพื้นฐานแสดงรายละเอียด ดังตาราง 13

ตาราง 13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง

ตัวบ่งชี้	CONF	COMM	CHAL	CONT
CONF	1.00			
COMM	0.61*	1.00		
CHAL	0.73*	0.58*	1.00	
CONT	0.60*	0.54*	0.61*	1.00

\* p-value < .05

จากตาราง 13 พบว่า ค่าสหสัมพันธ์ของตัวบ่งชี้ความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยภาพรวมมี 4 องค์ประกอบ คือ ความมั่นใจ (CONF) ความมุ่งมั่น (COMM) ความท้าทาย (CHAL) และการควบคุม (CONT) สามารถวัดได้จากตัวบ่งชี้ที่ 1 ถึง 4 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พื้นฐานของตัวบ่งชี้การควบคุม (CONT) ทั้ง 4 ตัวมีค่าอยู่ระหว่าง 0.54-0.73 โดยมีตัวบ่งชี้ที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกคู่ โดยตัวบ่งชี้ความมั่นใจ (CONF) และตัวบ่งชี้ความท้าทาย (CHAL) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.73 รองลงมาคือ ตัวบ่งชี้ความมั่นใจ (CONF) และตัวบ่งชี้ความมุ่งมั่น (COMM) กับตัวบ่งชี้ความท้าทาย (CHAL) และตัวบ่งชี้ การควบคุม (CONT) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.61 เท่ากัน ตัวบ่งชี้ความมั่นใจ (CONF) และตัวบ่งชี้ การควบคุม (CONT) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.60 ตัวบ่งชี้ความมุ่งมั่น (COMM) และตัวบ่งชี้ความท้าทาย (CHAL) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.58 ส่วนตัวบ่งชี้ความมุ่งมั่น (COMM) และตัวบ่งชี้การควบคุม (CONT) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.54



### การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน อันดับหนึ่ง

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบเมทริกซ์เอกลักษณะ โดยใช้สถิติ ทดสอบของบาร์ทเลท (Bartlett's Test) และหาค่าความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยรวม (Measure of Sampling Adequacy: MSA) ของตัวบ่งชี้จำนวน 4 ตัว เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์กันระหว่างตัวบ่งชี้มีมาก เพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ ดังตาราง 14

ตาราง 14 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น	$\chi^2$	KMO	df	p-value
Bartlett's Test	997.43	0.82	6	0.00
MSA = 0.82				

จากตาราง 14 พบว่า การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของตัวบ่งชี้ของความเข้มแข็งทางจิตใจ จำนวน 4 ตัว ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ นั่นคือ ตัวบ่งชี้ทั้ง 4 ตัว มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test:  $\chi^2 = 997.43$  df = 6 p-value < 0.001) เมื่อพิจารณารายตัวบ่งชี้ พบว่า ค่าความพอเพียงของการเลือกกลุ่ม ตัวอย่างโดยรวม (MSA) เท่ากับ 0.82 แสดงว่า ตัวบ่งชี้ความเข้มแข็งทางจิตใจทุกตัวที่นำมาศึกษา มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้

### การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบและตัวบ่งชี้มาทำการทดสอบความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับหนึ่ง (First Order) พบว่า โมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับโมเดลใหม่ ด้วยการลากเส้นความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนขององค์ประกอบจนข้อมูลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยมีดัชนีความสอดคล้อง ดังตาราง 15

ตาราง 15 ค่าดัชนีความสอดคล้องและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

ดัชนี	เกณฑ์ (Jöreskog & Sörbom, 1993)	ค่าสถิติในโมเดล
$\chi^2$	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือสัดส่วน $\chi^2/df$ ไม่เกิน 2.00	$\chi^2$ ที่ df คือ 3 เท่ากับ 5.28 (p-value=0.07) 5.28/3=1.76
GFI	มากกว่า 0.95	1.00
AGFI	มากกว่า 0.95	0.98
CFI	มากกว่า 0.95	1.00
RMSEA	น้อยกว่า 0.05	0.00
SRMR	น้อยกว่า 0.05	0.01

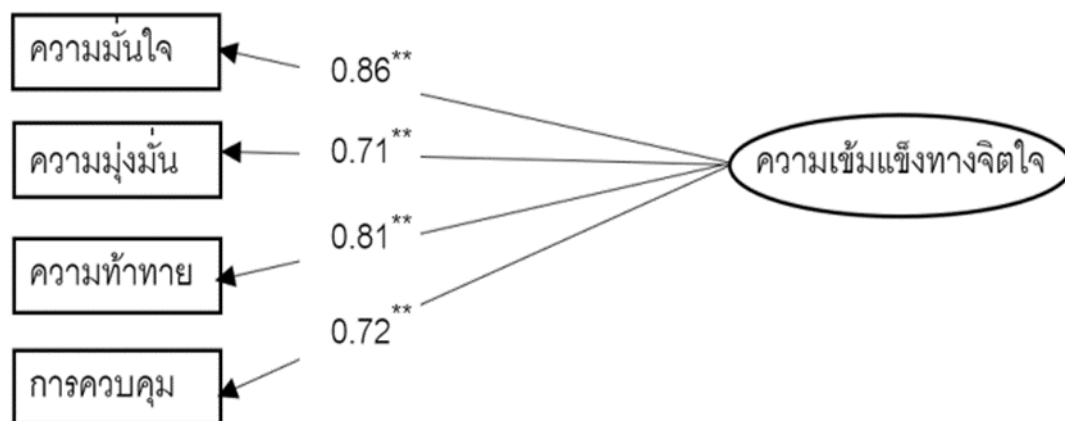
จากตาราง 15 พบว่า ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ในดัชนีกลุ่มสัมบูรณ์ พบว่า ค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) เท่ากับ 5.28, df= 3, p-value = 0.07, ค่า GFI=1.00, ค่า AGFI=0.98, ค่า RMSEA=0.00, ค่า SRMR=0.01 ส่วนในดัชนีกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ค่า CFI=1.00 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ตามสอดคล้อง พบว่า ค่าไค-สแควร์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติและดัชนีอื่น ๆ ยังชี้ให้เห็นว่าโมเดลตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งหมายความว่าโมเดลที่สร้างขึ้นสามารถนำมาอธิบายความเข้มแข็งทางจิตใจได้ โดยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มี 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความมั่นใจ ความมุ่งมั่น ความท้าทาย และการควบคุม โดยแสดงผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง ตามรายละเอียดตาราง 16 และภาพประกอบ 4

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งของโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

ตัวบ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ					R <sup>2</sup>
	b	SC ( $\beta$ )	SE	t	FS	
CONF	0.86	0.86	0.04	23.05	0.25	0.74
COMM	0.71	0.71	0.04	17.65	0.14	0.50
CHAL	0.81	0.81	0.04	21.09	0.22	0.65
CONT	0.72	0.72	0.04	17.94	0.16	0.51

จากตาราง 16 พบว่า ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งของโมเดล การวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.71-0.86 โดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบทุกมาตรฐาน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า ตัวบ่งชี้ ความมั่นใจ (CONF) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.86 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ ในระดับสูง (ร้อยละ 74) รองลงมาคือ ตัวบ่งชี้ ความท้าทาย (CHAL) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 0.81 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ ในระดับสูง (ร้อยละ 65) ตัวบ่งชี้ การควบคุม (CONT) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 0.72 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 51) และตัวบ่งชี้ ความมุ่งมั่น (COMM) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 0.71 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 50)

โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ดังในภาพประกอบ 5



Chi-square 5.28, df= 3, p= 0.07, GFI=1.00, AGFI=0.98, CFI=1.00,  
RMSEA=0.00, SRMR=0.01

ภาพประกอบ 5 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร (คะแนนมาตรฐาน)

### ค่าสถิติพื้นฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจในการวิเคราะห์องค์ประกอบ เชิงยืนยันอันดับสอง

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ  
ของนักเรียนทหาร 4 องค์ประกอบ และตัวบ่งชี้จำนวน 23 ตัว มาทำการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )  
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (C.V.) ค่าความเบ้ (SK) และค่าความโด่ง  
(KU) เพื่อนำมาใช้เป็นสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันดังตาราง 18 ดังนี้

ตาราง 17 ค่าสถิติพื้นฐานขององค์ประกอบและตัวบ่งชี้ความเข้มแข็งทางจิตใจในการวิเคราะห์  
องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง (n=530)

ความเข้มแข็งทางจิตใจ	$\bar{X}$	S.D.	C.V.	SK	KU	แปลผล คะแนน	ลำดับ
<b>การควบคุม (CONT)</b>	<b>4.18</b>	<b>0.58</b>	<b>13.79</b>	<b>-0.35</b>	<b>-0.45</b>	<b>มาก</b>	<b>1</b>
CONT1	4.15	0.75	17.97	-0.47	-0.40	มาก	
CONT2	4.00	0.81	20.20	-0.46	-0.12	มาก	
CONT3	4.17	0.68	16.41	-0.34	-0.45	มาก	
CONT4	4.39	0.70	15.85	-1.00	1.07	มาก	
<b>ความมุ่งมั่น (COMM)</b>	<b>4.12</b>	<b>0.51</b>	<b>12.48</b>	<b>-0.35</b>	<b>0.01</b>	<b>มาก</b>	<b>2</b>
COMM1	3.98	0.73	18.44	-0.31	-0.07	มาก	
COMM2	4.16	0.76	18.23	-0.52	-0.25	มาก	
COMM3	4.12	0.78	18.97	-0.52	-0.22	มาก	
COMM4	4.34	0.81	18.60	-1.09	0.92	มากที่สุด	
COMM5	3.98	0.76	19.02	-0.39	0.10	มาก	
COMM6	4.08	0.79	19.42	-0.64	0.44	มาก	
COMM7	4.20	0.73	17.35	-0.45	-0.61	มาก	

ตาราง 17 (ต่อ)

ความเข้มแข็งทางจิตใจ	$\bar{X}$	S.D.	C.V.	SK	KU	แปลผล คะแนน	ลำดับ
<b>ความมั่นใจ (CONF)</b>	<b>3.94</b>	<b>0.58</b>	<b>14.83</b>	<b>-0.26</b>	<b>-0.17</b>	<b>มาก</b>	<b>3</b>
CONF1	3.96	0.84	21.09	-0.44	-0.24	มาก	
CONF2	3.77	0.94	25.00	-0.50	-0.06	มาก	
CONF3	3.98	0.81	20.48	-0.38	-0.39	มาก	
CONF4	4.25	0.75	17.62	-0.68	-0.12	มากที่สุด	
CONF5	4.32	0.77	17.81	-0.91	0.23	มากที่สุด	
CONF6	3.58	0.88	24.61	-0.14	-0.07	มาก	
CONF7	3.73	0.97	26.05	-0.43	-0.35	มาก	
<b>ความท้าทาย (CHAL)</b>	<b>3.93</b>	<b>0.62</b>	<b>15.82</b>	<b>-0.19</b>	<b>-0.13</b>	<b>มาก</b>	<b>4</b>
CHAL1	3.91	0.78	20.01	-0.27	-0.20	มาก	
CHAL2	3.97	0.81	20.30	-0.32	-0.48	มาก	
CHAL3	3.95	0.86	21.75	-0.48	-0.18	มาก	
CHAL4	4.15	0.75	18.19	-0.49	-0.38	มาก	
CHAL5	3.67	0.97	26.31	-0.32	-0.31	มาก	
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>4.04</b>	<b>0.48</b>	<b>11.98</b>	<b>-0.10</b>	<b>-0.14</b>	<b>มาก</b>	

จากตาราง 17 พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.04 จากคะแนนเต็ม 5.00 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.48 แสดงว่า นักเรียนทหารส่วนใหญ่ มีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับมาก โดยมีการกระจายข้อมูลใกล้เคียงโค้งปกติ

เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบที่ 4 การควบคุม (CONT) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 4.18 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 โดยตัวบ่งชี้ ชั้นสามารถรับรู้ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวฉันได้ (CONT4) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 4.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.70 ส่วนองค์ประกอบที่ 2 ความมุ่งมั่น (COMM) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.51 โดยตัวบ่งชี้ฉันมีความภูมิใจในการเป็นนักเรียนทหาร (COMM4) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 4.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.81 องค์ประกอบที่ 1 ความมั่นใจ (CONF) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 โดยตัวบ่งชี้ฉันเป็นคนที่มีคุณค่าในตัวเอง (CONF5)

มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 4.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.77 และองค์ประกอบที่ 3 ความท้าทาย (CHAL) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.62 โดยตัวบ่งชี้ความท้าทายที่เกิดขึ้น ทำให้ฉันดึงศักยภาพมาใช้ได้อย่างเต็มที่ (CHAL4) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 4.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75

### **ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง**

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ผู้วิจัยได้นำตัวบ่งชี้ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร จำนวน 23 ตัวมาทำการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันเพื่อนำมาใช้เป็นสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ดังตาราง 18 ดังนี้



ตาราง 18 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง

ตัวบ่งชี้	CON	CON	CON	CON	CON	CON	CON	COM	COM	COM	COM	COM	COM	CHA	CHA	CHA	CHA	CHA	CHA	CON	CON	CON	CON	T1	T2	T3	T4	
F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	L1	L2	L3	L4	L5	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4		
CONF1	1																											
CONF2	0.33*	1																										
CONF3	0.33*	0.39*	1																									
CONF4	0.36*	0.30*	0.36*	1																								
CONF5	0.42*	0.36*	0.42*	0.44*	1																							
CONF6	0.40*	0.45*	0.31*	0.32*	0.36*	1																						
CONF7	0.34*	0.53*	0.33*	0.36*	0.35*	0.51*	1																					
COMM1	0.29*	0.23*	0.23*	0.22*	0.20*	0.29*	0.22*	1																				
COMM2	0.22*	0.28*	0.17*	0.22*	0.17*	0.28*	0.27*	0.33*	1																			
COMM3	0.33*	0.31*	0.27*	0.32*	0.27*	0.35*	0.33*	0.37*	0.48*	1																		
COMM4	0.24*	0.28*	0.17*	0.24*	0.27*	0.29*	0.26*	0.27*	0.25*	0.39*	1																	
COMM5	0.31*	0.33*	0.26*	0.37*	0.33*	0.42*	0.31*	0.30*	0.38*	0.44*	0.36*	1																
COMM6	0.22*	0.30*	0.17*	0.30*	0.25*	0.36*	0.33*	0.36*	0.45*	0.49*	0.37*	0.46*	1															
COMM7	0.35*	0.27*	0.25*	0.39*	0.35*	0.30*	0.29*	0.23*	0.34*	0.31*	0.23*	0.60*	0.38*	1														
CHAL1	0.36*	0.32*	0.31*	0.34*	0.33*	0.44*	0.30*	0.25*	0.29*	0.32*	0.29*	0.42*	0.32*	0.30*	1													
CHAL2	0.42*	0.34*	0.34*	0.39*	0.40*	0.32*	0.36*	0.21*	0.34*	0.37*	0.21*	0.39*	0.28*	0.36*	0.42*	1												
CHAL3	0.47*	0.37*	0.36*	0.35*	0.36*	0.37*	0.34*	0.20*	0.19*	0.29*	0.22*	0.36*	0.24*	0.29*	0.33*	0.48*	1											
CHAL4	0.44*	0.37*	0.42*	0.48*	0.43*	0.33*	0.37*	0.25*	0.25*	0.31*	0.28*	0.41*	0.26*	0.30*	0.31*	0.47*	0.61*	1										

ตาราง 18 (ต่อ)

ตัวบ่งชี้	CON	CON	CON	CON	CON	CON	CON	CON	CON	COM	COM	COM	COM	COM	CHA	CHA	CHA	CHA	CHA	CHA	CHA	CHA	CON	CON	CON	CON	T1	T2	T3	T4				
F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	L1	L2	L3	L4	L5	L5	L5	L5	L5	T1	T2	T3	T4								
CHAL5	0.52*	0.40*	0.34*	0.27*	0.31*	0.49*	0.38*	0.23*	0.34*	0.25*	0.38*	0.22*	0.28*	0.43*	0.46*	0.51*	0.42*	1																
CONT1	0.33*	0.22*	0.29*	0.38*	0.35*	0.26*	0.20*	0.25*	0.26*	0.24*	0.38*	0.26*	0.32*	0.39*	0.33*	0.25*	0.31*	0.28*				1												
CONT2	0.38*	0.30*	0.29*	0.31*	0.35*	0.38*	0.31*	0.19*	0.30*	0.27*	0.43*	0.27*	0.29*	0.49*	0.38*	0.37*	0.36*	0.39*					1											
CONT3	0.41*	0.28*	0.34*	0.35*	0.38*	0.41*	0.35*	0.34*	0.35*	0.27*	0.45*	0.38*	0.39*	0.47*	0.43*	0.36*	0.41*	0.38*						1										
CONT4	0.33*	0.24*	0.33*	0.39*	0.38*	0.20*	0.31*	0.22*	0.21*	0.20*	0.28*	0.25*	0.31*	0.32*	0.39*	0.30*	0.38*	0.23*					1											



จากตาราง 18 ค่าสหสัมพันธ์ของตัวบ่งชี้ความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยภาพรวม มี 4 องค์ประกอบ คือ ความมั่นใจ (CONF) ความมุ่งมั่น (COMM) ความท้าทาย (CHAL) และการควบคุม (CONT) สามารถวัดได้จากตัวบ่งชี้ที่ 1 ถึง 23 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พื้นฐานของตัวบ่งชี้การควบคุม (CONT) ทั้ง 23 ตัวมีค่าอยู่ระหว่าง 0.17-0.61 โดยมีตัวบ่งชี้ที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จำนวน 253 คู่ โดยตัวบ่งชี้ฉันชอบท้าทายความสามารถของตนเอง (CHAL3) และตัวบ่งชี้ความท้าทายที่เกิดขึ้นทำให้ฉันตั้งศักยภาพมาใช้ได้อย่างเต็มที่ (CHAL4) ตัวบ่งชี้ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์กดดัน (CONT1) และตัวบ่งชี้ฉันสามารถจัดการอารมณ์ทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ (CONT2) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.61 เท่ากัน ตัวบ่งชี้ฉันยึดมั่นในการตัดสินใจของฉัน (CONF3) และตัวบ่งชี้เมื่อถึงเวลาเรียนฉันรีบเข้าก่อนเวลาเรียน (COMM2) ตัวบ่งชี้ฉันยึดมั่นในการตัดสินใจของฉัน (CONF3) และตัวบ่งชี้ฉันมีความภูมิใจในการเป็นนักเรียนทหาร (COMM4) ตัวบ่งชี้ฉันยึดมั่นในการตัดสินใจของฉัน (CONF3) และตัวบ่งชี้ฉันตั้งใจรักษากฎระเบียบอย่างเคร่งครัด (COMM6) ตัวบ่งชี้ฉันเป็นคนที่มีความภูมิใจในตัวเอง (CONF5) และตัวบ่งชี้เมื่อถึงเวลาเรียนฉันรีบเข้าก่อนเวลาเรียน (COMM2) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.17 เท่ากัน สามารถพิจารณาองค์ประกอบได้ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ความมั่นใจ (CONF) มีค่าสัมประสิทธิ์อยู่ระหว่าง 0.30-0.53 โดยตัวบ่งชี้ตัวบ่งชี้เมื่อฉันรู้สึกว้าวุ่นหลาย ๆ คนทำไม่ถูกต้อง ฉันกล้าที่จะตักเตือน (CONF2) และตัวบ่งชี้ฉันกล้าที่จะบอกกับคนอื่นว่า เขาต้องทำอะไร (CONF7) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.53 ส่วนตัวบ่งชี้เมื่อฉันรู้สึกว้าวุ่นหลาย ๆ คนทำไม่ถูกต้อง ฉันกล้าที่จะตักเตือน (CONF2) และตัวบ่งชี้การเตรียมความพร้อมอยู่เสมอ ทำให้ฉันมีความมั่นใจขึ้น (CONF4) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.30

องค์ประกอบที่ 2 ความมุ่งมั่น (COMM) มีค่าสัมประสิทธิ์อยู่ระหว่าง 0.25-0.60 โดยตัวบ่งชี้ตัวบ่งชี้ฉันสามารถรักษาระดับความพยายาม ความมุ่งมั่นให้คงที่ (COMM5) และตัวบ่งชี้ฉันมุ่งมั่นศึกษาเล่าเรียนให้ได้ผลการเรียนตามที่ตั้งใจไว้ (COMM7) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.60 ส่วนตัวบ่งชี้เมื่อถึงเวลาเรียนฉันรีบเข้าก่อนเวลาเรียน (COMM2) และตัวบ่งชี้ฉันมีความภูมิใจในการเป็นนักเรียนทหาร (COMM4) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.25

องค์ประกอบที่ 3 ความท้าทาย (CHAL) มีค่าสัมประสิทธิ์อยู่ระหว่าง 0.31-0.61 โดยตัวบ่งชี้ฉันชอบท้าทายความสามารถของตนเอง (CHAL3) และตัวบ่งชี้ความท้าทายที่เกิดขึ้นทำให้ฉันตั้งศักยภาพมาใช้ได้อย่างเต็มที่ (CHAL4) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.61

ส่วนตัวบ่งชี้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ฉันทสามารถควบคุมได้ (CHAL1) และตัวบ่งชี้ความท้าทายที่เกิดขึ้นทำให้ฉันตั้งศักยภาพมาใช้ได้อย่างเต็มที่ (CHAL4) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.31

องค์ประกอบที่ 4 การควบคุม (CONT) มีค่าสัมประสิทธิ์อยู่ระหว่าง 0.35-0.61 โดยตัวบ่งชี้ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์กดดัน (CONT1) และตัวบ่งชี้ฉันสามารถจัดการอารมณ์ทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ (CONT2) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.61 ส่วนตัวบ่งชี้ฉันสามารถจัดการอารมณ์ทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ (CONT2) และตัวบ่งชี้ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวฉันได้ (CONT4) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.35

#### การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน อันดับสอง

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบเมทริกซ์เอกลักษณะ โดยใช้สถิติทดสอบของบาร์ทเลท (Bartlett's Test) และหาค่าความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Measure of Sampling Adequacy: MSA) ของตัวบ่งชี้จำนวน 23 ตัว เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์กันระหว่างตัวบ่งชี้มีมากเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ ดังตาราง 19

ตาราง 19 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น	$\chi^2$	KMO	df	p-value
Bartlett's Test	4704.82	0.94	253	0.00
MSA = 0.94				

จากตาราง 19 พบว่า การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของตัวบ่งชี้ของความเข้มแข็งทางจิตใจ จำนวน 23 ตัว ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ นั่นคือ ตัวบ่งชี้ทั้ง 23 ตัว มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: =4704.82 df=253 p-value < 0.001) เมื่อพิจารณารายตัวบ่งชี้ พบว่า ค่าความพอเพียงของการเลือกกลุ่ม ตัวอย่างโดยรวม (MSA) เท่ากับ 0.94 แสดงว่า ตัวบ่งชี้ความเข้มแข็งทางจิตใจ ทุกตัวที่นำมาศึกษา มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้

### การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบและตัวบ่งชี้มาทำการทดสอบความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับสอง (Second Order) พบว่า โมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจ ไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับโมเดลใหม่ ด้วยการลากเส้นความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนขององค์ประกอบ จนข้อมูลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังตาราง 20

ตาราง 20 ค่าดัชนีความสอดคล้องและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลการวัดสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ดัชนี	เกณฑ์ (Jöreskog & Sörbom, 1993)	ค่าสถิติในโมเดล
$\chi^2$	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือสัดส่วน $\chi^2/df$ ไม่เกิน 2.00	$\chi^2$ ที่ df คือ 178 เท่ากับ 200 (p-value=0.12) 200/178=1.12
GFI	มากกว่า 0.95	0.97
AGFI	มากกว่า 0.95	0.95
CFI	มากกว่า 0.95	1.00
RMSEA	น้อยกว่า 0.05	0.02
SRMR	น้อยกว่า 0.05	0.03

จากตาราง 20 พบว่า ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ในดัชนีกลุ่มสัมบูรณ์ พบว่า ค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) เท่ากับ 200, df= 178, p-value = 0.12, ค่า GFI=0.97, ค่า AGFI=0.95, ค่า RMSEA=0.02, ค่า SRMR=0.03 ส่วนในดัชนีกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ค่า CFI=1.00 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ตามสอดคล้อง พบว่า ค่าไค-สแควร์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติและดัชนีอื่น ๆ ยังชี้ให้เห็นว่าโมเดลตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งหมายความว่าโมเดลที่สร้างขึ้นสามารถนำมาอธิบายความเข้มแข็งทางจิตใจได้โดยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มี 4 องค์ประกอบประกอบด้วย ความมั่นใจ ความมุ่งมั่น ความท้าทาย และการควบคุม โดยแสดงผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง ตามรายละเอียดตาราง 21 และภาพประกอบ 6

ตาราง 21 ผลการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

ตัวบ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ					R <sup>2</sup>
	b	SC ( $\beta$ )	SE	t	FS	
CONF1	1.00	0.57	-	-	0.11	0.32
CONF2	1.10	0.62	0.09	12.66	0.25	0.39
CONF3	0.98	0.56	0.08	12.27	0.23	0.31
CONF4	0.95	0.54	0.10	9.91	0.19	0.29
CONF5	1.12	0.64	0.10	11.15	0.18	0.40
CONF6	1.05	0.60	0.10	10.74	0.24	0.36
CONF7	0.99	0.56	0.10	10.24	0.13	0.32
COMM1	1.00	0.52	-	-	0.11	0.27
COMM2	1.02	0.53	0.12	8.69	0.12	0.28
COMM3	1.20	0.63	0.11	11.33	0.28	0.39
COMM4	1.21	0.63	0.11	11.33	0.26	0.40
COMM5	1.38	0.72	0.13	10.41	0.29	0.52
COMM6	1.23	0.64	0.13	9.44	0.21	0.41
COMM7	0.98	0.51	0.11	8.76	0.09	0.26
CHAL1	1.00	0.65	-	-	0.20	0.43
CHAL2	1.01	0.67	0.07	13.53	0.23	0.44
CHAL3	1.03	0.68	0.07	15.54	0.25	0.46
CHAL4	1.03	0.67	0.08	12.82	0.17	0.45
CHAL5	1.03	0.68	0.08	12.99	0.18	0.46
CONT1	1.00	0.66	-	-	0.22	0.44
CONT2	1.08	0.72	0.07	15.61	0.14	0.51
CONT3	1.18	0.78	0.08	13.88	0.16	0.61
CONT4	0.92	0.61	0.08	11.55	0.21	0.37
CONF	0.56	0.99	0.04	13.11	-	0.97
COMM	0.42	0.81	0.04	10.51	-	0.65
CHAL	0.61	0.94	0.04	14.81	-	0.88
CONT	0.54	0.82	0.04	13.44	-	0.67

จากตาราง 21 พบว่า ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดล การวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.51-0.78 โดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ทุกมาตรฐานมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นรายองค์ประกอบได้ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ความมั่นใจ (CONF) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.56-0.64 โดยตัวบ่งชี้ฉันเป็นคนที่มีคุณค่าในตัวเอง (CONF5) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.64 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความมั่นใจ อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 0.40) รองลงมาคือ ตัวบ่งชี้เมื่อฉันรู้สึกท้อหลาย ๆ คนทำไม่ถูกต้อง ฉันกล้าที่จะดักเตือน (CONF2) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.62 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความมั่นใจ อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 39) ตัวบ่งชี้ฉันเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น (CONF6) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.60 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความมั่นใจ อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 36) ตัวบ่งชี้ฉันรู้สึกตื่นเต้นที่ได้ทำสิ่งใหม่ ๆ ในแต่ละวัน (CONF1) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.57 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความมั่นใจ อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 32) ตัวบ่งชี้ฉันกล้าที่จะบอกกับคนอื่นว่า เขาต้องทำอะไร (CONF7) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.56 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความมั่นใจ อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 32) ตัวบ่งชี้ฉันยึดมั่นในการตัดสินใจของฉัน (CONF3) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.56 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความมั่นใจ อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 31) และตัวบ่งชี้การเตรียมความพร้อมอยู่เสมอ ทำให้ฉันมีความมั่นใจขึ้น (CONF4) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.54 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความมั่นใจ อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 29)

องค์ประกอบที่ 2 ความมุ่งมั่น (COMM) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.51-0.72 โดยตัวบ่งชี้ฉันสามารถรักษาระดับความพยายาม ความมุ่งมั่นให้คงที่ (COMM5) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.72 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความมุ่งมั่น อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 52) รองลงมาคือ ตัวบ่งชี้ฉันตั้งใจรักษากฎระเบียบอย่างเคร่งครัด (COMM6) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.64 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความมุ่งมั่น อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 0.41) ตัวบ่งชี้ฉันมีความภูมิใจในการเป็นนักเรียนทหาร (COMM4) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.63 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความมุ่งมั่น อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 0.40) ตัวบ่งชี้เมื่อได้รับคำสั่งฉันปฏิบัติด้วยความเต็มใจอย่างรวดเร็ว (COMM3) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.63 มีความแปรผันร่วมกับ

องค์ประกอบความมุ่งมั่น อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 0.39) ตัวบ่งชี้เมื่อถึงเวลาเรียนฉันรีบเข้าก่อนเวลาเรียน (COMM2) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.53 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความมุ่งมั่น อยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 28) ตัวบ่งชี้เมื่อฉันถูกตำหนิฉันทำจนครบตามจำนวนที่ได้รับคำสั่ง (COMM1) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.52 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความมุ่งมั่น อยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 27) และตัวบ่งชี้ฉันมุ่งมั่นศึกษาเล่าเรียนให้ได้ผลการเรียนตามที่ตั้งใจไว้ (COMM7) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.51 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความมุ่งมั่น อยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 26)

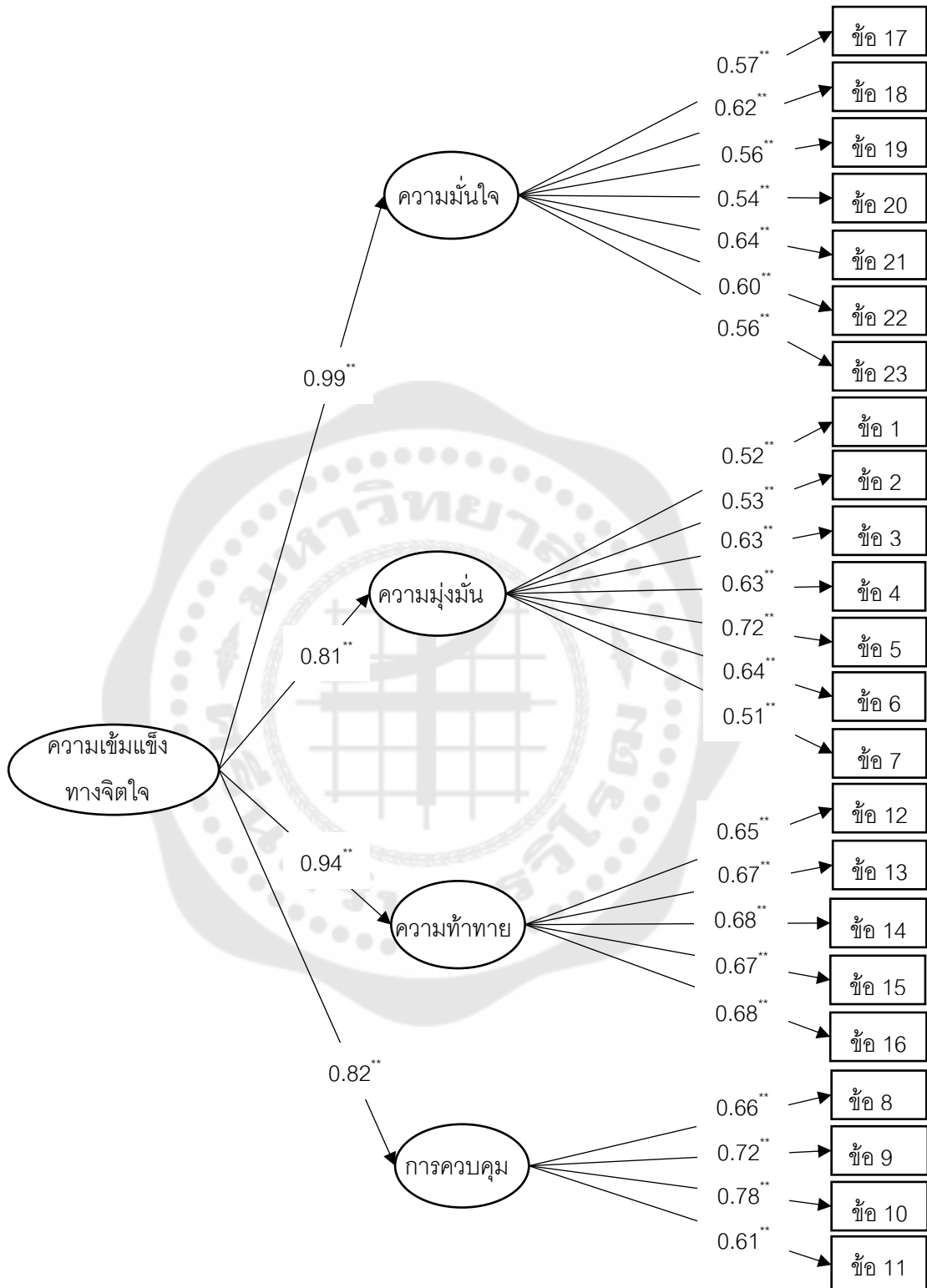
องค์ประกอบที่ 3 ความท้าทาย (CHAL) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.65-0.68 โดยตัวบ่งชี้ฉันชอบท้าทายความสามารถของตนเอง (CHAL3) และตัวบ่งชี้ฉันรู้สึกสนุกทุกครั้งที่ได้ทำอะไรยาก ๆ (CHAL5) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.68 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความท้าทาย อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 0.46) เท่ากัน รองลงมาคือ ตัวบ่งชี้ความท้าทายที่เกิดขึ้นทำให้ฉันตั้งศักยภาพมาใช้ได้อย่างเต็มที่ (CHAL4) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.67 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความท้าทาย อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 45) ตัวบ่งชี้เมื่อเกิดปัญหาฉันคิดวิธีการใหม่ ๆ ในการแก้ไขปัญหา (CHAL2) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.67 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความท้าทาย อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 0.44) และตัวบ่งชี้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ฉันสามารถควบคุมได้ (CHAL1) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.65 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความท้าทาย อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 43)

องค์ประกอบที่ 4 การควบคุม (CONT) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.61-0.78 โดยตัวบ่งชี้ฉันมีความอดทนทั้งร่างกายและจิตใจ ถึงแม้จะอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน (CONT3) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.78 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการควบคุม อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 61) รองลงมาคือ ตัวบ่งชี้ฉันสามารถจัดการอารมณ์ทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ (CONT2) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.72 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการควบคุม อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 51) ตัวบ่งชี้ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์กดดัน (CONT1) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.66 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการควบคุม อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 44) และตัวบ่งชี้ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวฉันได้ (CONT4) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.61 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการควบคุม อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 37)

เมื่อพิจารณาน้ำหนักความสำคัญขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.81-0.99 โดย องค์ประกอบที่ 1 ความมั่นใจ (CONF) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.99 มีความแปรผันร่วมกับความเข้มแข็งทางจิตใจ อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 97) องค์ประกอบที่ 2 ความมุ่งมั่น (COMM) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.81 มีความแปรผันร่วมกับความเข้มแข็งทางจิตใจ อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 65) องค์ประกอบที่ 3 ความท้าทาย (CHAL) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.94 มีความแปรผันร่วมกับความเข้มแข็งทางจิตใจ อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 88) และองค์ประกอบที่ 4 การควบคุม (CONT) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.82 มีความแปรผันร่วมกับความเข้มแข็งทางจิตใจ อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 67)

โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดังสองของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ดังในภาพประกอบ 6





ภาพประกอบ 6 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร (คะแนนมาตรฐาน)



## ระยะที่ 2 การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 2 การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ดังนี้

ตอนที่ 1 รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหาร

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการกลุ่มทดลอง ก่อน หลัง ติดตาม

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อน หลัง และติดตามผล

### ตอนที่ 1 รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหาร

การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหาร โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและตำราที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร เพื่อพิจารณาเทคนิค แนวคิด และทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ซึ่งมีองค์ประกอบ จำนวน 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความมุ่งมั่น การควบคุม ความท้าทาย และความมั่นใจ ตามแนวคิดของ คลัฟ และสตริชาร์ซิค (Clough & Strycharczyk, 2012) อีกทั้งผู้วิจัยได้มีการศึกษารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการจากโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร พบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ความมั่นใจมีค่าน้ำหนัก 0.99 มีค่าน้ำหนักรายข้อสูงสุดที่ 0.64 ต่ำสุดที่ 0.54 ความมุ่งมั่นมีค่าน้ำหนัก 0.81 มีค่าน้ำหนักรายข้อสูงสุดที่ 0.72 ต่ำสุดที่ 0.51 ความท้าทายมีค่าน้ำหนัก 0.94 มีค่าน้ำหนักรายข้อสูงสุดที่ 0.65 ต่ำสุดที่ 0.67 และการควบคุมมีค่าน้ำหนัก 0.82 มีค่าน้ำหนักรายข้อสูงสุดที่ 0.78 ต่ำสุดที่ 0.61 จากที่ผู้วิจัยศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร พบว่า ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยพิจารณาค่าน้ำหนักขององค์ประกอบย่อย ๆ มีค่าน้ำหนักใกล้เคียงกันเลยนำมาสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มองค์ประกอบ 2 ครั้งเท่า ๆ กัน มีกระบวนการ ดังนี้

2. ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิค แนวคิด และทฤษฎี ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร จำนวน 10 ครั้ง โดยแต่ละครั้งผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่ม 90 นาที ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ

บูรณาการในแต่ละครั้งผู้วิจัยได้มีการใช้เทคนิค แนวคิด และทฤษฎีที่แตกต่างกันไปตามลักษณะขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร เมื่อพิจารณาเทคนิค แนวคิด และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการให้มีความเหมาะสมในแต่ละครั้งตามองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ผู้วิจัยได้เลือกเทคนิค แนวคิด และทฤษฎีตามองค์ประกอบ ดังนี้ องค์ประกอบความมุ่งมั่น 1) เทคนิค คำถามจัดระดับ คำถามมหัศจรรย์ เทคนิคการมองมุมใหม่ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ 2) เทคนิคการเสริมแรงภายใน ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม 3) เทคนิคหลักการ WDEP และการเปิดเผยตนเอง ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง องค์ประกอบการควบคุม 1) เทคนิคการพูดกับตนเองเชิงบวก การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเชิงจิตวิทยา การฝึกการควบคุมลมหายใจ การหยุดความคิด และเทคนิคการกำกับตนเอง ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม 2) เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอตเลอร์ องค์ประกอบความท้าทาย 1) เทคนิคการแก้ไขปัญหา ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ รู้คิด - พฤติกรรม 2) เทคนิคการทำสัญญากับตนเอง ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม 3) เทคนิคคำถามมหัศจรรย์ และการมองมุมใหม่ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ และองค์ประกอบความมั่นใจ 1) กระบวนการ A-B-C 3Ds ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 2) เทคนิครูปแบบของ PAC ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์

3. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ได้ผ่านขั้นตอนการตรวจหาเครื่องมือ โดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และจิตแพทย์ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร พบว่า มีค่า IOC ระหว่าง 0.60 – 1.00 จากนั้นผู้วิจัยได้นำมาปรับตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และก่อนนำไปให้คำปรึกษากลุ่มจริง ผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารกับนักเรียนทหารที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 นาย เพื่อเป็นการตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ซึ่งผลการทดลองใช้ พบว่า บางคำถามนักเรียนทหารเกิดความสงสัย ไม่เข้าใจ ผู้วิจัยจึงนำไปปรับภาษาให้มีความสอดคล้องกับนักเรียนทหารตามความเป็นจริง โดยรายละเอียดของโปรแกรม

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารในแต่ละครั้ง ดังนี้

3.1 การปฐมนิเทศ มีเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ คือ เทคนิค การฟังอย่างตั้งใจ การเงี่ยบ การสะท้อนความรู้สึก การฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งเป็นการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน เกิดความรู้สึกอบอุ่น เกิดความรู้สึกปลอดภัย และส่งผลให้กลุ่มเกิดความงอกงาม โดยผู้วิจัยใช้กิจกรรม “กราฟชีวิต”

3.2 ความมุ่งมั่น: มุ่งมั่นตั้งใจในการตั้งเป้าหมาย ดำเนินการตามเป้าหมาย ให้ประสบความสำเร็จ มีเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ คือ เทคนิคคำถามจัดระดับ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ และใช้เทคนิคการเสริมแรงภายใน ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีการตั้งเป้าหมายของการเป็นนักเรียนทหารที่ชัดเจน เฉพาะเจาะจง นำไปปฏิบัติได้ และสามารถทำเป้าหมายนั้นให้ประสบความสำเร็จได้

3.3 ความมุ่งมั่น: สามารถเผชิญหน้ากับความยากลำบาก ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค มีเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ คือ กระบวนการ WDEP และเทคนิคการเปิดเผยตนเอง ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเอง พร้อมทั้งได้มีการสำรวจตนเองความต้องการ และสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองในการเผชิญความยากลำบากในการเป็นนักเรียนทหาร โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่าง ๆ ที่ได้พบเจอ

3.4 การควบคุม: ควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ คือ เทคนิคการพูดกับตนเองเชิงบวก การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเชิงจิตวิทยา และการฝึกการควบคุมลมหายใจ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นรูปธรรมในการควบคุมความคิด และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นของสมาชิกกลุ่ม

3.5 การควบคุม: ควบคุมชีวิตของตนเอง มีเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ คือ เทคนิคการหยุดความคิด ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม และเทคนิคการปรับโครงสร้างความคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มไม่ถูกรบกวนความคิดในการควบคุมชีวิตของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งเป็นการเปลี่ยนความคิด โดยมี

การแทนที่ความคิดด้วยพฤติกรรม นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้การกำกับตนเองของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ซึ่งจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้มีการควบคุมความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง โดยสมาชิกกลุ่มจะต้องฝึกฝน และพัฒนาการกำกับตนเองด้วยความตั้งใจ และมีความปรารถนาในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง

3.6 ความท้าทาย: เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ คือ เทคนิคการแก้ไขปัญหา ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม และเทคนิคการทำสัญญากับตนเอง ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อเป็นการเสริมแรงให้สมาชิกกลุ่มสามารถเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ โดยมีขั้นตอนของการระบุถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลง และแนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ รวมทั้งเป็นการตั้งเป้าหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการดำเนินการตามแผนได้อย่างชัดเจน

3.7 ความท้าทาย: มองสถานการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ เป็นความท้าทายและเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง มีเทคนิค ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ คือ เทคนิคคำถามหัตถ์จรรยา ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ และเทคนิคการมองมุมใหม่ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด - พฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถมองสถานการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ เป็นโอกาสในการพัฒนาตนเองมากกว่าความล้มเหลว ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะใช้คำถามเพื่อกระตุ้นความปรารถนา ความคิด จินตนาการของตนเอง รวมถึงวิธีการตอบสนองของความต้องการของสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริงที่ไม่ถูกจำกัดด้วยปัญหาต่าง ๆ อีกทั้งยังเป็นการได้รับรู้ถึงประสบการณ์ที่มีความแตกต่างของสมาชิกกลุ่มที่มีความท้าทายในการเกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และเอื้อให้เกิดโอกาสในการพัฒนาตนเองสู่พฤติกรรมเป้าหมายมากกว่าการเกิดความล้มเหลว

3.8 ความมั่นใจ: ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีเทคนิค ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ คือ กระบวนการ A-B-C 3Ds ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงความคิดความเชื่อของมนุษย์ ซึ่งมีอยู่ 2 ด้าน คือ ด้านความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล และด้านความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล อีกทั้งยังเป็นการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยการยืนยันด้วยหลักฐาน กระบวนการ A-B-C 3Ds จะเป็นการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองมากยิ่งขึ้น

3.9 ความมั่นใจ: ความสามารถในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีเทคนิค ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ คือ เทคนิคการสอน TA ด้วยการอธิบายรูปแบบ

ของ PAC ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ ซึ่งจะเป็นการวิเคราะห์ การสื่อสารสัมพันธ์และเป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีบุคลิกภาพที่ดี ที่เหมาะสม หลุดพ้นจากบุคลิกภาพ ที่ไม่เหมาะสม หลุดจากทัศนคติหรือตำแหน่งชีวิตที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีความเป็น ตัวของตัวเอง และมีการปรับโครงสร้างบุคลิกภาพของสมาชิกกลุ่มในการมีความมั่นใจในความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล

3.10 การยุติกลุ่ม มีเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ คือ เทคนิค การฟังอย่างตั้งใจ การเจียบ การสะท้อนความรู้สึก การฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ การยอมรับ ทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และผู้วิจัย ใช้เทคนิคการเสริมแรง ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปรับจิต - พฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถเผชิญเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตจริง และสามารถนำประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่มไป ประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารได้

จากข้อมูลข้างต้นรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ตามองค์ประกอบที่ได้ค้นพบจากโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยผู้วิจัย สรุปเทคนิค แนวคิด และทฤษฎี ดังตาราง 22

ตาราง 22 สรุปเทคนิค แนวคิด และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

ครั้งที่	เรื่อง	ทักษะและเทคนิค การให้คำปรึกษา	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษา
1	การสร้างสัมพันธภาพ และชี้แจง วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบบูรณาการ	- การฟังอย่างตั้งใจ - การเจียบ - การสะท้อนความรู้สึก - การฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ - การยอมรับทางบวกอย่างไม่มี เงื่อนไข	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง
2	ความมุ่งมั่น (มุ่งมั่นตั้งใจในการ ตั้งเป้าหมาย ดำเนินการตาม เป้าหมายให้ประสบความสำเร็จ)	- คำถามจัดระดับ - การเสริมแรงภายใน	- ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ - ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

ตาราง 22 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	ทักษะและเทคนิค การให้คำปรึกษา	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษา
3	ความมุ่งมั่น (สามารถเผชิญหน้า กับความยากลำบาก ไม่ยอมแพ้ ต่ออุปสรรค)	- หลักการ WDEP - การเปิดเผยตนเอง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริง
4	การควบคุม (ควบคุมอารมณ์ของ ตนเอง)	- การพูดกับตนเองเชิงบวก - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเชิง จิตวิทยา - การฝึกการควบคุมลมหายใจ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพฤติกรรมนิยม
5	การควบคุม (ควบคุมชีวิตของ ตนเอง)	- การหยุดความคิด - การกำกับตนเอง - การปรับโครงสร้างความคิด	- ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพฤติกรรมนิยม - ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบแอดเลอร์
6	ความท้าทาย (การเผชิญกับ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น)	- การแก้ไขปัญหา - การทำสัญญากับตนเอง	- ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบรู้คิด - พฤติกรรม - ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพฤติกรรมนิยม
7	ความท้าทาย (มองสถานการณ์ที่ เกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ เป็น โอกาสในการพัฒนาตนเอง)	- คำถามมหัศจรรย์ - เทคนิคการมองมุมใหม่	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบมุ่งเน้นคำตอบ
8	ความมั่นใจ (ความเชื่อมั่นใน ความสามารถของตนเอง)	- กระบวนการ A-B-C 3Ds	- ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม
9	ความมั่นใจ (ความสามารถใน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล)	- รูปแบบของ PAC	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ การวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์
10	การเสริมสร้างความเข้มแข็งทาง จิตใจของนักเรียนทหาร และ ยุติกลุ่ม	- การฟังอย่างตั้งใจ - การเจียบ - การสะท้อนความรู้สึก - การฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ - การยอมรับทางบวกอย่างไม่ มีเงื่อนไข - การเสริมแรง	- ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง - ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบรู้คิด - พฤติกรรม

**ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล**

การวิเคราะห์ในขั้นนี้เป็นการเปรียบเทียบความแตกต่างของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล โดยใช้สถิติ One-way Repeated ANOVA ซึ่งก่อนการทดสอบความแตกต่างผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การตรวจสอบการแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่าง โดยการทดสอบ Shapiro-Wilk พบว่า มีค่ามากกว่า 0.05 ทุกตัวแปร แสดงให้เห็นว่าข้อมูลของกลุ่มทดลองมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ มีรายละเอียดดังนี้

**ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน**

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ผู้วิจัยได้นำค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 23

ตาราง 23 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

ตัวแปร	กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล	
		M	SD	M	SD	M	SD
CONF	กลุ่มทดลอง	3.36	0.43	4.31	0.41	4.50	0.25
	กลุ่มควบคุม	3.07	0.53	3.52	0.66	3.60	0.39
	รวม	3.21	0.49	3.91	0.67	4.05	0.57
COMM	กลุ่มทดลอง	3.76	0.34	4.00	0.26	4.22	0.30
	กลุ่มควบคุม	3.41	0.29	3.53	0.07	3.39	0.29
	รวม	3.59	0.36	3.76	0.30	3.80	0.52
CHAL	กลุ่มทดลอง	3.17	0.80	4.26	0.34	4.34	0.22
	กลุ่มควบคุม	3.09	0.53	3.51	0.23	3.46	0.36
	รวม	3.13	0.65	3.89	0.48	3.90	0.54

ตาราง 23 (ต่อ)

ตัวแปร	กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล	
		M	SD	M	SD	M	SD
CONT	กลุ่มทดลอง	3.49	0.45	4.26	0.34	4.74	0.32
	กลุ่มควบคุม	3.40	0.50	3.69	0.43	3.49	0.34
	รวม	3.44	0.46	3.97	0.48	4.11	0.73
METOU	กลุ่มทดลอง	3.45	0.32	4.21	0.20	4.45	0.25
	กลุ่มควบคุม	3.24	0.32	3.57	0.25	3.48	0.10
	รวม	3.35	0.32	3.89	0.40	3.97	0.54

จากตาราง 23 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารโดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.45 และ 3.24 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.32 และ 0.32 ตามลำดับ ระยะหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 และ 3.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.20 และ 0.25 ตามลำดับ และระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.45 และ 3.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.25 และ 0.10 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามรายด้านตามอันดับค่าเฉลี่ยที่สูงสุดไปหาค่าเฉลี่ยต่ำสุดในแต่ละระยะได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตาม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง พบว่า ด้านความมุ่งมั่น (COMM) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.34 รองมาคือ ด้านการควบคุม (CONT) และด้านความมั่นใจ (CONF) โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 และ 3.49 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.43 และ 0.45 ตามลำดับ ส่วนด้านความท้าทาย (CHAL) พบว่า มีค่าเฉลี่ยน้อยสุดเท่ากับ 3.17 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.80

2. การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารของกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลอง พบว่า ด้านความมั่นใจ (CONF) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด มีค่าเท่ากับ 4.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.41 รองมาคือ ด้านการควบคุม (CONT) และด้านความท้าทาย (CHAL) โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 และ 4.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.34 และ 0.34 ตามลำดับ



ส่วนด้านความมุ่งมั่น (COMM) พบว่า มีค่าเฉลี่ยน้อยสุดเท่ากับ 4.00 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.26

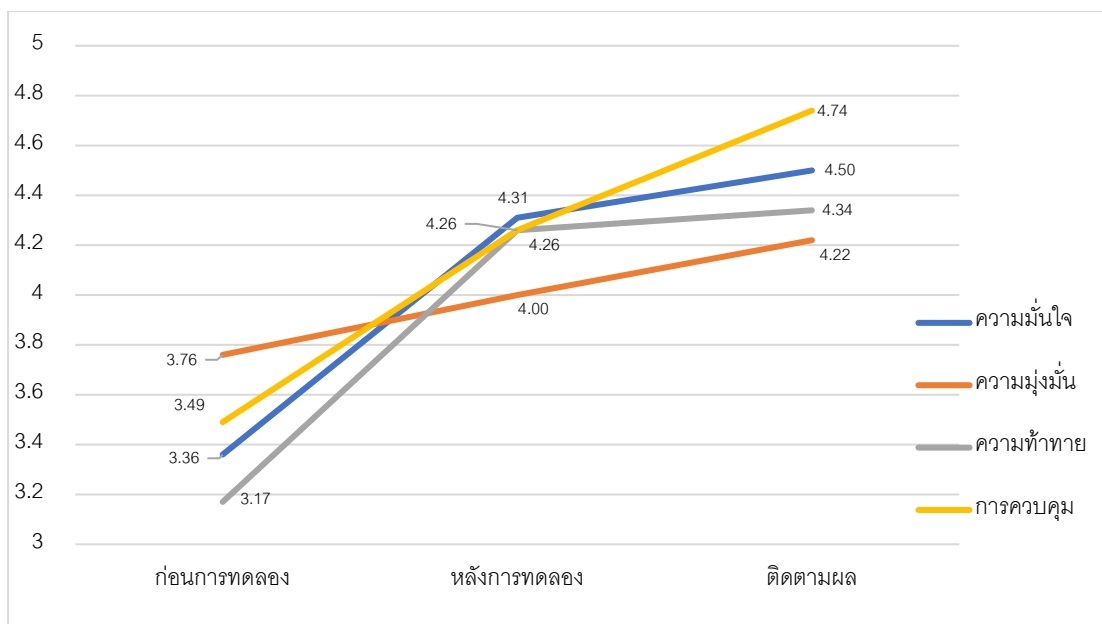
3. การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารของกลุ่มทดลอง ระยะติดตามผล พบว่า ด้านการควบคุม (CONT) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.32 รองมา คือ ด้านความมั่นใจ (CONF) และด้านความท้าทาย (CHAL) โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 และ 4.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.25 และ 0.22 ตามลำดับ ส่วนด้านความมุ่งมั่น (COMM) พบว่า มีค่าเฉลี่ยน้อยสุดเท่ากับ 4.22 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.30

4. การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง พบว่า ด้านความมุ่งมั่น (COMM) มีค่าเฉลี่ยสูงสุดมีค่าเท่ากับ 3.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.29 รองมาคือ ด้านการควบคุม (CONT) และ ด้านความท้าทาย (CHAL) โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 และ 3.09 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 และ 0.53 ตามลำดับ ส่วนด้านความมั่นใจ (CONF) พบว่า มีค่าเฉลี่ยน้อยสุดเท่ากับ 3.07 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53

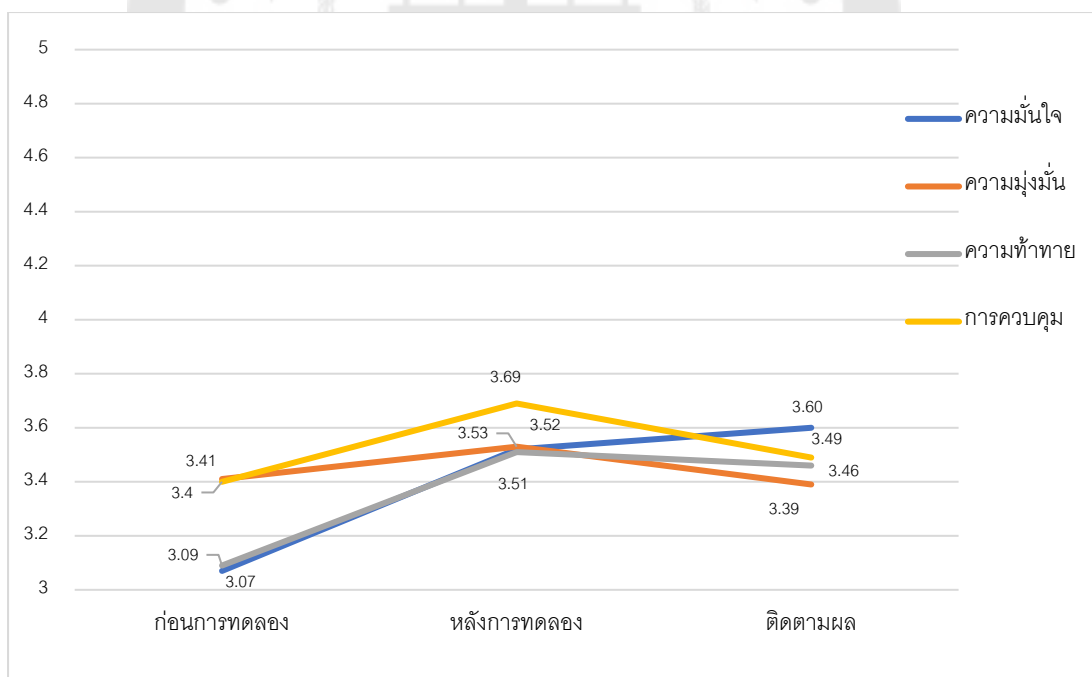
5. การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารของกลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลอง พบว่า ด้านการควบคุม (CONT)มีค่าเฉลี่ยสูงสุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.43 รองมาคือด้านความมุ่งมั่น (COMM) และ ด้านความมั่นใจ (CONF) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 และ 3.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.07 และ 0.66 ตามลำดับ ส่วนด้านความท้าทาย (CHAL) พบว่า มีค่าเฉลี่ยน้อยสุดเท่ากับ 3.51 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.23

6. การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารของกลุ่มควบคุม ระยะติดตามผล พบว่า ด้านความมั่นใจ (CONF) ค่าเฉลี่ยสูงสุด มีค่าเท่ากับ 3.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.39 รองมาคือ ด้านการควบคุม (CONT) และ ด้านความท้าทาย (CHAL) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 และ 3.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.34 และ 0.36 ตามลำดับ ส่วนด้านความมุ่งมั่น (COMM) พบว่า มีค่าเฉลี่ยค่าน้อยสุดเท่ากับ 3.39 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.29

ภาพรวมค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารในแต่ละด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แบ่งตามระยะเวลาของการเก็บข้อมูล แสดงดังภาพประกอบที่ 7 และ 8



ภาพประกอบ 7 กราฟการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตาม



ภาพประกอบ 8 กราฟการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

### การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติ (Test of Normality) ของข้อมูลแบบ วัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

ก่อนการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติของกลุ่มตัวอย่าง โดยการทดสอบ Shapiro-Wilk ดังปรากฏในตาราง 24

ตาราง 24 การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติด้วยการทดสอบ Shapiro-Wilk ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

กลุ่ม	df	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล	
		Statistics	p-value	Statistics	p-value	Statistics	p-value
ทดลอง	7	0.91	0.40	0.88	0.24	0.94	0.67
ควบคุม	7	0.89	0.28	0.86	0.16	0.95	0.73

จากตาราง 24 พบว่า คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล มีค่านัยสำคัญทางสถิติของตัวแปรทุกตัวมีค่ามากกว่า .05 โดยมีค่า p-value ตั้งแต่ 0.16 ถึง 0.73 แสดงให้เห็นว่า คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล มีการแจกแจงข้อมูลแบบโค้งปกติ

ตาราง 25 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
ระยะเวลา	3.837	2	1.918	41.405*	0.001
ความคลาดเคลื่อน	0.556	12	0.046		

Mauchly's W= 0.781  $\chi^2 = 1.238$  df=2 p-value = 0.538

\*p-value < .05

จากตาราง 25 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ในระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตาม ผลการทดลอง ของกลุ่มทดลอง พบว่า ผลต่างของค่าเฉลี่ยของความแปรปรวนในการวัดซ้ำความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (Mauchly's  $W = 0.781 = 1.238$   $df = 2$   $p\text{-value} = 0.538$ )

การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียน ในกลุ่มทดลอง มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F = 41.405$   $df = 2$   $p\text{-value} = 0.001$ )

และเมื่อพบว่ามีความแตกต่างดังกล่าวผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของบอนเฟรโรนี (Bonferroni Method) เพื่อตรวจสอบดูว่ามีคู่ใดบ้างที่มีความแตกต่างกัน ดังผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 26

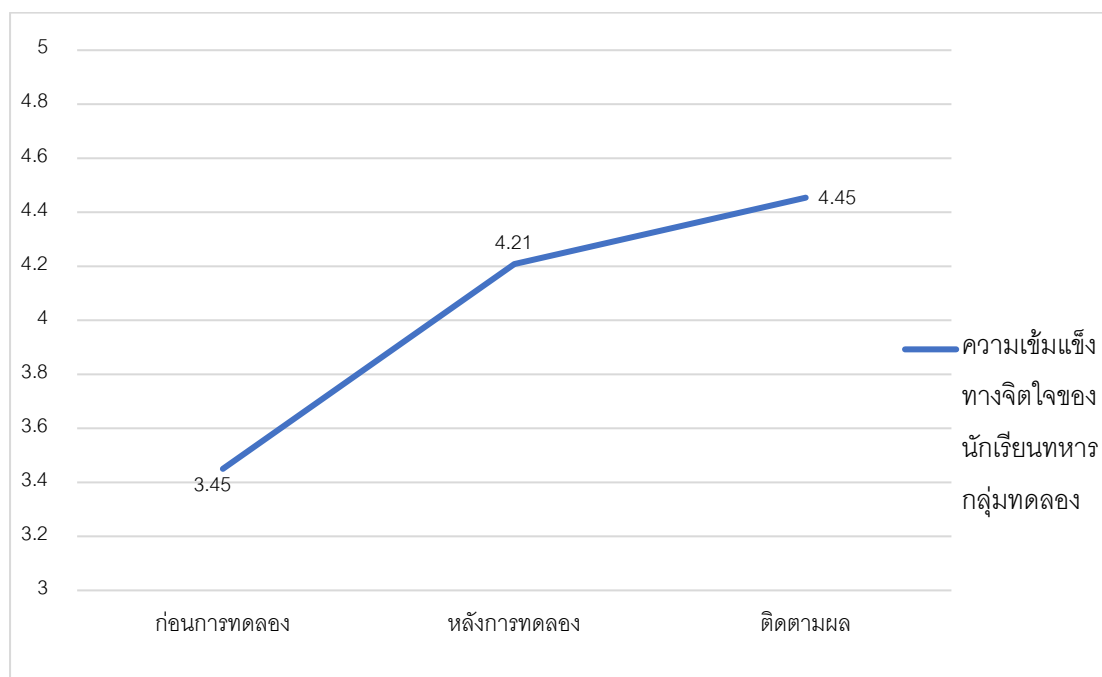
ตาราง 26 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวม ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล

ตัวแปร	ผลการเปรียบเทียบช่วงเวลา	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	p-value
ความเข้มแข็งทาง	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.759*	0.001
จิตใจของนักเรียน	หลังติดตามผล-ก่อนทดลอง	1.004*	0.001
ทหารโดยรวม	ติดตามผล-หลังทดลอง	0.246	0.266

\*  $p\text{-value} < .05$

จากตาราง 26 พบว่า กลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร หลังทดลองและก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง 0.759 คะแนน เช่นเดียวกับผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ติดตามผลและก่อนการทดลองที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลอง 1.004 คะแนน ขณะที่ผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ระยะติดตามผลกับหลังการทดลอง พบว่า

มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า นักเรียนทหารกลุ่มทดลองมีการคงอยู่ของพฤติกรรมความเข้มแข็งทางจิตใจ



ภาพประกอบ 9 กราฟการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อน หลัง และติดตามผล

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็นตอนย่อย ได้แก่

การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารโดยรวมของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และการติดตามผล

ตาราง 27 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวมของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
<b>ระหว่างกลุ่ม</b>					
กลุ่ม	3.871	1	3.871	37.566*	0.001
ความคลาดเคลื่อน	1.236	12	0.103		
<b>ภายในกลุ่ม</b>					
ระยะเวลา	3.189	2	1.595	37.110*	0.001
ระยะเวลา*กลุ่ม	1.037	2	0.518	12.062*	0.001
ความคลาดเคลื่อน	1.031	24	0.043		
Box's M = 6.557, F = 0.791, p-value = 0.577					
Mauchly's W = 0.938 $\chi^2 = 0.709$ df = 2 p-value = 0.701					

\*p-value < .05

จากตาราง 27 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวมในระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล การทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ผลต่างของค่าเฉลี่ยของความแปรปรวนในการวัดซ้ำความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มีความเท่ากันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (Mauchly's W = 0.938 = 0.709 df = 2 p-value = 0.701) โดยมีค่าการทดสอบความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมมีความสอดคล้องกัน (Box's M = 6.557, F = 0.791, p-value = 0.577) แสดงว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนไม่แตกต่างกัน

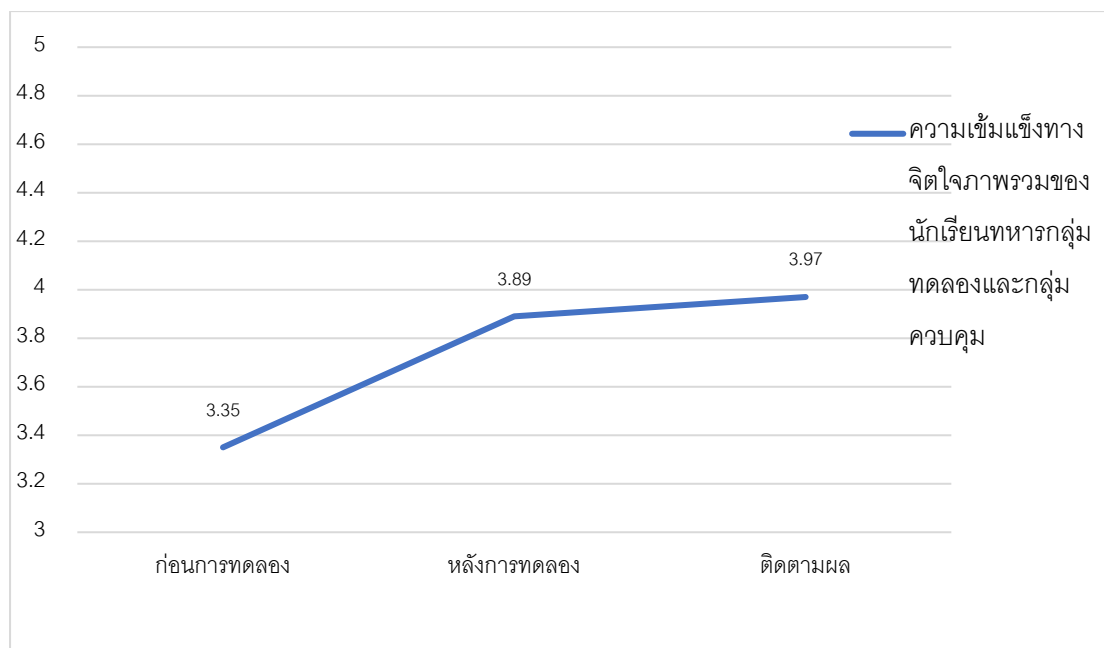
การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียน ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F = 37.566$   $df = 1$   $p\text{-value} = 0.001$ ) และระยะเวลาที่แตกต่างกัน ทำให้นักเรียน มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F = 37.110$   $df = 2$   $p\text{-value} = 0.001$ ) นอกจากนี้ ยังพบว่า ระหว่างระยะเวลา กับกลุ่มที่แตกต่างกัน ทำให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F = 12.062$   $df = 2$   $p\text{-value} = 0.001$ )

ตาราง 28 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวม ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล (เวลา)

ตัวแปร	ผลการเปรียบเทียบช่วงเวลา	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	p-value
ความเข้มแข็งทาง	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.540*	0.001
จิตใจของนักเรียน	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	0.621*	0.001
ทหารโดยรวม	ติดตามผล-หลังทดลอง	0.081	0.985

\* p-value < .05

จากตาราง 29 พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร หลังทดลองและก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง 0.540 คะแนน เช่นเดียวกับผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ติดตามผลและก่อนการทดลองที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลอง 0.621 คะแนน ขณะที่ผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ระยะติดตามผลกับหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ



ภาพประกอบ 10 กราฟการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของระยะเวลาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

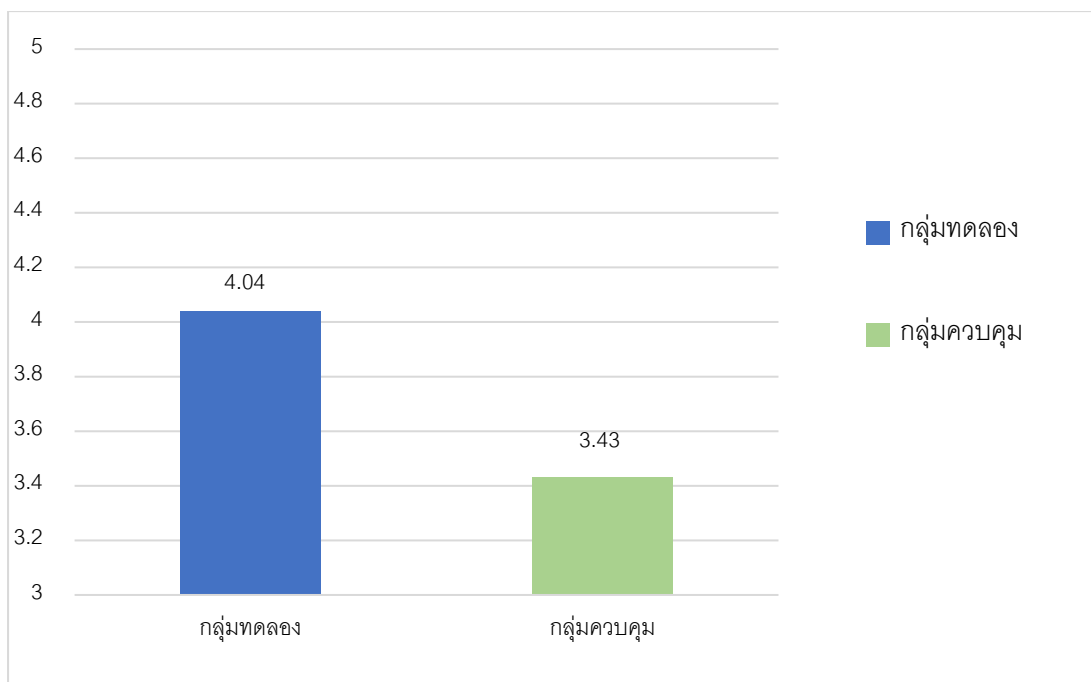
ตาราง 29 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารโดยรวม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล (กลุ่ม)

ตัวแปร	ผลการเปรียบเทียบกลุ่ม	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	p-value
ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร	กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	0.607*	0.001

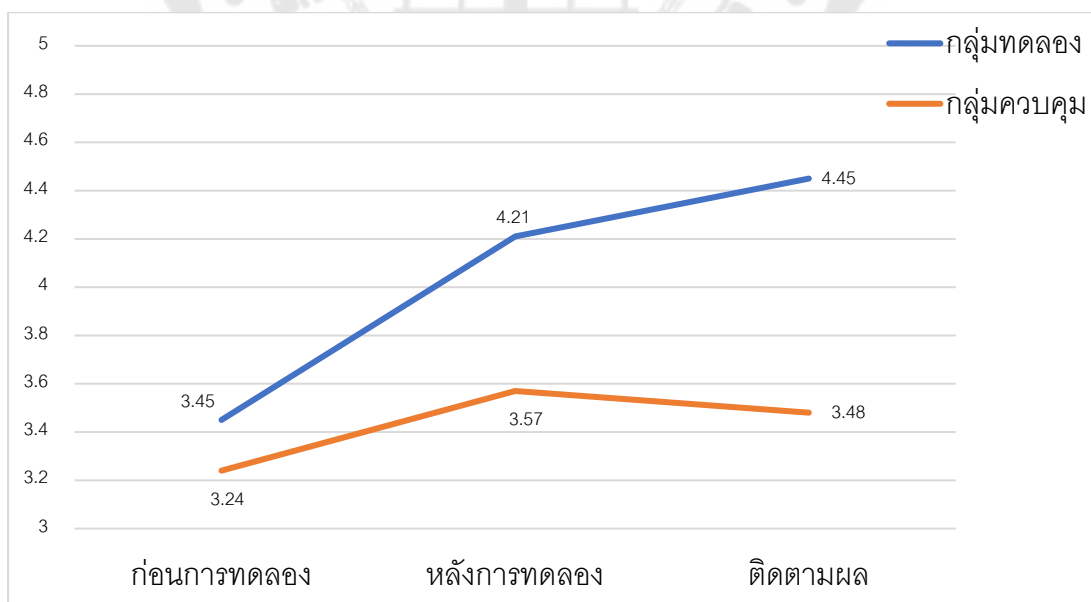
\* p-value < .05

จากตาราง 29 พบว่า กลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารโดยรวมหลังทดลองและก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม 0.607 คะแนน





ภาพประกอบ 11 กราฟการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มของความเข้มแข็งทางจิตใจ  
ของนักเรียนทหาร



ภาพประกอบ 12 กราฟการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มของความเข้มแข็งทางจิตใจ  
ของนักเรียนทหาร

จากภาพประกอบ พบว่า ระยะเวลาก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน เมื่อหลังการทดลองผลปรากฏว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจนนมากกว่ากลุ่มควบคุม และระยะติดตามผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ในทางกลับกันกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยในระยะติดตามผลมีแนวโน้มลดลง

### การวิเคราะห์กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

กระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ จะเห็นได้ว่าสมาชิกกลุ่มสามารถเข้าใจในปัญหาที่เกิดขึ้น ส่งผลให้เกิดกระบวนการคิด การสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา ความต้องการของตนเอง และสามารถประเมินความสามารถของตนเองว่าจะมีวิธีการหรือกระบวนการในการดำเนินการได้อย่างไร เพื่อให้สามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค จนประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ ตลอดระยะเวลาที่สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ สมาชิกกลุ่มมีความมุ่งมั่นตั้งใจ มีการควบคุม มีความท้าทาย มีความมั่นใจ และการมองโลกในแง่ดีมากขึ้นในการประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของตนเอง เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งสมาชิกกลุ่มสามารถปฏิบัติตนเองได้อย่างเหมาะสม และเกิดผลลัพธ์ที่ดีกับตนเอง โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทั้งหมด 10 ครั้ง มีรายละเอียดดังนี้

1. **ขั้นเริ่มกลุ่ม** การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารครั้งที่ 1 ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person centered Group Counseling) เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การเงียบ (Silence) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) การฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy) การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่น และเกิดความรู้สึกปลอดภัย เมื่ออยู่ภายในกลุ่ม ผู้วิจัยเน้นย้ำให้สมาชิกกลุ่มเรื่องการรักษาความลับของการเข้าร่วมกลุ่มอย่างเคร่งครัด รวมถึงให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสร้างกฎ กติกา และข้อตกลงที่ใช้ร่วมกันภายในกลุ่ม เมื่อเริ่มกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสังเกตว่า สมาชิกกลุ่มยังรู้สึกไม่ไว้วางใจ ไม่กล้าพูด รู้สึกกังวลกับการเข้าร่วมกลุ่ม และไม่มั่นใจว่าตนเองทำอะไรผิดหรือไม่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงชวนสมาชิกกลุ่มได้พูดคุยเรื่องราวทั่ว ๆ ไป เพื่อให้สมาชิก รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น เมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจแล้วผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรม “กราฟชีวิต”

เพื่อเป็นการเปิดเผยตัวตนของตนเองถึงเส้นทางของนักเรียนพลเรือนมาสู่นักเรียนทหารว่าชีวิตของสมาชิกแต่ละคนมีเหตุการณ์และเรื่องราวอย่างไรบ้าง ดังที่สมาชิก F G และ D กล่าวว่

สมาชิก F “คนทุกคนเริ่มที่ต้นทุนชีวิตที่ไม่เท่ากันครับ ผมเริ่มจากคำว่าติดยา ผมมาจากเด็กสายอาชีพ ปวช. ปวส. ผมชอบทหารมาก อยากรับราชการมากครับทางที่ผมจะพอทำได้คือสมัครเข้ามาเป็นทหารเกณฑ์ช่วงนั้นก็ตั้งใจทำหน้าที่ของผมเต็มที่ครับ และเตรียมตัวที่จะสอบเป็นนักเรียนนายสิบแล้วผมก็ทำได้ พอเรียนโรงเรียนนายสิบไปก็ค่อย ๆ พัฒนาตัวเองค่อยฝึกฝน ศึกษา อ่านหนังสือมากขึ้นจนสุดท้ายผมก็ได้มาเป็นนักเรียนทหารที่นี่ครับ”

สมาชิก G “ชีวิตของผมต้องปรับเปลี่ยนไปเยอะมากครับ ตั้งแต่ผมรู้ว่าสอบติดเป็นนักเรียนทหารที่นี่ ชีวิตตอนที่ผมเป็นนักเรียนพลเรือนผมสบายมากเลยครับจะกิน จะนอนจะไปไหนมาไหนก็ได้ แต่พอได้เข้ามาอยู่ที่นี่มันทำให้เราต้องปรับตัวเยอะมาก จะทำอะไรก็ต้องคิดถึงส่วนรวมเป็นหลักครับ”

สมาชิก D “กว่าผมจะผ่านมาได้ในแต่ละขั้นมันเหนื่อยมากเลยครับ ตั้งแต่เตรียมตัวตอนเป็นนักเรียนพลเรือน ทั้งอ่านหนังสือหนัก ฝึกพละหนัก พอได้เข้ามาเป็นนักเรียนใหม่ช่วงปรับสภาพก็หนักอยู่ครับ พอได้มาเป็นนักเรียนทหารเต็มตัวก็รู้สึกภูมิใจมากครับ”

หลังจากสมาชิกกลุ่มได้เล่าเรื่องราว “กราฟชีวิต” ครบทุกคนแล้ว สมาชิกกลุ่มมีการให้กำลังใจ คำแนะนำซึ่งกันและกัน ส่งผลให้บรรยากาศภายในกลุ่มอบอุ่น สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยเรื่องราวมากขึ้น และมีความมั่นใจมากขึ้น ผู้วิจัยได้อธิบายถึงความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ซึ่งสมาชิกกลุ่มตั้งใจฟัง พยายามตอบรับ หากสมาชิกกลุ่มเกิดความสงสัยก็จะถามผู้วิจัยทันทีเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ดังที่สมาชิก C A E และ B กล่าวว่

สมาชิก C “ผมว่าการที่ผมเข้ามาเป็นนักเรียนทหารต้องใช้ความอดทน ความมุ่งมั่น ความตั้งใจ ความกล้าหาญ ทักษะต่าง ๆ ครับ”

สมาชิก A “ได้เห็นชีวิตของคนอื่นครับว่าเราคิดว่าชีวิตของเราลำบากแล้ว ก็ยังมีชีวิตอาจจะไม่ใช่ลำบากแต่อาจจะใช้ชีวิตที่ยากกว่าเรา เราารู้สึกว่าถ้าเราเจอแค่นี้แล้วเรายอมแพ้คนอื่นจะเป็นอย่างไร”

สมาชิก E “ได้เห็นถึงการแก้ปัญหาของแต่ละคนครับสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตของตนเองได้ เพราะบางคนเจอปัญหามากกว่าผมแล้วก็แบบว่าผ่านมาได้ครับ”

สมาชิก B “ได้ทบทวนชีวิตของตนเองครับ ก็ได้รู้ชีวิตของทุกคนก็เจอเรื่องที่ดีบางคนก็เจอเรื่องร้าย ๆ ก็อาจจะคล้าย ๆ เราด้วย”

2. ขึ้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 ครั้ง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารครั้งที่ 2 เรื่อง ความมุ่งมั่น: มุ่งมั่นตั้งใจในการตั้งเป้าหมาย ดำเนินการตามเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จ โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution focused counseling theory) โดยใช้เทคนิคคำถามจัดระดับ (Scaling Questions) และใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behaviorism counseling) โดยใช้เทคนิคการเสริมแรงภายใน (Covert Reinforcement) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีการตั้งเป้าหมายของการเป็นนักเรียนทหารที่ชัดเจน เฉพาะเจาะจง นำไปปฏิบัติได้ และสามารถทำเป้าหมายนั้นให้ประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยสังเกตเห็นสมาชิกกลุ่มทุกคนมีสีหน้าทางทางในการที่ผ่อนคลายมากขึ้นกว่าการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อน มีความวิตกกังวลที่ลดลง เมื่อผู้วิจัยถามถึงความมุ่งมั่นตั้งใจในการตั้งเป้าหมายของการเป็นนักเรียนทหาร สมาชิกกลุ่มทุกคนเล่าถึงเป้าหมายของตนเองด้วยแววตาที่มุ่งมั่น จริงจัง และมีความตั้งใจที่จะทำให้เป้าหมายของตนเองประสบความสำเร็จ ดังที่สมาชิก F D และ E กล่าวว่

สมาชิก F “อยากพัฒนาตัวเองทางสังคม ทักษะต่าง ๆ ความกล้าหาญ และจิตใจของตนเองในการอยู่ที่นี่ เป็นสิ่งที่ผมปรารถนามากที่สุด”

สมาชิก D “เป้าหมายผมว่ามันสำคัญหมดละครับ แต่หนึ่งเป้าหมายที่ผมจะต้องให้สำเร็จก่อนถึงจะไปเป้าหมายอื่น ๆ ได้ คือ การจบการศึกษาที่โรงเรียนนี้ครับ เพราะมันเป็นบันไดขั้นแรกที่จะทำให้ผมไขว่คว้าเป้าหมายอื่น ๆ ได้ต่อครับ”

สมาชิก E “ผมเป็นคนที่ไม่ค่อยเก่งครับ เรียนอ่อนพวกวิชาภาษาอังกฤษ ทุกช่วงที่พอมีเวลาว่างก็จะอ่านหนังสือเพิ่มเติม ให้เพื่อนช่วยติว ถามอาจารย์ในช่วงเวลาพัก 10 นาที และถ้าผมได้ปล่อยพักบ้านก็ไปติวกับอาจารย์ต่างชาติ ผมก็รู้สึกว่ภาษาของผมนั้นดีขึ้นนะครับ และตอนนี้ผมก็ติวภาษาจีนเพิ่มครับเพราะอีกหน่อยมันจะสำคัญและจำเป็นกับผมครับ”

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักเรียนทหารครั้งที่ 3 เรื่อง ความมุ่งมั่น: สามารถเผชิญหน้ากับความยากลำบาก ไม่ยอมแพ้ ต่ออุปสรรค ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group counseling) โดยใช้เทคนิค WDEP และเทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self – Disclosure) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเอง พร้อมทั้งได้มีการสำรวจตนเองความต้องการ และสามารถตอบสนองความต้องการ ของตนเองในการเผชิญความยากลำบากในการเป็นนักเรียนทหาร โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่าง ๆ ที่ได้พบเจอ เมื่อสมาชิกกลุ่มได้เล่าเรื่องราวที่ยากลำบากในชีวิตของนักเรียนทหาร สมาชิกกลุ่มมีสี หน้าที่เครียด น่าเสี่ยงในการใช้สื่อสารเบา ถอนหายใจในบางครั้ง แต่เมื่อให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงเรื่องราว ว่าผ่านความยากลำบากนั้นมาได้ สมาชิกกลุ่มมีรอยยิ้ม และพูดคุยด้วยน้ำเสียงที่หนักแน่น บ่งบอกถึง ความภูมิใจที่ผ่านมันมาได้ตั้งที่สมาชิก A และ C กล่าวว่า

สมาชิก A “ปรับตัวให้อยู่ในโรงเรียนให้มีความสุขมากขึ้นครับ เพราะการที่เรา อยู่ในโรงเรียนนี้เวลาทุกอย่างมันจำกัดครับ มีระเบียบประจำวันให้ทำ การหาความสุขกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ในแต่ละช่วงเวลามันทำให้เรามีกำลังใจทำเรื่องอื่น ๆ ได้ เช่น วันนี้ขัดเครื่องหมายได้ดี ทำระเบียบประจำวันเรียบร้อย แค่นี้ก็มีความสุขแล้วครับ”

สมาชิก C “การฝึกศึกษา ที่นี้เค้าให้เราฝึกแบบทหารตำรวจ และเป็น นักเรียนไปพร้อม ๆ กันครับ ถึงมันจะเหนื่อย จะยาก จะท้อ อ่อนเพลีย ผิดหวังบ้าง ผมก็จะสู้ครับ เพราะมันเป็นความฝันของผมตั้งแต่เด็ก และผมจะสู้เพื่อคนที่อยู่ข้างหลังผมครับ”

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักเรียนทหารครั้งที่ 4 เรื่อง การควบคุม : ควบคุมอารมณ์ของตนเอง ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) เป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นให้ สมาชิกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นรูปธรรมในการควบคุมความคิด และพฤติกรรมของ สมาชิกกลุ่ม โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการพูดกับตนเองเชิงบวก (Self-Talk) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเชิง จิตวิทยา (Muscle Relaxation) การฝึกการควบคุมลมหายใจ (Breathing Exercise) เพื่อให้สมาชิก กลุ่มมีการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นของสมาชิกกลุ่ม เมื่อสมาชิกกลุ่มได้ฝึกการควบคุมอารมณ์ ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกทุกคนมีความตั้งใจในการฝึก

ซึ่งบางวิธีที่ผู้วิจัยสอนให้สมาชิกกลุ่มยังไม่เคยฝึกส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีความสนุกกับการฝึก มีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะมากกว่าการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่าน ๆ มา ดังที่สมาชิกกลุ่ม B และ G กล่าวว่

สมาชิก B “เมื่อผมได้ฝึกการหายใจแล้วผมรู้สึกเหมือนว่าเวลานั้นยืดออก เราได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น หัวมันเบาสบายตัวมากขึ้น”

สมาชิก G “การผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้นทำให้ผมรู้สึกว่าสบายไปทั้งตัว”

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักเรียนทหารครั้งที่ 5 เรื่อง การควบคุม: ควบคุมชีวิตของตนเอง ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) โดยใช้เทคนิคการหยุดความคิด (Thought Stopping) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ (Adlerian Group Counseling) โดยใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มไม่ถูกรบกวนความคิดในการควบคุมชีวิตของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งเป็นการเปลี่ยนความคิด โดยมีการแทนที่ ความคิดด้วยพฤติกรรม นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) โดยใช้การกำกับตนเอง (Self - Regulation) ซึ่งจะเอื้ออำนวยให้สมาชิก กลุ่มได้มีการควบคุมความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง โดยสมาชิกกลุ่มจะต้องฝึกฝน และพัฒนาการกำกับตนเองด้วยความตั้งใจและมีความปรารถนาในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของตนเอง ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าในช่วงการฝึกเทคนิคการหยุดความคิด และเทคนิคการปรับโครงสร้าง ทางความคิด สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจในกระบวนการฝึกเป็นอย่างมาก เพราะเมื่อสมาชิกทดลอง ฝึกแล้วรู้สึกว่ตนเองมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ต้องการมากขึ้น ในด้านการกำกับตนเองใน ช่วงเวลาที่ฝึกสมาชิกกลุ่มเกิดความสงสัยเพราะมีการสอบถามผู้วิจัยหลายครั้ง หลังจากผู้วิจัยได้ อธิบายไปแล้วสมาชิกกลุ่มสามารถทำกิจกรรมได้ แต่เมื่อสมาชิกกลุ่มนำกิจกรรมการกำกับตนเอง ไปทำภายนอกกลุ่มและสมาชิกกลุ่มกลับเข้ากลุ่มมาเพื่อรายงานสิ่งที่ได้ทำไป สมาชิกกลุ่มมี การตอบรับผู้วิจัยว่เป็นกระบวนการที่ดี ได้เห็นสิ่งที่ส่งเสริมหรือขัดขวางตนเอง และทำให้ตนเอง สามารถจัดการกับชีวิตได้ง่ายขึ้น ดังที่สมาชิกกลุ่ม B และ G กล่าวว่

สมาชิก B “ตอนรู้สึกเครียด ๆ รู้สึกไม่ดี พอได้กินน้ำเย็น ๆ ไปมันทำให้เรารู้สึกว่าโล่ง ดึงสติให้มาอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น เรื่องบางเรื่องพยายามคิดก็คิดไม่ออก พอได้ดื่มน้ำเย็นเราก็ได้ค่อย ๆ ทบทวนตัวเองค่อย ๆ หาทางออก มันใช้ได้ผลดีมากเลยครับ”

สมาชิก G “ได้ฝึกความคิดของตัวเอง ควบคุมตัวเองไม่ให้คิดฟุ้งซ่านมากไป เพราะถ้าเราคิดมากไปจะส่งผลเสียทางร่างกาย จิตใจของเรา ชีวิตของเราก็จะไม่มีความสุข”

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารครั้งที่ 6 เรื่อง ความท้าทาย: เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด - พฤติกรรม (Cognitive – Behavior Group Counseling) โดยใช้เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem solving) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) โดยใช้เทคนิคการทำสัญญากับตนเอง (Self - Contracting) เพื่อเป็นการเสริมแรงให้สมาชิกกลุ่มสามารถเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ โดยมีขั้นตอนของการระบุถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลง และแนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ รวมทั้งเป็นการตั้งเป้าหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการดำเนินการตามแผนได้อย่างชัดเจน ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่า สมาชิกกลุ่มมีสีหน้าที่มีความกังวลเล็กน้อยในการให้เล่าถึงเรื่องราวที่ของการเผชิญการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพราะบางเรื่องสมาชิกกลุ่มยังไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่เมื่อสมาชิกกลุ่มได้ฝึกเทคนิคการแก้ไขปัญหาและได้รับคำแนะนำ แนวทางการแก้ไขปัญหาจากเพื่อนสมาชิก สมาชิกกลุ่มก็ลดความกังวลอย่างเห็นได้ชัดเจน ดังสมาชิกกลุ่ม C D F E และ B กล่าวว่

สมาชิก C “ความท้าทายของนักเรียนทหารผมว่าเป็นเรื่องเวลาครับ เช่น นั้ดรวมแถวอีก 20 นาที แต่เราก็อย่าเชื่อครับว่า 20 นาที จริง ๆ เราต้องเสร็จทุกอย่างภายใน 5 นาที ครับ เราจะต้องทำทุกอย่างให้ทันกับเวลา”

สมาชิก D “ปรับตัวให้ทันเหมือนกิ่งก่า ไม่ว่าจะมันจะยากลำบากขนาดไหน ก็ต้องทำให้สำเร็จให้ได้ครับ”

สมาชิก F “ความท้าทายแรกๆของนักเรียนทหารเลยคือเรื่องการกินเราไม่สามารถเลือกกินได้แล้วเราต้องกินให้หมด แรก ๆ กินไม่ได้เลย แต่หลัง ๆ มาเริ่มปรับตัวเรื่องการกินได้ คุณปริมาณอาหาร เราก็ต้องมีสุขภาพแข็งแรงและมีหุ่นดีด้วยครับ”

สมาชิก E “การพักผ่อนบางวันก็น้อยมากเพราะฝึกเยอะ พอเข้ามาเรียนก็หลับในห้องเรียนพอได้รู้การแก้ไขปัญหาที่มันเกิดขึ้นกับเราและก็เพื่อนๆ เนะนำมันทำให้ผมเห็นวิธีที่ทำให้ไม่หลับในห้องเรียนและก็ได้เรียนรู้เรื่องด้วย”

สมาชิก B “สำหรับนักเรียนทหารก็จะมีสิ่งหนึ่งคือ “เด็ดขาด แต่ไม่แน่นอน” เด็ดขาดในที่นี้คือคำสั่งผู้บังคับบัญชาสั่งอย่างไรก็ต้องทำตามนั้น ไม่แน่นอนคือคำสั่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เช่น เย็นวันนี้ผู้บังคับบัญชาสั่งคำสั่งอย่างเด็ดขาดว่าพรุ่งนี้เราต้องทำอะไรบ้าง แต่พอถึงตอนเช้าก็เปลี่ยนให้ไปทำอีกอย่างตามภาระกิจที่ได้รับมอบหมาย ณ เวลานั้น ะครับ”

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารครั้งที่ 7 เรื่อง ความท้าทาย: มองสถานการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ เป็นความท้าทายและเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution focused counseling theory) โดยใช้เทคนิคคำถามมหัศจรรย์ (Miracle question) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด - พฤติกรรม (Cognitive – Behavior Group Counseling) โดยใช้เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถมองสถานการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ เป็นโอกาสในการพัฒนาตนเองมากกว่าความล้มเหลว ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะใช้คำถามเพื่อกระตุ้นความปรารถนา ความคิด จินตนาการของตนเอง รวมถึงวิธีการตอบสนองความต้องการของสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริงที่ไม่ถูกจำกัดด้วยปัญหาต่าง ๆ อีกทั้งยังเป็นการได้รับรู้ถึงประสบการณ์ที่มีความแตกต่างของสมาชิกกลุ่มที่มีความท้าทายในการเกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และเอื้อให้เกิดโอกาสในการพัฒนาตนเองสู่พฤติกรรมเป้าหมายมากกว่า การเกิดความล้มเหลว ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ในการทำกิจกรรมคำถามมหัศจรรย์นั้น สมาชิกกลุ่มต้องการเรียนรู้ให้จบ และพัฒนาตนเองเพิ่มมากขึ้นทั้งทางด้านการศึกษา ทางทหารตำรวจ และกลับมาปรับใช้กองทัพ ดังสมาชิกกลุ่ม B และ D กล่าวว่

สมาชิก B “การใช้ชีวิตอยู่ในที่นี้มันก็ยากลำบากครับ ไม่ว่าจะเป็ชีวิตประจำวัน ความล่า ความเหนื่อย แต่มันส่งผลกับชีวิตเรามากครับ คือ เราทำทุกอย่างได้รวดเร็วขึ้น มีระเบียบมากขึ้น ทำให้เรารู้จักการวางแผน คิดหน้าคิดหลังมากขึ้น ทำอันนี้เสร็จแล้วเราจะทำอะไรต่อไปเป็นคนที่ดีในตัวตลอดเวลา”



สมาชิก D “การฝึกที่นี้มันหนักมากครับได้ทำอะไรหลาย ๆ อย่างที่ไม่เคยทำมาก่อนมันเหนื่อย มันท้อ แต่ถ้ามองย้อนกลับไปทุก ๆ การฝึก ทุก ๆ เหตุการณ์มันหล่อหลอมเราให้เตรียมความพร้อมครับ พร้อมทั้งจะก้าวขาออกไปตายมากกว่าเอาชีวิตรอด เพื่อให้ทุกคนได้หลับสบายครับ”

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารครั้งที่ 8 เรื่อง ความมั่นใจ: ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) โดยใช้กระบวนการ A-B-C 3D เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงความคิดความเชื่อของมนุษย์ ซึ่งมีอยู่ 2 ด้าน คือ ด้านความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล และด้านความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล อีกทั้งยังเป็นการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยการยืนยันด้วยหลักฐาน กระบวนการ A-B-C 3D จะเป็นการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองมากยิ่งขึ้น ดังสมาชิกกลุ่ม A F และ G กล่าวว่า

สมาชิก A “ผมไม่ค่อยมั่นใจตัวเองเลยกลัวติด F กลัวติด IDP กลัวผลการเรียนไม่ผ่าน แต่เมื่อผมได้มานั่งทบทวนในสิ่งต่าง ๆ มันทำให้ผมมั่นใจมากขึ้นครับ”

สมาชิก F “การที่เราจะออกมาเป็นผู้นำ เช่น การนำแถวหรือการออกคำสั่งต่าง ๆ บางครั้งมันรู้สึกว่าจะไม่มั่นใจเลย แต่พอได้ฝึกเรื่อย ๆ เราก็จะค่อย ๆ มั่นใจเองว่าเราสามารถทำได้”

สมาชิก G “ตอนสอบเข้ามาพลผมทำได้แค่ผ่าน เมื่อเข้ามาก็ต้องเทศร่างกายบ่อย ๆ มันทำให้ผมขาดความมั่นใจไปมากเลย แต่ผมก็พยายามฝึกเพิ่มเติมวิ่งในเพลงของตัวเอง ให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง พอวันเทศร่างกายผมเทศผ่านมันทำให้ผมมั่นใจในตัวผมมากขึ้นครับ”

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารครั้งที่ 9 เรื่องความมั่นใจ : ความสามารถในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ (Transactional analysis Group counseling) โดยใช้เทคนิคการสอน TA ด้วยการอธิบายรูปแบบของ PAC ซึ่งจะ

เป็นการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์และเป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีบุคลิกภาพที่ดี ที่เหมาะสม หลุดพ้นจากบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม หลุดจากทัศนคติชีวิตหรือตำแหน่งชีวิตที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง และมีการปรับโครงสร้างบุคลิกภาพของสมาชิกกลุ่มในการมีความมั่นใจในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังสมาชิกกลุ่ม E B A และ F กล่าวว่

สมาชิก E “การสร้างสัมพันธ์ระหว่างพี่กับน้องที่นี้ค่อนข้างทำได้ง่าย ระบบเกียรติศักดิ์ก็เป็นอีกระบบหนึ่งที่ทำให้เราเหนียวแน่น ทำให้รู้ว่าการที่เรามีรุ่นพี่ รุ่นน้อง และมีเพื่อนมันสำคัญมากแค่ไหน”

สมาชิก B “สิ่งที่ยากที่สุดของการสื่อสารกับคนอื่น ๆ คือ การคุมแถว ถ้าเราปรับการสื่อสารให้เท่ากับเพื่อนมันก็จะทำให้การสื่อสารมันง่ายขึ้น”

สมาชิก A “การใช้รูปแบบการสื่อสารที่เป็นรูปแบบเดียวกันมันก็จะง่าย แต่ถ้าเราใช้รูปแบบที่มันต่างก็อาจจะทะเลาะ หรือมีปัญหาในสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนได้”

สมาชิก F “ได้รู้ว่าถ้าผู้ฟังไม่ใช่เหตุผลเราก็ต้องใจเย็น ๆ ค่อย ๆ อธิบาย เหตุผลให้ฟัง รู้ว่ารูปแบบของการสื่อสารสำคัญ เพราะถ้าเราใช้รูปแบบการสื่อสารในระดับต่างกัน ก็จะเข้าใจกันผิด เกิดความคลาดเคลื่อน มันอาจจะส่งผลกระทบต่อความเชื่อใจ ความไว้วางใจ และสัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้น”

3. ขันยุติการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารครั้งที่ 10 โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person centered Group Counseling) โดยผู้วิจัยใช้เทคนิค การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การเงียบ (Silence) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) การฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy) การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) และผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด – พฤติกรรม (Cognitive – Behavior Group Counseling) โดยใช้เทคนิค การเสริมแรง (Reinforcement) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเผชิญเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตจริง และสามารถนำประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่มไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ซึ่งผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนถึงความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารว่ามีอะไรบ้าง พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มได้

อธิบายว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสมาชิกกลุ่มมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เช่น สมาชิก B ชมสมาชิก A ว่า ก่อนเข้าร่วมกลุ่มผมเห็นในห้องเรียน A หลับตลอดเลย นับครั้งในการตื่นขึ้นมาเรียนได้ แต่พอเข้ากลุ่มหลัง ๆ ผมแทบจะไม่เห็น A หลับในเวลาเรียนเลยดูมีความมุ่งมั่นตั้งใจมากขึ้น เป็นต้น ทำให้บรรยากาศของกลุ่มมีความอบอุ่น เป็นกันเอง มีความจริงใจ อีกทั้งสมาชิกกลุ่มยังไม่อยากให้ปิดกลุ่ม เพราะการได้เข้าร่วมกลุ่มสมาชิกนำเทคนิคการให้คำปรึกษาไปใช้แล้วรู้สึกว่าการเข้าร่วมกลุ่มมีประโยชน์อย่างมาก ดังที่สมาชิกกลุ่ม D A C และ G กล่าวว่

สมาชิก D “ผมยังไม่อยากให้จบเลย ผมอยากให้เพื่อนอีกหลาย ๆ คนได้เข้ามาร่วมกลุ่มนี้มากเลยครับ เพราะการทำกิจกรรมแต่ละอย่างที่พวกผมได้ทำมันสามารถนำไปใช้ได้จริง แล้วมันทำให้ผมรู้สึกดีมากเลย”

สมาชิก A “ผมว่ากิจกรรมมีประโยชน์มากเลยครับ ผมเป็นคนที่ไม่ค่อยคุยเรื่องส่วนตัวหรือเรื่องตัวเองให้คนอื่นฟัง จนเข้ามาในกลุ่มนี้ พอผมได้เล่าผมรู้สึกว่าทุกคนโอเคกับผม ได้แลกเปลี่ยนเรื่องราวต่าง ๆ ได้กำลังใจและแนวทางการแก้ปัญหาต่าง ๆ เพิ่ม”

สมาชิก C “แรก ๆ ก็รู้สึกว่มาทำอะไรที่นี้ แต่พอได้ทำกิจกรรมก็รู้สึกว่มันใช้ได้จริงคุณภาพของตัวเองได้ดีขึ้น ทำอะไรก็มีสติมากขึ้น”

สมาชิก G “รู้สึกดีมากครับ ได้รู้แง่มุมในชีวิตของเพื่อนว่สิ่งที่เราเจอมา มันหนักมากสำหรับเรา แต่พอได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนเรื่องของเราเบาเลยครับ และได้รู้การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของเพื่อน คำแนะนำต่าง ๆ และก็เอามาประยุกต์ใช้กับชีวิตของเราได้”

การดำเนินการโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม สอบถามสมาชิกกลุ่มถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในแต่ละครั้ง เพื่อเป็นการสะท้อนความคิด ความรู้สึก จากประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยสมาชิกแต่ละคนจะได้เรียนรู้องค์ประกอบที่สำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร และได้เรียนรู้เทคนิคการของ

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน  
ทหาร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปใช้ในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของตนเอง



## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สังเขปการวิจัย

##### ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการกำหนดความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร
2. เพื่อศึกษาโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน กับข้อมูลเชิงประจักษ์
3. เพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหาร
4. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

แบบบูรณาการกลุ่มทดลอง ก่อน หลัง และติดตามผล

5. กลุ่มแบบบูรณาการ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อน หลัง และติดตามผล

##### สมมติฐานการวิจัย

1. องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มีตัวบ่งชี้ และองค์ประกอบมากกว่า 1 องค์ประกอบ
2. โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
3. กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการหลังทดลอง และติดตามผล มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร สูงกว่าก่อนการทดลอง
4. กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังทดลอง และติดตามผล

##### ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ศึกษาและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อให้บรรลุความมุ่งหมายของการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งระยะเวลาการดำเนินการออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

##### ระยะที่ 1 ศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

ข้อมูลและจำนวนการสนทนากลุ่ม (Focus group) และการวิเคราะห์องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ดังนี้

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลการสนทนากลุ่ม (Focus group) และการวิเคราะห์หึ่งค์ประกอบ ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร จำนวน 16 นาย ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 นักเรียนบังคับบัญชา จำนวน 8 นาย กลุ่มที่ 2 นายทหารปกครอง อาจารย์ อาจารย์จิตวิทยาและแนะแนว และ นักจิตวิทยาคลินิก จำนวน 8 นาย

### **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนทหาร ปีการศึกษา 2566 จำนวน 2,179 นาย

### **กลุ่มตัวอย่าง**

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยพิจารณาเกณฑ์การกำหนดกลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์หึ่งค์ประกอบจะต้องมีจำนวน 10-20 เท่า ต่อตัวบ่งชี้ 1 ตัว โดยแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์หึ่งค์ประกอบเชิงสำรวจ จำนวน 520 นาย และกลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์หึ่งค์ประกอบเชิงยืนยัน จำนวน 530 นาย

### **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ได้แก่แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 23 ข้อ เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของแบบวัดทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.87

### **การเก็บรวบรวมข้อมูล**

การเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะที่ 1 ในการศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยผู้วิจัยนำหนังสือถึงผู้บังคับบัญชาโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ทำการสนทนากลุ่ม 2 กลุ่มประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 นักเรียนบังคับบัญชา จำนวน 8 นาย และกลุ่มที่ 2 นายทหารปกครอง อาจารย์ และนักจิตวิทยาคลินิก จำนวน 8 นาย เพื่อสร้างนิยามศัพท์เฉพาะ และสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัด จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบวัดมาวิเคราะห์หึ่งค์ประกอบเชิงสำรวจ และองค์ประกอบเชิงยืนยัน แล้วนำแบบวัดที่มีความสมบูรณ์มาแจกแจงข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติขั้นพื้นฐาน ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุดของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร
2. วิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร
  - 2.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ด้วยค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดกับนิยามศัพท์เฉพาะ
  - 2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน
3. วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นแบบรายด้านและแบบทั้งฉบับของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบารด์
4. วิเคราะห์เพื่อหาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบสำคัญ
5. วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารว่ามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีการประมาณค่าพารามิเตอร์ด้วยวิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด พิจารณาจากค่าไค-สแควร์ มีค่าดัชนีความกลมกลืน (GFI) และดัชนีความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มากกว่า .09 ขึ้นไป มีค่าดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของค่าความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) น้อยกว่า .05

**ระยะที่ 2 การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ**

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งเป็นนักเรียนทหารที่มีคะแนนของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จากนั้นผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ถึงความสมัครใจของนักเรียนทหาร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ จำนวน 14 นาย ทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 7 นาย โดยมีเกณฑ์การกำหนดขนาดของ

กลุ่มตัวอย่างของ พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ที่กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิกจำนวน 6-8 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.80-1.00

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยการนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์การเก็บข้อมูลการวิจัย จากนั้นผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการจำนวน 14 นาย และได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง ผู้แทนโดยชอบธรรม และผู้ร่วมวิจัยในการเข้าร่วมการทดลอง ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อนำกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 7 นาย ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารกับกลุ่มทดลอง ในส่วนของกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ หลังจากยุติการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร เพื่อนำมาเป็นคะแนนหลังการทดลอง หลังจากการยุติการทดลอง ผู้วิจัยไม่ได้ให้คำปรึกษาใด ๆ กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นระยะเวลา 1 เดือนเพื่อติดตามผล โดยผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารเพื่อเป็นข้อมูลในระยะเวลาติดตามผล อีกทั้งผู้วิจัยได้นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มาวิเคราะห์สรุปผล และอภิปรายผล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยพิจารณาความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ การเลือกใช้เทคนิค แนวคิด ทฤษฎี ขั้นตอนกระบวนการให้คำปรึกษาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (One-way Repeated-measures ANOVA)



3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Two-way Repeated-measures ANOVA)

4. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ และการทดสอบภายหลังของค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารโดยรวม และรายองค์ประกอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

### สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัยในระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ดังนี้

1. ผลจากการสนทนากลุ่ม (Focus group) จำนวน 2 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 นักเรียนบังคับบัญชา จำนวน 8 นาย และกลุ่มที่ 2 นายทหารปกครอง อาจารย์ และนักจิตวิทยาคลินิก จำนวน 8 นาย เมื่อนำประเด็นที่ทำสนทนากลุ่มมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ทำให้ผู้วิจัยได้นิยามศัพท์ ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในการเผชิญภาวะกดดันจากสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งนักเรียนทหารจะต้องมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด ความวิตกกังวล มีความอดทน โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และสามารถผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ โดยแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความมุ่งมั่น (Commitment) การควบคุม (control) ความท้าทาย (Challenge) และความมั่นใจ (Confidence) ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในการดำเนินการตามเป้าหมายที่ระบุชัดเจน และสามารถเผชิญหน้ากับความยากลำบาก ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค มีความมุ่งมั่นตั้งใจทำตามเป้าหมายที่วางไว้จนประสบความสำเร็จ

การควบคุม (control) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี และสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ ถึงแม้จะอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน

ความท้าทาย (Challenge) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสามารถมองเห็นสถานการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ เป็นโอกาสสำหรับการพัฒนาตนเอง มากกว่าเป็นความล้มเหลวในชีวิต

ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนทหารในความเชื่อมั่น  
ในความสามารถของตนเอง และความสามารถในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารมีจำนวน 4 องค์ประกอบ โดยมีค่าพิสัยของไอเกน อยู่ระหว่าง 1.22 – 6.48 และมีค่าความแปรปรวนสะสมร้อยละ 46.76 ซึ่งสามารถอธิบายในแต่ละ องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ความท้าทาย มีตัวบ่งชี้จำนวน 5 ตัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ อยู่ระหว่าง 0.43-0.76 ประกอบด้วย ตัวบ่งชี้ ฉันชอบท้าทายความสามารถของตนเอง (RQ14) ตัวบ่งชี้ ฉันรู้สึกสนุกทุกครั้งที่ได้ทำอะไรยาก ๆ (RQ16) ตัวบ่งชี้ ความท้าทายที่เกิดขึ้นทำให้ฉันตั้งศักยภาพ มาใช้ได้อย่างเต็มที่ (RQ15) ตัวบ่งชี้เมื่อเกิดปัญหาฉันคิดวิธีการใหม่ ๆ ในการแก้ไขปัญหา (RQ13) และตัวบ่งชี้ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ฉันสามารถควบคุมได้ (RQ12)

องค์ประกอบที่ 2 ความมุ่งมั่น มีตัวบ่งชี้จำนวน 7 ตัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ อยู่ระหว่าง 0.43-0.68 ประกอบด้วย ตัวบ่งชี้ เมื่อถึงเวลาเรียนฉันรีบเข้าก่อนเวลาเรียน (RQ2) ตัวบ่งชี้ เมื่อฉันถูกตำหนิฉันจะทำจนครบตามจำนวนที่ได้รับคำสั่ง (RQ1) ตัวบ่งชี้เมื่อได้รับคำสั่งฉันปฏิบัติ ด้วยความเต็มใจอย่างรวดเร็ว (RQ3) ตัวบ่งชี้ฉันตั้งใจรักษากฎระเบียบอย่างเคร่งครัด (RQ6) ตัวบ่งชี้ ฉันสามารถรักษาระดับความพยายาม ความมุ่งมั่นให้คงที่ (RQ5) ตัวบ่งชี้ ฉันมีความภูมิใจในการเป็น นักเรียนทหาร (RQ4) และตัวบ่งชี้ฉันมุ่งมั่นศึกษาเล่าเรียนให้ได้ผลการเรียนตามที่ตั้งใจไว้ (RQ7)

องค์ประกอบที่ 3 ความมั่นใจ มีตัวบ่งชี้จำนวน 7 ตัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ ระหว่าง 0.51-0.76 ประกอบด้วย ตัวบ่งชี้ ฉันกล้าที่จะบอกกับคนอื่นว่า เขาต้องทำอะไร (RQ23) ตัวบ่งชี้ ฉันรู้สึกตื่นเต้นที่ได้ทำสิ่งใหม่ ๆ ในแต่ละวัน (RQ17) ตัวบ่งชี้ฉันเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น (RQ22) ตัวบ่งชี้เมื่อฉันรู้สึกวุ่นวาย ๆ คนที่ไม่ถูกต้อง ฉันกล้าที่จะตักเตือน (RQ18) ตัวบ่งชี้ฉัน ยึดมั่นในการตัดสินใจของฉัน (RQ19) ตัวบ่งชี้ฉันเป็นคนที่มีความมั่นใจในตัวเอง (RQ21) และตัวบ่งชี้ การเตรียมความพร้อมอยู่เสมอ ทำให้ฉันมีความมั่นใจขึ้น (RQ22)

องค์ประกอบที่ 4 การควบคุม มีตัวบ่งชี้จำนวน 4 ตัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ อยู่ระหว่าง 0.48-0.79 ประกอบด้วย ตัวบ่งชี้ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์ กัดดัน (RQ8) ตัวบ่งชี้ฉันสามารถจัดการอารมณ์ทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ (RQ9) ตัวบ่งชี้ฉัน มีความอดทนทั้งร่างกายและจิตใจ ถึงแม้อยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน (RQ10) และตัวบ่งชี้ ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวฉันได้ (RQ11)

3. การวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ในการวิเคราะห์โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วยวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง (First Order) และผลการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง (Second Order) สามารถสรุปได้ ดังนี้

3.1 ผลการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง (First Order) พบว่าค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) เท่ากับ 5.28,  $df = 3$  ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p-value) เท่ากับ 0.07 จะเห็นได้ว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่าข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกับโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร เมื่อพิจารณาค่าค่าไค-สแควร์ สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) มีค่าเท่ากับ 1.76 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 แสดงว่าโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ อีกทั้งผู้วิจัยยังพิจารณาดัชนีความสอดคล้องอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้องกัน (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.98 ค่าดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 แสดงว่าโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อน โดยประมาณ (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.00 และค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.01 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์ เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ตามสอดคล้อง พบว่า ค่าไค-สแควร์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติและดัชนีอื่น ๆ ยังชี้ให้เห็นว่าโมเดลตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งหมายความว่าโมเดลที่สร้างขึ้นสามารถนำมาอธิบายความเข้มแข็งทางจิตใจได้โดยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มี 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความมั่นใจ ความมุ่งมั่น ความท้าทาย และการควบคุม

3.2 ผลการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง (Second Order) ของโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ซึ่งผลการวิเคราะห์ในขั้นตอนนี้เป็น การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร พบว่าค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) มีค่าเท่ากับ 200 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p-value) เท่ากับ 178 จะเห็นได้ว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่าโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์ สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) มีค่าเท่ากับ 1.12 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 แสดงว่าโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ อีกทั้งผู้วิจัยยังพิจารณาดัชนีความสอดคล้องอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้องกัน

(GFI) มีค่าเท่ากับ 0.97 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.95 ค่าดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 แสดงว่าโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อน โดยประมาณ (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.02 และค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.03 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์

จากดัชนีดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารมีองค์ประกอบ จำนวน 4 องค์ประกอบ เมื่อพิจารณาน้ำหนักความสำคัญขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.81-0.99 โดย องค์ประกอบความมั่นใจ (CONF) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.99 มีความแปรผันร่วมกับความเข้มแข็งทางจิตใจ อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 97) องค์ประกอบความมุ่งมั่น (COMM) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.81 มีความแปรผันร่วมกับความเข้มแข็งทางจิตใจ อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 65) องค์ประกอบความท้าทาย (CHAL) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.94 มีความแปรผันร่วมกับความเข้มแข็งทางจิตใจ อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 88) และองค์ประกอบการควบคุม (CONT) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.82 มีความแปรผันร่วมกับความเข้มแข็งทางจิตใจ อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 67)

### **สรุปผลการวิจัยในระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ดังนี้**

1. การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหาร โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและตำราที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร เพื่อพิจารณาเทคนิค แนวคิด และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ซึ่งมีองค์ประกอบ จำนวน 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความมุ่งมั่น การควบคุม ความท้าทาย และความมั่นใจ ตามแนวคิดของ คลัฟ และสตริชาร์ซิค (Clough & Strycharczyk, 2012) รวมทั้งผู้วิจัยได้ศึกษาโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร พบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ความมั่นใจ มีค่าน้ำหนัก 0.99 มีค่าน้ำหนักรายข้อสูงสุดที่ 0.64 ต่ำสุดที่ 0.54 ความมุ่งมั่นมีค่าน้ำหนัก 0.81 มีค่าน้ำหนักรายข้อสูงสุดที่ 0.72 ต่ำสุดที่ 0.51 ความท้าทายมีค่าน้ำหนัก 0.94 มีค่าน้ำหนักรายข้อสูงสุดที่ 0.65 ต่ำสุดที่ 0.67 และการควบคุมมีค่าน้ำหนัก 0.82 มีค่าน้ำหนักรายข้อสูงสุดที่ 0.78 ต่ำสุดที่ 0.61 จากที่ผู้วิจัยศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร พบว่า

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยพิจารณาค่าน้ำหนักขององค์ประกอบย่อย ๆ มีค่าน้ำหนักใกล้เคียงกันนำมาสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มองค์ประกอบ 2 ครั้งเท่า ๆ กัน

1.2 ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิค แนวคิด และทฤษฎี ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร จำนวน 10 ครั้ง โดยแต่ละครั้งผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่ม 90 นาที ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในแต่ละครั้งผู้วิจัยได้มีการใช้เทคนิค แนวคิด และทฤษฎีที่แตกต่างกันไปตามลักษณะขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร เมื่อพิจารณาเทคนิค แนวคิด และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการให้มีความเหมาะสมในแต่ละครั้งตามองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ผู้วิจัยได้เลือกเทคนิค แนวคิด และทฤษฎีตามองค์ประกอบ ดังนี้ องค์ประกอบความมุ่งมั่น 1) เทคนิคคำถามจัดระดับ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ 2) เทคนิคการเสริมแรงภายใน ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม 3) หลักการ WDEP และเทคนิคการเปิดเผยตนเอง ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง องค์ประกอบการควบคุม 1) เทคนิคการพูดกับตนเองเชิงบวก เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเชิงจิตวิทยา เทคนิคการฝึกการควบคุมลมหายใจ เทคนิคการหยุดความคิด และเทคนิคการกำกับตนเอง ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม 2) เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ องค์ประกอบความท้าทาย 1) เทคนิคการแก้ไขปัญหา ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด – พฤติกรรม 2) เทคนิคการทำสัญญากับตนเอง ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม 3) เทคนิคคำถามมหัศจรรย์ และเทคนิคการมองมุมใหม่ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ และองค์ประกอบความมั่นใจ 1) กระบวนการ A-B-C 3D ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 2) เทคนิครูปแบบของ PAC ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์

1.3 การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ได้ผ่านขั้นตอนการตรวจหาเครื่องมือ โดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และจิตแพทย์ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร พบว่า มีค่า IOC ระหว่าง 0.80 – 1.00 จากนั้นผู้วิจัยได้นำมาปรับตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และก่อนนำไปให้คำปรึกษากลุ่มจริง ผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารกับนักเรียน

ทหารที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 นาย เพื่อเป็นการตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ซึ่งผลการทดลองใช้ พบว่า บางคำถามนักเรียนทหารเกิดความสงสัย ไม่เข้าใจ ผู้วิจัยจึงนำไปปรับภาษาให้มีความสอดคล้องกับนักเรียนทหารตามความเป็นจริง โดยรายละเอียดของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ดังนี้

ขั้นเริ่มกลุ่ม เป็นระยะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม ทั้งนี้เป็นการสร้างบรรยากาศของกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่น เกิดความรู้สึกปลอดภัยสมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน ส่งผลให้กลุ่มเกิดความงอกงาม โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เทคนิคการเงียบ เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก เทคนิคการฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ เทคนิคการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข โดยผู้วิจัยใช้กิจกรรม “กราฟชีวิต” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีการเปิดเผยเรื่องราวในชีวิตซึ่งกันและกัน

ขั้นดำเนินการ เป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน การยอมรับ การเรียนรู้ของสมาชิกกลุ่ม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ใหม่ ๆ ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น โดยผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ 1) การเสริมสร้างความมุ่งมั่น โดยใช้เทคนิคคำถามจัดระดับ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ เทคนิคการเสริมแรงภายใน ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เทคนิค WDEP และเทคนิคการเปิดเผยตนเอง ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มสามารถดำเนินการตามเป้าหมาย และเผชิญหน้ากับความยากลำบาก ไม่ยอมแพ้ ต่ออุปสรรค มีความมุ่งมั่นตั้งใจทำตามเป้าหมายที่วางไว้จนประสบความสำเร็จ 2) การเสริมสร้างการควบคุม โดยใช้เทคนิคการพูดกับตนเองเชิงบวก เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเชิงจิตวิทยา เทคนิคการฝึกการควบคุมลมหายใจ เทคนิคการหยุดความคิด และเทคนิคการกำกับตนเอง ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มมีการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี และสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ ถึงแม้จะอยู่ที่สถานการณ์ที่มีความกดดัน 3) การเสริมสร้างความท้าทาย โดยใช้เทคนิคการแก้ไขปัญหา เทคนิคการมองมุมใหม่ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด – พฤติกรรม เทคนิคการทำสัญญากับตนเอง ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เทคนิคคำถามมหัศจรรย์ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ เพื่อให้

สมาชิกกลุ่มสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และมองเห็นสถานการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ เป็นโอกาสสำหรับการพัฒนาตนเอง มากกว่าเป็นความล้มเหลวในชีวิต 4) การเสริมสร้างความมั่นใจ โดยใช้เทคนิคกระบวนการ A-B-C 3Ds ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และเทคนิคการสอน TA ด้วยการอธิบายรูปแบบของ PAC ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และมีความมั่นใจในสัมพันธระหว่างบุคคล

ขั้นสุดท้าย เป็นการให้สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่ม มีเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรบ้าง และจะดำเนินการอย่างไรหลังยุติกลุ่ม โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เทคนิคการเจียบ เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก เทคนิคการฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ เทคนิคการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และเทคนิคการเสริมแรง ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด - พฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเผชิญเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตจริง และสามารถนำประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่มไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารได้

2. ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ในระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตาม ผลการทดลอง ของกลุ่มทดลอง พบว่า ผลต่างของค่าเฉลี่ยของความแปรปรวนในการวัดซ้ำความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (Mauchly's  $W = 0.781 = 1.238$   $df = 2$   $p\text{-value} = 0.538$ )

การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ของกลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนทหารในกลุ่มทดลอง มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F = 41.405$   $df = 2$   $p\text{-value} < 0.001$ )

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารโดยรวม ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร หลังการทดลองและก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง 0.759 คะแนน เช่นเดียวกับผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ติดตามผลและก่อนการทดลองที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยสูงกว่า

ก่อนทดลอง 1.004 คะแนน ขณะที่ผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ระยะติดตามผลกับหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า นักเรียนทหารกลุ่มทดลองมีการคงอยู่ของพฤติกรรมความเข้มแข็งทางจิตใจ

3. ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวมในระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล การทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ผลต่างของค่าเฉลี่ยของความแปรปรวนในการวัดซ้ำความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มีความเท่ากันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (Mauchly's  $W = 0.938 = 0.709$   $df = 2$   $p\text{-value} = 0.701$ ) โดยมีค่าการทดสอบความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมมีความสอดคล้องกัน (Box's  $M = 6.557$ ,  $F = 0.791$ ,  $p\text{-value} = 0.577$ ) แสดงว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนไม่แตกต่างกัน การวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน พบว่า ตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารไม่มีความสัมพันธ์กัน (Bartlett's Test of Sphericity: Approx. Chi-Square = 9.113,  $df = 5$ ,  $p\text{-value} = 0.106$ )

การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนทหารในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F = 37.566$   $df = 1$   $p\text{-value} < 0.001$ ) และระยะเวลาที่แตกต่างกัน ทำให้นักเรียน มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F = 37.110$   $df = 2$   $p\text{-value} < 0.001$ ) นอกจากนี้ ยังพบว่า ระหว่างระยะเวลากับกลุ่มที่แตกต่างกัน ทำให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F = 12.062$   $df = 2$   $p\text{-value} < 0.001$ )

การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ช่วงระยะเวลาของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารโดยรวม ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร หลังการทดลองและก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง 0.540 คะแนน เช่นเดียวกับผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ติดตามผลและก่อนการทดลองที่แตกต่างกันอย่างมี



นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง 0.621 คะแนน ขณะที่ผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ระยะติดตามผลกับหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ระหว่างกลุ่มของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารโดยรวม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยรวมหลังการทดลอง และก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม 0.607 คะแนน

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร พบว่า ระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน เมื่อหลังการทดลองผลปรากฏว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจนมากกว่ากลุ่มควบคุม และระยะติดตามผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ในทางกลับกันกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยในระยะติดตามผลมีแนวโน้มลดลง

## อภิปรายผล

การวิจัยเรื่องการศึกษาและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยตามลำดับความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

### 1. การศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารด้วยการสนทนากลุ่ม

การศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร เริ่มจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำข้อมูลมาทำการสนทนากลุ่มกับนักเรียนบังคับบัญชาจำนวน 8 นาย และทำการสังเคราะห์ข้อมูลความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารที่ได้จากการสนทนากลุ่ม และนำข้อมูลไปสนทนากลุ่มกับนายทหารปกครอง อาจารย์ และนักจิตวิทยา จำนวน 8 นาย ที่มีความรู้เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร เพื่อเป็นการปรับกลุ่มคำและตรวจสอบความสอดคล้องกับบริบทของนักเรียนทหาร ซึ่งได้ความหมายและองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจจากกระบวนการสนทนากลุ่ม จำนวน 4 องค์ประกอบ คือ ความมุ่งมั่น การควบคุม ความท้าทาย และความมั่นใจ องค์ประกอบทั้งหมดจากการสนทนากลุ่มกับนักเรียนบังคับบัญชา และการสนทนากลุ่มกับนายทหารปกครอง อาจารย์ และนักจิตวิทยา มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจจากการศึกษาของ คลัฟ และ สตรีชาร์ซึค (Clough & Strycharczyk, 2012) อีกทั้งยังสอดคล้องกับซารา, เฮเลน และคลัฟ (Sarah et al., 2016) นำเสนอองค์ประกอบของความเข้มแข็ง

ทางจิตใจมีทั้งหมด 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความท้าทาย ความมุ่งมั่น การควบคุม และความมั่นใจ จากนั้นผู้วิจัยนำองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจไปสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

## 2. การวิเคราะห์องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

จากความมุ่งหมายในการวิจัยข้อที่ 1 คือ เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ผลการศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร พบว่า องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ความมั่นใจ ความมุ่งมั่น ความท้าทาย และการควบคุม จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ จากคำถาม 23 ข้อ นำมาวิเคราะห์คุณลักษณะรวมทุกด้าน โดยตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้น พบว่า ค่า KMO มีค่าเท่ากับ 0.90 แสดงว่าข้อมูลมีความเหมาะสมในการนำมาใช้วิเคราะห์องค์ประกอบ ซึ่งสอดคล้องกับ วิยะดา ต้นวัฒนากุล (2548, p. 220) กล่าวว่า ถ้าค่าของ KMO มีค่า 0.90 แสดงว่าข้อมูลนั้นมีความเหมาะสมในการวิเคราะห์องค์ประกอบ และเมื่อพิจารณารายตัวบ่งชี้ พบว่า ค่าความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (MSA) เท่ากับ 0.90 แสดงว่า ตัวบ่งชี้ความเข้มแข็งทางจิตใจ ทุกตัวที่นำมาศึกษา มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ โดยผลการวิเคราะห์ พบว่า มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบหลังจากการหมุนแกนแบบมุมฉาก (Orthogonal Rotation) ด้วยวิธีแวนิแมกซ์ (Varimax Method) มีค่าพิสัยของไอเกนอยู่ระหว่าง 1.22 – 6.48 และมีค่าความแปรปรวนสะสมร้อยละ 46.76 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

## 3. การศึกษาโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน กับข้อมูลเชิงประจักษ์

จากความมุ่งหมายในการวิจัยข้อที่ 2 คือ ศึกษาโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน กับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถอภิปรายผล ดังนี้

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร พบว่า ค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) เท่ากับ 5.28, df= 3 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p-value) เท่ากับ 0.07 จะเห็นได้ว่า ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่าข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกับโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร เมื่อพิจารณาค่า ไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) มีค่าเท่ากับ 1.76 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 แสดงว่าโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ อีกทั้งผู้วิจัยยังพิจารณาดัชนีความสอดคล้องอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้องกัน (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.98 ค่าดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ

(CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 แสดงว่าโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.00 และค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.01 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์ เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์สอดคล้อง พบว่าค่าไค-สแควร์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติและดัชนีอื่น ๆ ยังชี้ให้เห็นว่าโมเดลตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร กับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า ค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) มีค่าเท่ากับ 200 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p-value) เท่ากับ 178 จะเห็นได้ว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่าโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานงานวิจัยข้อที่ 2 เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์ สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) มีค่าเท่ากับ 1.12 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 แสดงว่าโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ อีกทั้งผู้วิจัยยังพิจารณาดัชนีความสอดคล้องอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้องกัน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.97 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.95 ค่าดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 แสดงว่าโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อน โดยประมาณ (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.02 และค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.03 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์ ยิ่งมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542) แสดงให้เห็นว่า โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มี 4 องค์ประกอบประกอบด้วย ความมั่นใจ ความมุ่งมั่น ความทำทนาย และการควบคุม สอดคล้องกับแนวคิดของคลัฟ และ สตรีชาร์ซิค (Clough & Strycharczyk, 2012)

ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ผู้วิจัยได้ทดสอบความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับที่สอง (second order) ปรากฏว่าโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารครั้งแรกยังไม่กลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้นผู้วิจัยได้ทำการปรับโมเดลใหม่ด้วยการลากเส้นความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อน และวิเคราะห์ความกลมกลืนของโมเดลอีก 47 ครั้ง จนโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

จากการศึกษา พบว่า มีค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) เท่ากับ 200, df = 178, p-value = 0.12, ค่า GFI = 0.97, ค่า AGFI = 0.95, ค่า RMSEA = 0.02, ค่า SRMR = 0.03 ส่วนในดัชนีกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ค่า CFI = 1.00 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ตามสอดคล้อง พบว่า ค่าไค-สแควร์ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติและดัชนีอื่น ๆ ยังชี้ให้เห็นว่าโมเดลตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งหมายความว่าโมเดลที่สร้างขึ้นสามารถนำมาอธิบายความเข้มแข็งทางจิตใจได้ โดยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร มี 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความมั่นใจ ความมุ่งมั่น ความท้าทาย และการควบคุม โดยแสดงผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.51-0.78 โดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบทุกมาตรฐานมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารมี 4 องค์ประกอบ ความมั่นใจ ความมุ่งมั่น ความท้าทาย และการควบคุม สอดคล้องกับแนวคิดของ คลัฟ และสตริชาร์ซิค (Clough & Strycharczyk, 2012) ที่ได้สรุปว่าความเข้มแข็งทางจิตใจประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ การควบคุม ความมุ่งมั่น ความท้าทาย และความมั่นใจ และยังสอดคล้องกับเพอร์รี่ (Perry et al., 2013, pp. 588-589) ได้ศึกษาปัจจัยความเที่ยงตรงของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิต MTQ48 ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิต MTQ48 พบว่า องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

เมื่อพิจารณาถึงค่าน้ำหนักมาตรฐานในแต่ละองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร พบว่า องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.81-0.99 โดย องค์ประกอบความมั่นใจ (CONF) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.99 มีความแปรผันร่วมกับความเข้มแข็งทางจิตใจ อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 97) ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะ นักเรียนทหารได้ถูกฝึกและหล่อหลอมในการเป็นผู้นำและผู้ตามทางด้านทหารและตำรวจ ได้รับงานมอบหมายจากผู้บังคับบัญชา การออกคำสั่งต่าง ๆ จะต้องมีความมั่นใจ ไม่ผิดพลาด ซึ่งการเป็นนักเรียนทหารจะได้รับการฝึกอยู่บ่อยครั้งทำให้เกิดความมั่นใจในความสามารถตนเอง รวมทั้งการสร้างความมั่นใจในสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนักเรียนทหารจะต้องพักอาศัยอยู่กับรุ่นพี่ และรุ่นเดียวกันตลอดระยะเวลาที่ศึกษาอยู่ภายในโรงเรียนทหารทำให้นักเรียนทหารมีการแลกเปลี่ยนพูดคุย ซักถามข้อสงสัย หรือชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ ที่มีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันสอดคล้องกับคลัฟ และสตริชาร์ซิค (Clough & Strycharczyk, 2012, pp. 81-83) กล่าวว่า บุคคลที่มีความมั่นใจในความสามารถของตนเองจะทำงานที่ได้รับมอบหมาย หรือดำเนินกระทำสิ่งต่าง ๆ และกล้าที่จะพูดในสิ่งที่กระทำ โดยมีมุมมองในแง่ดี อีกทั้งความมั่นใจในสัมพันธภาพระหว่างบุคคลจะมีการพูดคุย

ซักถาม และเปิดโอกาสให้สอบถามสิ่งที่เกิดข้อสงสัยในสัมพันธภาพ ส่งผลให้ความสัมพันธ์นั้นดีขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถเปิดมุมมองของตนเองในการเรียนรู้เรื่องราวที่เกิดขึ้น โดยไม่เกิดความกังวลสิ่งที่จะเกิดขึ้นภายใต้สัมพันธภาพ องค์ประกอบความมุ่งมั่น (COMM) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.81 มีความแปรผันร่วมกับความเข้มแข็งทางจิตใจ อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 65) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักเรียนทหารได้มีการฝึกศึกษาอย่างจริงจังภายใต้ระยะเวลาที่จำกัด ความสนุกสนานของชีวิตลดลง เมื่อต้องเผชิญหน้ากับความยากลำบาก เกิดสภาวะกดดัน อันจะส่งผลให้นักเรียนทหารมีความมุ่งมั่นลดลง สอดคล้องกับ กัปคัลฟ์ และสตรีชาร์ซีค (Clough & Strycharczyk, 2012) กล่าวว่า หากบุคคลใดขาดความมุ่งมั่นบุคคลนั้นจะไม่เห็นความสำคัญของกิจกรรมที่ตนเองรับผิดชอบ ไม่สนใจ หลีกเลี่ยงการเข้าร่วมหรือทำกิจกรรมนั้น ๆ และเมื่อต้องเผชิญหน้ากับความยากลำบากก็จะเกิดความเครียดได้ง่าย องค์ประกอบความท้าทาย (CHAL) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.94 มีความแปรผันร่วมกับความเข้มแข็งทางจิตใจ อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 88) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักเรียนทหารได้มีการทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่มีระดับความยากง่ายที่แตกต่างกันไป ทำให้เกิดความตื่นเต้น ทำลายความสามารถของนักเรียนทหาร ซึ่งสอดคล้องกับคัลฟ์ และสตรีชาร์ซีค (Clough & Strycharczyk, 2012, pp. 72-78) กล่าวว่า บุคคลที่มีความท้าทายจะมองเห็นสถานการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ เป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง มากกว่าเป็นความล้มเหลวในชีวิต ทำให้บุคคลมีความรู้และพยายามที่จะศึกษาค้นคว้าจากสถานการณ์ต่าง ๆ และองค์ประกอบการควบคุม (CONT) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.82 มีความแปรผันร่วมกับความเข้มแข็งทางจิตใจ อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 67) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักเรียนทหารจะถูกฝึกให้อยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน และเกิดความเครียดสูง อันจะส่งผลให้นักเรียนทหารมีการควบคุมอารมณ์ และควบคุมชีวิตของตนเอง ไม่แสดงสีหน้าท่าทางที่บ่งบอกถึงอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นให้บุคคลภายนอกได้รับรู้ ซึ่งสอดคล้องกับคัลฟ์ และ สตรีชาร์ซีค (Clough & Strycharczyk, 2012, pp. 51-61) กล่าวว่า การควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่มีความสำคัญ โดยการควบคุมอารมณ์ที่ดีจะไม่แสดงออกถึงภาวะอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้บุคคลอื่นได้รับรู้ อันจะส่งผลเสียกับตนเองและผู้อื่นได้ อีกทั้งการควบคุมชีวิตบุคคลที่มีการควบคุมชีวิตต่ำมักจะถูกดูถูกตนเอง ส่วนบุคคลที่มีการควบคุมชีวิตของตนเองสูงจะประสบความสำเร็จในชีวิตของตนเองได้ง่าย

#### 4. การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหาร

จากความมุ่งหมายในการวิจัยข้อที่ 3 เพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหาร โดยผู้วิจัยมีการบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถอธิบายดังนี้

ผลจากการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนทหารพบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารมีจำนวน 10 ครั้ง โดยแต่ละครั้งใช้ระยะเวลา 90 นาที และมีจำนวนนักเรียนทหารจำนวน 7 นาย ซึ่งการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในแต่ละครั้งผู้วิจัยพิจารณาจากจำนวนองค์ประกอบที่ค้นพบในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงเชิงยืนยันทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความมุ่งมั่น การควบคุม ความท้าทาย และความมั่นใจ ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีความสำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับนักเรียนทหาร โดยการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีขั้นตอนในการเริ่มต้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยการปฐมนิเทศ และหลังจากนั้นจะดำเนินการระดมการกลุ่มในแต่ละครั้งตามองค์ประกอบที่ได้กำหนดไว้ และในแต่ละครั้งจะต้องมีการยุติการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อสรุปประเด็นและสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับ คอเรีย (Corey, 2012, pp. 145-146) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถแบ่งออกได้ 2 ระยะเวลาใหญ่ คือ 1) ระยะเวลาเริ่ม เป็นระยะเริ่มต้นด้วยภารกิจของผู้นำกลุ่ม เช่น การเตรียมความพร้อม การรับสมัครสมาชิกกลุ่ม การคัดเลือกสมาชิกเพื่อเข้าร่วมกลุ่ม และการเตรียมความพร้อมเพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม และ 2) ระยะเวลาหลัง เป็นการดำเนินการปฏิบัติ การยุติกลุ่ม และการประเมินและติดตามผล สอดคล้องกับ พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) กล่าวว่า สมาชิกกลุ่มควรมี 6-8 คน เนื่องจากการที่มีสมาชิกกลุ่มมากเกินไปจะทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนไม่มีโอกาสในการสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองอย่างเพียงพอ และส่งผลให้ผู้นำกลุ่มไม่สามารถสังเกตพฤติกรรม และให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง และสอดคล้องกับ Klein (2008, pp. 441-445) กล่าวว่า เวลาที่เหมาะสมกับการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีระยะเวลา 1 ชั่วโมง ไม่เกิน 2 ชั่วโมง และการให้คำปรึกษากลุ่มจะให้คำปรึกษาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือถ้ามีระยะเวลาจำกัด ควรให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ถึง 3 ครั้ง

สำหรับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร จำนวน 10 ครั้ง ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคในการบูรณาการ ดังนี้ 1) เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เทคนิคการเงย เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก เทคนิคการฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ และเทคนิคการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง 2) เทคนิคคำถามจัดระดับ และเทคนิคคำถามมหัศจรรย์ในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ 3) เทคนิคการพูดกับตนเองเชิงบวก เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเชิงจิตวิทยา เทคนิคการฝึกการควบคุมลมหายใจ เทคนิคการหยุดความคิด เทคนิคการทำสัญญากับตนเอง เทคนิคการเสริมแรงภายใน และเทคนิคการกำกับตนเอง ในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ

พฤติกรรมนิยม 4) หลักการ WDEP และเทคนิคการเปิดเผยตนเองในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง 5) เทคนิคการแก้ไขปัญหา เทคนิคการมองมุมใหม่ในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้จักคิด - พฤติกรรม 6) เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิดในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ 7) เทคนิคกระบวนการ A-B-C 3D ในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และ 8) เทคนิคการสอน TA ด้วยการอธิบายรูปแบบของ PAC ในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ จากเทคนิค แนวคิด และทฤษฎีข้างต้นผู้วิจัยได้เลือกการบูรณาการเทคนิคอันเนื่องจากการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารไม่สามารถใช้เทคนิคใดเทคนิคหนึ่งได้ ผู้วิจัยจึงเลือกเทคนิคที่มีความสอดคล้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นของสมาชิกกลุ่ม และเป็นการตอบสนองของความต้องการของสมาชิกกลุ่มในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารที่ตรงประเด็น ซึ่งสอดคล้องกับคอเรย์ (Corey, 2016) กล่าวว่า การบูรณาการเทคนิคเป็นการเลือกเทคนิคที่ดีที่สุดสำหรับสมาชิกกลุ่มและตรงกับปัญหาของสมาชิกกลุ่ม โดยเน้นที่ความแตกต่างการเลือกเทคนิคต่าง ๆ จากความหลากหลายในฐานคิดและมุมมอง

นอกจากนี้การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารได้ผ่านขั้นตอนการตรวจหาคุณภาพของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และจิตแพทย์ จำนวน 5 ท่าน เพื่อเป็นการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร พบว่า มีค่า IOC ระหว่าง 0.80 – 1.00 แสดงว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารในแต่ละครั้งมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ ซึ่งสอดคล้องกับลัวิน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543) กล่าวว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องจะต้องมีค่ามากกว่า หรือเท่ากับ 0.50 แสดงว่า ข้อคำถามแต่ละข้อมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ได้มีการนำเทคนิคแนวคิด และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีความสอดคล้องกับในแต่ละองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร เพื่อนำมากำหนดขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในแต่ละครั้ง โดยกำหนดระยะเวลาที่มีความเหมาะสม สอดคล้องกับลักษณะของนักเรียนทหาร จำนวนที่เหมาะสมกับการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

5. การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

จากความมุ่งหมายในการวิจัยข้อที่ 4 เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล สามารถอภิปรายได้ ดังนี้

การทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 คือ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการหลังการทดลอง และติดตามผล มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร สูงกว่าก่อนการทดลอง การทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 โดยหลังการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักเรียนทหารกลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งทางจิตใจตามองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องมาจากการที่นักเรียนทหารกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ได้เรียนรู้เทคนิค แนวคิด และทฤษฎี ซึ่งสอดคล้องกับ คอเรีย (Corey, 2012) กล่าวว่า การบูรณาการเทคนิคเป็นการเลือกเทคนิคที่มีความหลากหลายจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยจะเลือกเทคนิคบนพื้นฐานของปัญหาของสมาชิกกลุ่มที่มีความแตกต่างกัน อีกทั้งยังสอดคล้องกับภมรพรรณ อยุธยา (2565) กล่าวว่า การบูรณาการเทคนิคจะต้องมีกรอบของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเป้าหมาย และวิธีการหรือเทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่มให้มีความสอดคล้องกับสภาพปัญหา วัตถุประสงค์ และลักษณะของสมาชิกกลุ่ม เมื่อพิจารณาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ในแต่ละรายองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านองค์ประกอบความมุ่งมั่นสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารทำให้กลุ่มทดลองมีความมุ่งมั่นสูงขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเทคนิค แนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยผู้วิจัยนำมาใช้ คือ เทคนิคคำถามจัดลำดับ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ โดยผู้วิจัยได้ถามสมาชิกกลุ่มว่า การที่สมาชิกกลุ่มเป็นนักเรียนทหารสมาชิกกลุ่มมีความมุ่งมั่นตั้งใจกับเป้าหมายเรื่องใดที่ต้องการประสบความสำเร็จอยู่ในระดับใด และมีกระบวนการปรับปรุง พัฒนาตนเองอย่างไรเพื่อให้ระดับสูงขึ้น ซึ่งผู้วิจัยสังเกตว่าสมาชิกกลุ่มมีการกำหนดเป้าหมายของตนเองอย่างชัดเจน และมีกระบวนการพัฒนาตนเองเพื่อให้ตนเองเข้าใจถึงความสำเร็จของเป้าหมายของตนเอง ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำให้เป้าหมาย



ของตนเองประสบความสำเร็จมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแมคโดนาลด์ (Macdonald, 2007) กล่าวว่า เทคนิคคำถามจัดลำดับจะช่วยเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่สูงขึ้นตามที่ตนเอง กำหนดไว้ โดยคำถามจัดลำดับจะมีการประเมินเป้าหมายนั้นว่าอยู่ลำดับเท่าไร และจะดำเนินการ อย่างเป็นไปอย่างไรเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้นที่สูงขึ้น ส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรงภายในด้วยการจินตนาการ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้จินตนาการว่าเมื่อสมาชิกกลุ่มเริ่มต้นดำเนิน ตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ที่ละขั้นจนประสบความสำเร็จสมาชิกกลุ่มจะเป็นอย่างไรบ้าง ซึ่งผู้วิจัย สังเกตสีหน้า ท่าทางของสมาชิกกลุ่มขณะจินตนาการ พบว่า เริ่มแรกสมาชิกกลุ่มมีสีหน้า ท่าทางที่ เศร้าเครียด แต่เมื่อจินตนาการสักครู่สีหน้า ท่าทางเริ่มดูมั่นใจขึ้นสังเกตจากการพยักหน้าและเริ่มมี รอยยิ้ม ซึ่งสอดคล้องกับ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2565) กล่าวว่า การเสริมแรงภายในเป็นเทคนิค ที่บุคคลให้การเสริมแรงตัวเองด้วยจินตนาการทันทีหลังจากบุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ใน ชีวิตจริง หรือในจินตนาการ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้กระบวนการ WDEP และเทคนิคการเปิดเผยตนเอง ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า การเป็น นักเรียนทหารต้องเผชิญความยากลำบาก หรืออุปสรรคที่พบเจอมีอะไรบ้าง ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้มี การสำรวจตนเอง และสามารถถ่ายทอดเรื่องราวที่เกิดขึ้น รวมถึงการใช้กระบวนการ WDEP ใน การวางแผนเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองได้เป็นอย่างดี ซึ่งผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิก กลุ่มมีความยากลำบาก และอุปสรรคที่มีความใกล้เคียงกัน ดังนั้นสมาชิกกลุ่มจึงมีการให้กำลังใจ ซึ่งกันและกัน ให้ข้อเสนอแนะ คำแนะนำ ตลอดจนช่วยกันวางแผนเพื่อให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มไปสู่ การตอบสนองความต้องการของตนเองได้เป็นอย่างดี โดยการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อมา พบว่า สมาชิกกลุ่มได้ดำเนินการตามแผนของกระบวนการ WDEP ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในทิศทางที่ดีขึ้น ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่ม C ที่กล่าวว่า “ผมสามารถจัดการเวลาได้ดีขึ้น มีเวลา พักมากขึ้น ไม่ค่อยหลับในห้องเรียน ทำอะไรก็เป็นขั้นเป็นตอนมากขึ้นครับ” ซึ่งสอดคล้องกับ วับโบลดิง (Wubbolding, 2000 อ้างใน พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561, pp. 189-190) กล่าวว่า กระบวนการ WDEP เป็นกระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง บนสมมติฐานว่ามนุษย์จะถูกกระตุ้นให้ม การเปลี่ยนแปลงเมื่อพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นไม่สามารถตอบสนองสิ่งที่ต้องการได้ และมนุษย์ จะเลือกการกระทำที่ทำให้สามารถเข้าใกล้สิ่งที่ต้องการได้

2) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านองค์ประกอบการควบคุมสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารทำให้ กลุ่มทดลองมีการควบคุมสูงขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเทคนิค แนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม

แบบบูรณาการ โดยผู้วิจัยนำเทคนิคการพูดกับตนเองเชิงบวก เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเชิงจิตวิทยา และเทคนิคการฝึกการควบคุมลมหายใจ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ผู้วิจัยสังเกตถึงความตั้งใจในการฝึกของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่รู้สึกว่าการผ่อนคลาย ดังสมาชิกกลุ่ม A “รู้สึกว่าการผ่อนคลายมากทำให้เรามีสติอยู่กับตัวเอง” จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้นึกถึงการควบคุมชีวิตของนักเรียนทหารเป็นอย่างไรบ้าง และมีอุปสรรคอย่างไร ผ่านสิ่งเหล่านั้นมาได้อย่างไร โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการหยุดความคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ซึ่งผู้วิจัยได้สังเกตสมาชิกกลุ่มว่าเริ่มแรกสมาชิกกลุ่มมีความกังวล เครียด แต่เมื่อผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มใช้เทคนิคหยุดความคิดสมาชิกกลุ่มมีการตอบรับที่ดีขึ้น ดังสมาชิกกลุ่ม G “ตอนเรียนอยู่ผมคิดเรื่องอื่นไปเรื่อยเรื่อยพอนึกออกผมแล้วใช้หยุดความคิดทำให้ผมมาโฟกัสกับวิชาที่เรียนอยู่ครับ” ซึ่งสอดคล้องกับ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2565, หน้า 317-319) กล่าวว่า การหยุดความคิดมีความเหมาะสมกับความคิดอัตโนมัติ ความวิตกกังวล พฤติกรรมที่ทำร้ายทั้งตนเองและผู้อื่น การหยุดความคิดจึงมีผลต่อการปรับอารมณ์และความรู้สึก และพฤติกรรม นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิดในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ โดยให้สมาชิกกลุ่มได้จินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ต้องควบคุมชีวิตที่รู้สึกไม่ดีสมาชิกกลุ่มมีสีหน้าที่เครียด กังวล ดังนั้นผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มฝึกเทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิด สมาชิกกลุ่มสามารถควบคุมเหตุการณ์และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้น ในการให้ปรึกษากลุ่มครั้งถัดมาสมาชิกกลุ่มได้นำเทคนิคปรับโครงสร้างความคิดไปใช้ภายนอกกลุ่มพบว่า สมาชิกกลุ่มสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ (Corey, 2016, pp. 177-178) กล่าวว่า การปรับโครงสร้างความคิดเป็นกระบวนการที่ให้สมาชิกกลุ่มได้ระบุและประเมินความคิด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจผลกระทบทางความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรมทางด้านลบและสร้างความคิดที่มีความเหมาะสมกับความเป็นจริง และนอกจากนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการกำกับตนเอง ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม โดยผู้วิจัยสอนเทคนิคการกำกับตนเองให้แก่สมาชิกกลุ่มในการฝึกปฏิบัติภายในกลุ่มสมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจในการฝึกเทคนิคการกำกับตนเอง เมื่อสมาชิกนำไปปฏิบัติภายนอกกลุ่ม พบว่า สมาชิกกลุ่มมีการควบคุมชีวิตของตนเองได้ดีขึ้น ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่ม B “ผมได้ลองทำการกำกับตัวเอง ก็ได้มาประยุกต์ใช้ดูว่าทำแบบไหนที่ดีที่สุดสำหรับตัวเอง บางครั้งการได้มานั่งอ่านในสิ่งที่เราจดบันทึกไปทำให้ได้ทบทวนตัวเองว่าตัวเองควรจัดการกับชีวิตอย่างไรต่อดี” ซึ่งสอดคล้องกับ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2565) กล่าวว่า การกำกับตนเองเป็นความสามารถของมนุษย์ในการทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อเป็นการควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ด้วยผลกรรมที่ได้กระทำสำหรับตัวเอง

3) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านองค์ประกอบความท้าทายสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารทำให้กลุ่มทดลองมีความท้าทายสูงขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเทคนิค แนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยผู้วิจัยนำเทคนิคการแก้ไขปัญญา ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด – พฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยวิธีที่มีประสิทธิภาพ ซึ่ง คอเรย์ (Corey, 2016) กล่าวว่า การแก้ไขปัญหามุ่งเน้นการสนทนาระหว่างการให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับปัญหา โดยมีเป้าหมายกำหนดวิธีการแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นการฝึกกระบวนการคิด การแสดงพฤติกรรมที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับการเป็นนักเรียนทหารมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างกับชีวิตของสมาชิกกลุ่มที่รู้สึกว่าการณ์สถานการณ์นี้มีความท้าทายความสามารถของสมาชิกกลุ่ม การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตส่งผลกับสมาชิกกลุ่ม และเลือกใช้วิธีการอะไรในการแก้ไขปัญหานั้น เมื่อสมาชิกกลุ่มเล่าครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มเลือกมา 1 เรื่อง และร่วมกันนำปัญหานั้น ๆ มาแก้ไขโดยผ่านเทคนิคการแก้ไขปัญญา ซึ่งสมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีการพิจารณาถึงทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับปัญหาที่เกิดขึ้น จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนำเรื่องราวของตนเองในการตัดสินใจแก้ปัญหานั้นเมื่อต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งผู้วิจัยสังเกตว่าสมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจในการทำกิจกรรมการแก้ไขปัญญา พร้อมทั้งช่วยเพื่อนสมาชิกกลุ่มโดยให้คำแนะนำ และให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกกลุ่มเป็นอย่างดี นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการทำสัญญากับตนเอง ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนสัญญากับตนเองถึงการเผชิญการเปลี่ยนแปลงที่มีความท้าทายในการเป็นนักเรียนทหาร ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีการเขียนสัญญากับตนเอง รวมถึงการให้รางวัลและการลงโทษตนเองเมื่อตนเองทำตามสัญญาได้หรือไม่ ซึ่งสอดคล้องกับสมโภชน์ เขียมสุภาษิต (2565) กล่าวว่า การทำสัญญากับตนเองเป็นวิธีการที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ด้วยการควบคุมตนเองที่เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น โดยสมาชิกกลุ่มจะทำสัญญากับตนเองที่เป็นลายลักษณ์อักษร ทั้งนี้จะต้องมีการกำหนดหน้าที่และความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่มที่ตกลงไว้ นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการมองมุมใหม่ ในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด – พฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และเข้าใจปัญหา รวมทั้งมีการมองในมุมมองใหม่ มีความคิดนำไปสู่การจัดการตนเองอย่างเหมาะสม ซึ่ง ทอมป์สัน (Thompson, 2003) กล่าวว่า เทคนิคการมองมุมใหม่เป็นกระบวนการที่ให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงปัญหา และประสบการณ์ที่แตกต่าง โดยให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงปัญหาและ

ชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจปัญหาอย่างชัดเจน และสนับสนุนให้มีการมองมุมมองใหม่ มีความคิดไปสู่การจัดการตนเองอย่างเหมาะสม โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้นึกถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของการเป็นนักเรียนทหารที่สมาชิกกลุ่มรู้สึกเครียด รู้สึกกังวล จากนั้นผู้วิจัยจึงให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้เทคนิคการเปลี่ยนมุมมองใหม่ พบว่าสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่ดีขึ้นกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น รู้สึกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นโอกาสและท้าทายความสามารถของสมาชิกกลุ่ม ทั้งนี้สมาชิกกลุ่มยังสามารถไม่มีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความเบื่อหน่ายดังสมาชิกกลุ่ม B “การใช้ชีวิตอยู่ในที่นั่นมันก็ยากลำบากครับ ไม่ว่าจะป็นชีวิตประจำวัน ความลำบาก ความเหนื่อย แต่มันส่งผลดีกับชีวิตเรามากครับ คือ เราทำทุกอย่างได้รวดเร็วขึ้น มีระเบียบมากขึ้น ทำให้เรารู้จักการวางแผน คิดหน้าคิดหลังมากขึ้น ทำอันนี้เสร็จแล้วเราจะทำอะไรต่อไปเป็นคนที่ตื่นตัวตลอดเวลา” และสมาชิกกลุ่ม D “การฝึกที่นี่มันหนักมากครับได้ทำอะไรหลาย ๆ อย่างที่ไม่เคยทำมาก่อนมันเหนื่อย มันท้อ แต่ถ้ามองย้อนกลับไปทุก ๆ การฝึก ทุก ๆ เหตุการณ์มันหล่อหลอมเราให้เตรียมความพร้อมครับ พร้อมที่จะก้าวขาออกไปตายมากกว่าเอาชีวิตรอด เพื่อให้ทุกคนได้หลับสบายครับ” นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามหัตศจรรย์ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงความท้าทายในชีวิตของการเป็นนักเรียนทหาร และเป็นความท้าทายที่ยังไม่ได้ถูกตอบสนอง และถามสมาชิกกลุ่มว่าถ้าเรื่องนี้นึกถึงอยู่นั้น ถ้าสมาชิกกลุ่มเดินออกไปจากกลุ่มแล้วเกิดสิ่งมหัศจรรย์ขึ้น คือ สำเร็จเรียบร้อยแล้ว สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกอย่างไร จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มหลับตา และจินตนาการถึงกระบวนการ ขั้นตอนที่ทำให้สมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จ ว่าสมาชิกกลุ่มมีกระบวนการ ขั้นตอนอย่างไรบ้างเพื่อให้ประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก และสมาชิกกลุ่มสามารถถ่ายทอดเรื่องราวได้อย่างเป็นกระบวนการ ดังสมาชิกกลุ่ม F “สิ่งที่ผมปรารถนา คือ ภาพที่เดินเข้าหอประชุมด้วยชุดปกติขาวและออกหอประชุมมาพร้อมกับกระเป๋ายาวและดาบขนาด 1 ดวง ครับ สิ่งที่ผมจะต้องทำคือเรียนให้ดีครับ อย่างผมจะอ่อนวิชาคำนวณ ผมก็จะตั้งใจและทำให้ดีที่สุด มันเป็นเรื่องที่ทำลายความสามารถของผมมากครับ ถึงมันจะยากแต่ผมก็จะทำให้ได้ครับ” ซึ่งสอดคล้องกับ พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) กล่าวว่า เทคนิคคำถามหัตศจรรย์เป็นการใช้คำถามเพื่อกระตุ้นความปรารถนาในการแก้ไขปัญหา สมาชิกกลุ่มจะมีความชัดเจนในเป้าหมายของตนเอง อีกทั้งยังได้มองเห็นที่นอกเหนือจากปัญหาว่าต้องการอะไรอย่างแท้จริงที่ไม่ได้ถูกจำกัดด้วยปัญหา โดยผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้กระตุ้นสมาชิกกลุ่มให้เริ่มทำในสิ่งที่ไม่คำนึงถึงแต่ปัญหา ทั้งนี้กลุ่มทดลองมีคะแนนความท้าทายสูงขึ้นอาจจะเป็นเพราะนักเรียนทหารมีการการฝึกทางด้านร่างกายและจิตใจที่ท้าทายความสามารถของตนเอง รวมทั้งฝึกจนเกินขีดความสามารถของตนเองอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้อง

กับ พรพิพัฒน์ เบญญศรี (2551) ที่ได้กล่าวว่า เมื่อเป็นนักเรียนทหารจะต้องปฏิบัติตามคำสั่งทั้งหมด ให้เสร็จสิ้น ทำให้ดี ทำให้ได้ภายใต้ระยะเวลาที่กำหนด และจะต้องหาทางออกกับปัญหาที่เกิดขึ้น

4) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านองค์ประกอบการความมั่นใจสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารทำให้กลุ่มทดลองมีความมั่นใจสูงขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเทคนิค แนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยผู้วิจัยนำเทคนิคกระบวนการ A-B-C 3D ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยถามสมาชิกกลุ่มว่า การเป็นนักเรียนทหารมีวิธีการสร้างความมั่นใจในตนเองอย่างไรบ้าง และมีเหตุการณ์ไหนที่สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าไม่มั่นใจในการปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ และผลที่ออกมาเป็นอย่างไรบ้างเมื่อขาดความมั่นใจในตนเอง หลังจากนั้นผู้วิจัยสอนกระบวนการ A-B-C 3D มาให้สมาชิกกลุ่มใช้ ผู้วิจัยสังเกตเห็นสมาชิกกลุ่มที่มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งถัดมา สมาชิกกลุ่มสามารถลดการใช้คำพูดที่ว่า “น่าจะควรจะ และต้อง” ได้ มีความมั่นใจในตนเองที่จะปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเต็มความสามารถ ดังสมาชิกกลุ่ม D “ก่อนหน้านี้ผมไม่ค่อยอยากออกไปสังอะไรเพื่อน เพราะไม่มั่นใจว่าตัวเองจะทำได้ แต่พอได้มาทำกิจกรรมแล้วรู้สึกมั่นใจขึ้นครับว่ามันไม่ได้น่ายากอย่างที่เราคิดครับ” ซึ่งสอดคล้องกับ คอเรีย (Corry, 2016) กล่าวว่า กระบวนการสอน A-B-C 3D เป็นวิธีการแยกแยะความเชื่อที่สมเหตุสมผลออกจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และเป็นความคิดความเข้าใจถึงความผิดปกติของอารมณ์ตนเอง ส่งผลให้ชีวิตมีความกังวลลดลง และมีความสุขมากขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอน TA ด้วยการอธิบายรูปแบบของ PAC ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงสัมพันธภาพระหว่างบุคคลใดใหม่ที่สมาชิกกลุ่มรู้สึกแย่ และเกิดความขัดแย้งกันบ่อยครั้ง และสมาชิกกลุ่มมีกระบวนการจัดการกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นอย่างไร จากนั้นผู้วิจัยสอนกระบวนการ TA ด้วยการอธิบายรูปแบบของ PAC ให้สมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันยกตัวอย่าง 1 เหตุการณ์เพื่อนำมาวิเคราะห์รูปแบบของ PAC ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีการวิเคราะห์การสื่อสารแบบจริงจัง และช่วยกันปรับรูปแบบของการสื่อสารให้มีความเหมาะสม จากนั้นผู้วิจัยจึงให้สมาชิกกลุ่มเริ่มวิเคราะห์รูปแบบ PAC ของตนเอง ซึ่งสมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจในการวิเคราะห์ รวมทั้งให้คำแนะนำ ให้กำลังใจแก่เพื่อนสมาชิกกลุ่ม ดังสมาชิกกลุ่ม B “สิ่งที่ยากที่สุดของการสื่อสารกับคนอื่น ๆ คือ การคุมแถว ถ้าเราปรับการสื่อสารให้เท่ากับเพื่อนมันก็จะทำให้การสื่อสารมันง่ายขึ้น” และสมาชิกกลุ่ม F “ได้รู้ว่าถ้าผู้ฟังไม่ใช้เหตุผลเราก็ต้องใจเย็น ๆ ค่อย ๆ อธิบายเหตุผลให้ฟัง รู้ว่ารูปแบบของการสื่อสารสำคัญ เพราะถ้าเราใช้

รูปแบบการสื่อสารในระดับต่างกันก็จะเข้าใจกันผิด เกิดความคลาดเคลื่อน มันอาจจะส่งผลกระทบต่อความเข้าใจ ความไว้วางใจ และสัมพันธภาพที่เกิดขึ้น”

จากการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มที่เกิดขึ้น แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้วิจัยได้มีการบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ส่งผลให้การดำเนินการของกลุ่มมีประสิทธิภาพมากกว่าการใช้เทคนิค แนวคิด และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบทฤษฎีเดียว สอดคล้องกับ ทอมป์สัน (Thompson, 2003, p. 68) กล่าวว่า ไม่มีทฤษฎีการให้คำปรึกษาใดเพียงแต่ทฤษฎีเดียวที่สามารถสะท้อนหรืออธิบายธรรมชาติของมนุษย์ พฤติกรรมของมนุษย์ได้ทั้งหมด ดังนั้นการบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มจึงเป็นสิ่งที่สามารถตอบสนองของความต้องการ ตอบสนองของปัญหาที่เกิดขึ้นของสมาชิกกลุ่มได้อย่างตรงประเด็น สอดคล้องกับ คอเรีย (Corey, 2016, p. 252) กล่าวว่า การบูรณาการเทคนิคเป็นการเลือกเทคนิคที่ดีที่สุดสำหรับสมาชิกกลุ่มและตรงกับปัญหาของสมาชิกกลุ่ม โดยเน้นที่ความแตกต่างการเลือกเทคนิคต่าง ๆ จากความหลากหลายในฐานคิดและมุมมอง

6. การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

จากความมุ่งหมายการวิจัยข้อที่ 5 คือ เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล สามารถอธิบายได้ดังนี้

การทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4 คือ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม หลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารสามารถช่วยพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคอเรีย (Corey, 2012, pp. 29-30) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีความสำคัญหลายประการ และมีความเหมาะสมในการช่วยเหลือบุคคลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อ ความรู้สึก พฤติกรรม และเจตคติของตนเอง ซึ่งสมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้ทักษะในการเข้าร่วมสังคมกับบุคคลอื่น สภาวะสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น และสนับสนุนซึ่งกันและกัน อันจะส่งผลให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาส

ในการสำรวจปัญหาของตนเอง โดยเมื่อสมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม สมาชิกกลุ่มก็จะสามารถเรียนรู้ถึงการสร้างความใกล้ชิด การเอาใจใส่ และกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของอภิชาติ มุกตาม่วง (2565) ได้ทำการศึกษาและเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลระยะหลังการทดลองและติดตามผลนักศึกษากลุ่มทดลอง มีการบริหารจัดการตนเองสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของธัญญภัทร์ ศิริขันธ์วาโรจน์ (2560) ได้ทำการศึกษาศึกษาการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ในระยะเส้นฐานก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารได้ผล คือ ผู้นำกลุ่ม ซึ่งในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยมีบทบาทเป็นผู้นำกลุ่ม และนำเทคนิค แนวคิด และทฤษฎีต่าง ๆ มาบูรณาการให้สอดคล้องกับความต้องการของสมาชิกกลุ่ม ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีการเตรียมตัวก่อนเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทุกครั้ง เพื่อเป็นการทบทวนวัตถุประสงค์ กระบวนการให้คำปรึกษา ตลอดจนเทคนิคในทฤษฎีต่าง ๆ และหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเสร็จสิ้นทุกครั้งผู้วิจัยได้มีการจดบันทึกสำหรับผู้ให้คำปรึกษาทุกครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับ ชูลแมน (Shulman, 2011) กล่าวว่า ผู้นำกลุ่มมีบทบาทที่สำคัญในการวางแนวทางในการให้คำปรึกษากลุ่ม และสอดคล้องกับ ไคลน์ (Kline, 2003) กล่าวว่า ผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพจะสามารถนำพาความสำเร็จในการเป็นผู้นำกลุ่ม โดยสามารถสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อันจะส่งผลต่อพฤติกรรมเป้าหมายของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการร่วมกลุ่ม และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มทั้งภายในกลุ่มและภายนอกกลุ่ม ทั้งนี้บทบาทของผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มเป็นหน้าที่ที่มีความสำคัญ ซึ่งสามารถสะท้อนได้จากคำพูดของสมาชิกกลุ่ม E “รู้สึกว่าจะต้องพัฒนาตัวเองให้มากขึ้น เช่น ด้านควบคุมอารมณ์ มันส่งผลในชีวิตประจำวันของผมมากครับ ถ้าผมควบคุมอารมณ์ไม่ได้ทั้งวันก็ทำอะไรไม่ได้เลยมันเหนื่อยมากครับ” สมาชิกกลุ่ม G “การที่ผมเข้าร่วมกลุ่มผมรู้สึกว่าผมมีประโยชน์มากเลยครับ รู้ว่าต้องทำอะไรบ้างเมื่อเจอกับ

สถานการณ์ที่เกิดขึ้น” ซึ่งสอดคล้องกับคอเรย์ (Corey, 2012, p. 28) กล่าวว่า กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้สื่อสารทางอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมด้วยความตระหนักรู้ระหว่างสมาชิกกลุ่ม เพื่อช่วยแก้ไขปัญหาของสมาชิกภายในกลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มจะทำการค้นหาศักยภาพของตนเองเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ในความขัดแย้งที่เกิดขึ้น และนำไปสู่ความเจริญงอกงามของชีวิต

นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มก็เป็นส่วนช่วยให้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการประสบความสำเร็จ ซึ่งจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร สมาชิกกลุ่มสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีการแสดงออกถึงความร่วมมือ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และมุมมองต่าง ๆ ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่ม F ว่า “เมื่อก่อนผมคิดว่าชีวิตของผมว่าจะมาเย็นตรงนี้ได้มันหนักและเหนื่อยมาก แต่พอได้มาได้แลกเปลี่ยนและเรียนรู้ว่าชีวิตของเพื่อนคนอื่น ๆ กว่าจะได้มาเป็นนักเรียนทหารไม่ใช่เรื่องง่ายเลย มันทำให้ผมรู้สึกชีวิตเรายังโชคดีกว่าเพื่อนอีกเยอะครับ” สอดคล้องกับทอมป์สัน (Thompson, 2003, p. 35) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองจากการสร้างสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่น ๆ ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีความพยายามปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการสัมภาษณ์ความสมัครใจของผู้ร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทุกนาย อธิบายถึงลักษณะของการให้คำปรึกษากลุ่มประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ จำนวนที่ต้องเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม วัน เวลา สถานที่รวมทั้งสิทธิในการยุติการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งมีนักเรียนทหารกลุ่มทดลองจำนวน 7 นาย สนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ส่งผลให้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี สังเกตได้จากสมาชิกกลุ่มเข้าร่วมกลุ่มตรงเวลา แสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ตั้งใจทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง

ระยะเวลาของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอีกประการหนึ่งที่ส่งผลให้การให้คำปรึกษากลุ่มประสบความสำเร็จ โดยการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดให้สมาชิกกลุ่มเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจจำนวน 7 นาย ดำเนินการให้คำปรึกษา ทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารมีประสิทธิผลและประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของการให้



คำปรึกษากลุ่ม สอดคล้องกับ Klein (2008, pp. 441-445) กล่าวว่า เวลาที่เหมาะสมกับการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีระยะเวลา 1 ชั่วโมง ไม่เกิน 2 ชั่วโมง และการให้คำปรึกษากลุ่มจะให้คำปรึกษาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือถ้ามีระยะเวลาจำกัด ควรให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ถึง 3 ครั้ง สอดคล้องกับ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) กล่าวว่า สมาชิกกลุ่มที่มีความเหมาะสมควรมี 6-8 คน และสิ่งสุดท้ายที่มีความสำคัญ คือ สถานที่เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยในการส่งเสริมให้การให้คำปรึกษากลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นและประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ เพราะสถานที่ดีและมีความปลอดภัย จะเอื้อให้สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็น โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกช่วงเวลาในชั่วโมงฝึกฝนของสมาชิกกลุ่ม และจัดที่นั่งเป็นวงกลมครบตามจำนวนของสมาชิกกลุ่ม สอดคล้องกับ คอร์เรย์ (Corey, Corey, & Corey, 2014) กล่าวว่า สถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มที่เสริมบรรยากาศที่ดี ควรมีความเป็นส่วนตัว รู้สึกปลอดภัย จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระและเป็นธรรมชาติ

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การสนทนากลุ่มกับผู้ให้ข้อมูลหลักควรมีการสร้างสัมพันธภาพ อันจะส่งผลให้ผู้วิจัยสามารถดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยได้ง่ายขึ้น ถ้าเปิดเผยเรื่องราว นอกจากนี้สถานที่ในการทำสนทนากลุ่ม ควรเลือกสถานที่ไม่มีผู้อื่นรบกวนระหว่างการทำสนทนากลุ่ม เพื่อเป็นการช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลหลักสามารถถ่ายทอดเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างเปิดเผย
2. การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ผู้วิจัยได้ผ่านขั้นตอนระเบียบวิธีวิจัย โดยเครื่องมือที่ได้สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือที่มีความเที่ยงตรง ซึ่งคณะที่ต้องดูแลนักเรียนทหารสามารถนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารไปใช้ประเมินนักเรียนทหารในระดับต่าง ๆ
3. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันทำให้ทราบรายละเอียดขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจนักเรียนทหาร มีทั้งหมด 4 องค์ประกอบ จึงทำให้ได้องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารมีความเที่ยงตรง สามารถนำไปใช้กับนักเรียนทหาร เพื่อเป็นเครื่องมือวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ซึ่งจะทำให้นักเรียนทหารได้ตรวจสอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารอยู่ในระดับใด และควรที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในองค์ประกอบใดบ้าง
4. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร หากผู้ที่สนใจต้องการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ควรคำนึงถึง

บริบท สภาพแวดล้อม ความแตกต่างของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งอาจจะต้องปรับภาษาให้มีความสอดคล้องกับสมาชิกกลุ่ม นอกจากนี้ผู้ที่จะนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการไปใช้ ควรมีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่ม

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารในระดับอื่น ๆ เช่น นักเรียนทหารในระดับเหล่าทัพ เนื่องจากนักเรียนเหล่าทัพจะมีการฝึกศึกษาที่มีความเข้มข้นมากกว่า นักเรียนทหาร ส่งผลให้นักเรียนเหล่าทัพอาจจะต้องเผชิญกับความเครียด สถานการณ์ที่มีความกดดันมากขึ้น เพื่อช่วยให้นักเรียน หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องเกิดความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ควรมีการพัฒนาคู่มือในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนทหารสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

3. ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการติดตามผลความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารในระยะ 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อเป็นการติดตามความคงทนของพฤติกรรมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร อีกทั้งนักเรียนทหารมีรูปแบบการฝึกที่หลากหลายผู้วิจัยจะได้เห็นการพัฒนาของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

## บรรณานุกรม

- Arthur, C. A., Fitzwater, J., Hardy, L., Beattie, S., & Bell, J. (2015). Development and validation of a military training mental toughness inventory. *Military Psychology, 27*(4), 232-241.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural Equation with Latent Variables*. New York: John Wiley & Sons.
- Clark, A. J. (1998). Reframing: A therapeutic technique in group counseling. *Journal for Specialists in Group Work, 23*(1), 66-73.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology, 1*, 32-45.
- Clough, P. J., & Strycharczyk, D. (2012). *Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behaviors in Others*. London: Kogan Page.
- Clough, P. J., Strycharczyk, D., Rowlands, C., & Czwerenko, M. (2007). *MTQ48 Mental Toughness Questionnaire: Step by Step Guide*. United Kingdom: AQR.
- Corey, G. (2004). *Theory & Practice of Group Counseling* (6<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Brooks.
- Corey, G. (2012). *Theory & Practice of Group Counseling* (8<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Brooks.
- Corey, G. (2016). *Theory & Practice of Group Counseling* (9<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Brooks.
- Corey, G., Corey, M. S., & Corey, C. (2014). *Groups Process and Practice*. USA: Books.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of sports sciences, 28*(7), 699-716.
- Crampton, S. (2015). *The Construct of Mental Toughness: The Development and Validation of a New Conceptualisation and Measure*. (Doctoral dissertation). University of Roehampton, London.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and individual differences, 45*(7), 576-583.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., & Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and individual differences, 69*, 87-91.

- Crust, L., & Keegan, R. (2010). Mental toughness and attitudes to risk-taking. *Personality and Individual Differences*, 49, 164-168.
- Gladding, S. T. (2016). *Groups: A Counseling Specialty* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of applied sport psychology*, 21(3), 307-323.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7<sup>th</sup> ed.). New Jersey: Prentice Hall.
- Harwood, C., Keegan, R., Spray, C., & Lavalley, D. (2010). The motivational atmosphere in youth sport: Coach, parent, and peer influences on motivation in specializing sport participants. *Journal of applied sport psychology*, 22(1), 87-105.
- Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and individual differences*, 46(2), 100-105.
- Jacobs, E. E., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (1998). *Group counseling: Strategies and skills* (7<sup>th</sup> ed.). Belmont: Cengage Learning.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1993). *LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language*. Chicago: Scientific software international.
- Kelly, R. J. (2007). *Mindfulness-based and Cognitive-behavior Therapy for Anger-management: an Integrated Approach*. (Doctoral dissertation). Philadelphia College of Osteopathic Medicine, Philadelphia.
- Klein, R. H. (2008). Toward the establishment of evidence-based practices in group psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 58(4), 441-454.
- Kline, W. B. (2003). *Interactive Group Counseling and Therapy*. New Jersey: Prentice Hall.

- Loehr, J. (1986). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*.  
Lexington, MA: Stephen Greene.
- Loehr, J. (1995). *The New Toughness Training for Sport*. New York: Penguin Group.
- Macdonald, A. 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), 61-73.
- Norcross, J. C., & Newman, C. F. (1992). Psychotherapy Integration: Setting the Context. In J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of Psychotherapy Integration* (pp. 3-45). New York: Basic Books.
- Perry, J. L., Clough, P. J., Crust, L., Earle, K., & Nicholls, A. R. (2013). Factorial validity of the mental toughness questionnaire-48. *Personality and individual differences, 54*(5), 587-592.
- Sarah, M., P, Helen, C.-T., & Clough, P. (2016). The study of non-cognitive attributes in education: Proposing the mental toughness framework. *Educational Review, 68*(1), 96-113.
- Shulman, L. (2011). *Dynamics and Skills of Group Counseling*. United States: Brook/Cole.
- St Clair-Thompson, H., Bugler, M., Robinson, J., Clough, P., McGeown, S. P., & Perry, J. (2015). Mental toughness in education: Exploring relationships with attainment, attendance, behaviour and peer relationships. *Educational Psychology, 35*(7), 886-907.
- Thompson, R. A. (2003). *Counseling Techniques: Improving Relationships with Others, Ourselves, Our Families, and Our Environment* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Routledge.
- Trotter, P. J. (2006). *The Counselor and the Group* (4<sup>th</sup> ed). New York: Routledge.
- Walter, J. L., & Peller, J. E. (1992). *Becoming Solution-Focused in Brief Therapy*.  
New York: Brunner.
- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2558). *แนวคิดและการประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์วิวัฒนากร พรีนติ้ง แอนด์ แพ็คเก็จจิ้ง.

- กองบัญชาการกองทัพไทย. (ม.ป.ป.). *ประวัติกองบัญชาการกองทัพไทย*. สืบค้นเมื่อ 9 เมษายน 2565, จาก [https://rtarf.mi.th/assets/pdf/RTARF\\_History.pdf](https://rtarf.mi.th/assets/pdf/RTARF_History.pdf)
- กันตภณ มนัสพล. (2562). *ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย*. (วิทยานิพนธ์ วท.ม. จิตวิทยาการปรึกษา). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. (2557). *การให้คำปรึกษากลุ่ม*. นครราชสีมา: คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2550). *การให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมพันธ์ต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬา* (ดุชนิพนธ์ ปร.ด. วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ธัญญภัทร์ ศิรัชชนราโรจน์. (2560). *การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และความมุ่งมั่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ* (ปรัชญาดุชนิพนธ์ บัณฑิต กศ.ด. การวิจัยและพัฒนาศึกษภาพมนุษย์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). *โมเดลลิสเรล: สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, วิมลมาศ ประชากุล, ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี, ฉัตรกมล สิงห์น้อย และอนุสรณ์ มนตรี. (2554). ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงที่มีความสามารถสูง. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 11(2), 274-287.
- บุญใจ ศรีสถิตยัณนากร. (2555). *การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย: คุณสมบัติการวัดเชิงจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรพิพัฒน์ เบญญศรี. (2551). *เตรียมทหาร เตรียมความเป็นผู้นำ*. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). *การให้คำปรึกษากลุ่ม*. กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์ อินเทอร์เน็ตโปรดักชั่น.
- ภมรพรรณ ยุระยาตร์. (2565). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดกลุ่ม*. มหาสารคาม: อภิชาติการพิมพ์.
- โรงเรียนเตรียมทหาร. (2543). *สี่สิบสองปี โรงเรียนเตรียมทหาร*. กรุงเทพฯ: แอนทิมครีเอชั่น.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2543). *เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

- วิยะดา ตันวัฒนากุล. (2548). *การวิเคราะห์ความสัมพันธ์สมการถดถอยชนิดต่าง ๆ และการวิเคราะห์ปัจจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 4). เชียงใหม่: ภาควิชาสถิติ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมบูรณ์ สุริยวงศ์. (2550). *การวิเคราะห์องค์ประกอบ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมโภชน์ เตียมสุภาษิต. (2565). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- องอาจ นัยพัฒน์. (2548). *วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- อภิชาติ มุกตาม่วง. (2565). *การศึกษาและการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษา โดยการทำคำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ* (ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต กศ.ด. การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อรุณ ศาสตราสิทธิกร และนรัชย์ วงษ์ดนตรี. (2541). *เอกสารวิจัยนักศึกษาลำดับสูงสุดเสนาธิการทหาร: ปัจจัยสาเหตุให้นักเรียนเตรียมทหารใหม่ล่าออก*. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยเสนาธิการทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ.



ภาคผนวก





ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือ

## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

1. รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม      ประธานกรรมการประจำ  
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาทร ใจตรง      อาจารย์สาขาจิตวิทยา  
คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
3. นาวาอากาศเอก โชติ จันทร์วัง      อาจารย์กองคณิตศาสตร์  
ส่วนการศึกษา โรงเรียนเตรียมทหาร  
สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ
4. พันเอกหญิง ศิรินทร จันทวัฒน์      นักจิตวิทยาคลินิก กองแพทย์  
โรงเรียนเตรียมทหาร  
สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ
5. พันตรีภูมิวิษณุ พุทธแก้ว      จิตแพทย์ กองแพทย์ โรงเรียนเตรียมทหาร  
สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ  
เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

1. รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม ประธานกรรมการประจำ  
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัย  
สุโขทัยธรรมาธิราช
2. รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล อาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์  
มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ใจตรง อาจารย์สาขาจิตวิทยา  
คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
4. พันตรีภูมิวิชัย พุททแก้ว จิตแพทย์ กองแพทย์ โรงเรียนเตรียมทหาร  
สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ
5. อาจารย์ ดร.ณัฐกา สงวนวงษ์ อาจารย์สาขาวิชาการแนะแนว  
และจิตวิทยาการศึกษา  
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี



ที่ อว 8718/1736

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

20 มิถุนายน 2566

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088 159 8971



ที่ อว 8718/1736

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

20 มิถุนายน 2566

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การศึกษาและการเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ใจตรง เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงษ์ วัฒนานนท์สกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088 159 8971

ที่ อว 8718/1736



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

20 มิถุนายน 2566

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้บัญชาการโรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การศึกษาและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นาวาอากาศเอก โชติ จันทรวงศ์ พันเอกหญิง ศิริจันทร์ จันทวัฒน์ และพันตรี ภูมิวิชัย พุทธแก้ว เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงษ์ วัฒนานนท์สกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088 159 8971



ที่ อว 8718/2258

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

30 สิงหาคม 2566

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การศึกษาและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088 159 8971



ที่ อว 8718/2258

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

30 สิงหาคม 2566

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ใจตรง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088 159 8971



ที่ อว 8718/2258



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

30 สิงหาคม 2566

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้บัญชาการโรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การศึกษาและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ พันตรี ภูมิวิชัย พุทธแก้ว เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088 159 8971



ที่ อว 8718/2258

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

30 สิงหาคม 2566

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 088 159 8971



ที่ อว 8718/2258

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

30 สิงหาคม 2566

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ณัฐกา สงวนวงษ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 088 159 8971



ที่ อว 8718/1777

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

22 มิถุนายน 2566

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้บัญชาการโรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร กับ 1) นักเรียนชั้นปีที่ 1 จำนวน 33 นาย และ 2) นักเรียนชั้นปีที่ 2 จำนวน 33 นาย เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2566 ถึงเดือนกันยายน 2566 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088 159 8971



ที่ อว 8718/1777

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

22 มิถุนายน 2566

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้บัญชาการโรงเรียนช่างฝีมือทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร กับ 1) นักเรียนชั้นปีที่ 1 จำนวน 17 นาย 2) นักเรียนชั้นปีที่ 2 จำนวน 17 นาย และ 3) นักเรียนชั้นปีที่ 3 จำนวน 17 นาย เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2566 ถึงเดือนกันยายน 2566 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

*พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์*

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088 159 8971



ที่ อว 8718/1863

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

3 กรกฎาคม 2566

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้บัญชาการโรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร กับ 1) นักเรียนชั้นปีที่ 1 จำนวน 806 นาย และ 2) นักเรียนชั้นปีที่ 2 จำนวน 721 นาย เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนสิงหาคม 2566 ถึงเดือนตุลาคม 2566 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088 159 8971



ที่ อว 8718/1863

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

3 กรกฎาคม 2566

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้บัญชาการโรงเรียนช่างฝีมือทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การศึกษาและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในกรณี นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร กับ 1) นักเรียนชั้นปีที่ 1 จำนวน 194 นาย 2) นักเรียนชั้นปีที่ 2 จำนวน 184 นาย และ 3) นักเรียนชั้นปีที่ 3 จำนวน 230 นาย เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนสิงหาคม 2566 ถึง เดือนตุลาคม 2566 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088 159 8971



ที่ อว 8718/1965

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

18 กรกฎาคม 2566

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้บัญชาการโรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การศึกษาและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร กับ นักเรียนทหาร จำนวน 16 นาย เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนตุลาคม 2566 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

*พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์*

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088 159 8971





ภาคผนวก ข

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

ตาราง 30 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ผ่าน
2	+1	+1	+1	0	0	0.60	ผ่าน
3	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่าน
4	+1	0	+1	+1	+1	0.80	ผ่าน
5	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ผ่าน
6	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ผ่าน
7	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ผ่าน
8	+1	+1	-1	+1	0	0.40	ตัดออก
9	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ผ่าน
10	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ผ่าน
11	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ผ่าน
12	0	0	+1	+1	0	0.40	ตัดออก
13	+1	+1	1	+1	+1	+1	ผ่าน
14	+1	+1	1	+1	+1	+1	ผ่าน
15	+1	+1	1	+1	+1	+1	ผ่าน
16	+1	+1	-1	+1	0	0.40	ตัดออก
17	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ผ่าน
18	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ผ่าน
19	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ผ่าน
20	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ผ่าน
21	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ผ่าน
22	0	+1	0	+1	0	0.40	ตัดออก
23	+1	+1	+1	0	+1	0.80	ผ่าน
24	+1	+1	0	0	+1	0.60	ผ่าน
25	+1	+1	-1	0	+1	0.40	ตัดออก
26	-1	0	+1	+1	+1	0.40	ตัดออก

ตาราง x (ต่อ)

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
27	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ผ่าน
28	+1	0	+1	+1	+1	0.80	ผ่าน
29	+1	+1	0	0	0	0.40	ตัดออก
30	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่าน

หมายเหตุ: เกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป

ผ่านเกณฑ์ = 23 ข้อ

ไม่ผ่านเกณฑ์ = 7 ข้อ

รวม = 30 ข้อ

ตาราง 31 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ผลการคัดเลือก
1	0.42	คัดเลือกไว้
2	0.44	คัดเลือกไว้
3	0.51	คัดเลือกไว้
4	0.42	คัดเลือกไว้
5	0.66	คัดเลือกไว้
6	0.44	คัดเลือกไว้
7	0.42	คัดเลือกไว้
8	0.33	คัดเลือกไว้
9	0.50	คัดเลือกไว้
10	0.40	คัดเลือกไว้
11	0.32	คัดเลือกไว้
12	0.42	คัดเลือกไว้
13	0.38	คัดเลือกไว้
14	0.45	คัดเลือกไว้
15	0.60	คัดเลือกไว้
16	0.37	คัดเลือกไว้
17	0.47	คัดเลือกไว้
18	0.48	คัดเลือกไว้
19	0.25	คัดเลือกไว้
20	0.53	คัดเลือกไว้
21	0.39	คัดเลือกไว้
22	0.43	คัดเลือกไว้
23	0.51	คัดเลือกไว้

ค่าความเชื่อมั่นของความเข้มแข็งทางจิตใจโดยภาพรวม มีค่าเท่ากับ 0.87

ตาราง 32 ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่น ( $\alpha$ ) ของความมุ่งมั่น จำนวน 7 ข้อ

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ผลการคัดเลือก
1	0.50	คัดเลือกไว้
2	0.49	คัดเลือกไว้
3	0.55	คัดเลือกไว้
4	0.33	คัดเลือกไว้
5	0.58	คัดเลือกไว้
6	0.58	คัดเลือกไว้
7	0.35	คัดเลือกไว้

ค่าความเชื่อมั่นของความมุ่งมั่น มีค่าเท่ากับ 0.76

ตาราง 33 ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่น ( $\alpha$ ) ของการควบคุม จำนวน 4 ข้อ

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ผลการคัดเลือก
1	0.54	คัดเลือกไว้
2	0.59	คัดเลือกไว้
3	0.39	คัดเลือกไว้
4	0.32	คัดเลือกไว้

ค่าความเชื่อมั่นของการควบคุม มีค่าเท่ากับ 0.70

ตาราง 34 ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่น ( $\alpha$ ) ของความท้าทาย จำนวน 5 ข้อ

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ผลการคัดเลือก
1	0.35	คัดเลือกไว้
2	0.31	คัดเลือกไว้
3	0.60	คัดเลือกไว้
4	0.54	คัดเลือกไว้
5	0.38	คัดเลือกไว้

ค่าความเชื่อมั่นของความท้าทาย มีค่าเท่ากับ 0.70

ตาราง 35 ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่น ( $\alpha$ ) ของความมั่นใจ จำนวน 7 ข้อ

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ผลการคัดเลือก
1	0.33	คัดเลือกไว้
2	0.46	คัดเลือกไว้
3	0.31	คัดเลือกไว้
4	0.46	คัดเลือกไว้
5	0.35	คัดเลือกไว้
6	0.44	คัดเลือกไว้
7	0.56	คัดเลือกไว้

ค่าความเชื่อมั่นของความมั่นใจ มีค่าเท่ากับ 0.71

ตาราง 36 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทหาร

ครั้งที่/หัวข้อพิจารณา	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ					ค่าดัชนี IOC
	1	2	3	4	5	
1 การสร้างสัมพันธภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
แนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	+1
ระยะเวลาที่ใช้	+1	+1	+1	+1	+1	+1
วิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นเริ่มต้น	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นดำเนินการ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นยุติ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
การประเมินผล	+1	+1	+1	+1	+1	+1
เทคนิคที่ใช้	+1	+1	+1	+1	+1	+1
2 การสร้างสัมพันธภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
แนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	+1
ระยะเวลาที่ใช้	+1	+1	+1	+1	+1	+1
วิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นเริ่มต้น	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นดำเนินการ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นยุติ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
การประเมินผล	+1	+1	+1	+1	+1	+1
เทคนิคที่ใช้	+1	+1	+1	+1	+1	+1

ตาราง 37 (ต่อ)

ครั้งที่/หัวข้อพิจารณา	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ					ค่าดัชนี IOC
	1	2	3	4	5	
3 การสร้างสัมพันธภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
แนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	+1
ระยะเวลาที่ใช้	+1	+1	+1	+1	+1	+1
วิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นเริ่มต้น	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นดำเนินการ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นยุติ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
การประเมินผล	+1	+1	+1	+1	+1	+1
เทคนิคที่ใช้	+1	+1	+1	+1	+1	+1
4 การสร้างสัมพันธภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
แนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	+1
ระยะเวลาที่ใช้	+1	+1	+1	+1	+1	+1
วิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นเริ่มต้น	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นดำเนินการ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นยุติ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
การประเมินผล	+1	+1	+1	+1	+1	+1
เทคนิคที่ใช้	+1	+1	+1	+1	+1	+1



ตาราง 37 (ต่อ)

ครั้งที่/หัวข้อพิจารณา	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ					ค่าดัชนี IOC
	1	2	3	4	5	
5 การสร้างสัมพันธภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
แนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	+1
ระยะเวลาที่ใช้	+1	+1	+1	+1	+1	+1
วิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นเริ่มต้น	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นดำเนินการ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นยุติ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
การประเมินผล	+1	+1	+1	+1	+1	+1
เทคนิคที่ใช้	+1	+1	+1	+1	+1	+1
6 การสร้างสัมพันธภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
แนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	+1
ระยะเวลาที่ใช้	+1	+1	+1	+1	+1	+1
วิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นเริ่มต้น	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นดำเนินการ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นยุติ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
การประเมินผล	+1	+1	+1	+1	+1	+1
เทคนิคที่ใช้	+1	+1	+1	+1	+1	+1

ตาราง 37 (ต่อ)

ครั้งที่/หัวข้อพิจารณา	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ					ค่าดัชนี IOC
	1	2	3	4	5	
7 การสร้างสัมพันธภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
แนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	+1
ระยะเวลาที่ใช้	+1	+1	+1	+1	+1	+1
วิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นเริ่มต้น	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นดำเนินการ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นยุติ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
การประเมินผล	+1	+1	+1	+1	+1	+1
เทคนิคที่ใช้	+1	+1	+1	+1	+1	+1
8 การสร้างสัมพันธภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
แนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	+1
ระยะเวลาที่ใช้	+1	+1	+1	+1	+1	+1
วิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นเริ่มต้น	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นดำเนินการ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นยุติ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
การประเมินผล	+1	+1	+1	+1	+1	+1
เทคนิคที่ใช้	+1	+1	+1	+1	+1	+1

ตาราง 37 (ต่อ)

ครั้งที่/หัวข้อพิจารณา	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ					ค่าดัชนี IOC
	1	2	3	4	5	
9 การสร้างสัมพันธภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
แนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	+1
ระยะเวลาที่ใช้	+1	+1	+1	+1	+1	+1
วิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นเริ่มต้น	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นดำเนินการ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นยุติ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
การประเมินผล	+1	+1	+1	+1	+1	+1
เทคนิคที่ใช้	+1	+1	+1	+1	+1	+1
10 การสร้างสัมพันธภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
แนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	+1
ระยะเวลาที่ใช้	+1	+1	+1	+1	+1	+1
วิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นเริ่มต้น	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นดำเนินการ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
- ชั้นยุติ	+1	+1	+1	+1	+1	+1
การประเมินผล	+1	+1	+1	+1	+1	+1
เทคนิคที่ใช้	+1	+1	+1	+1	+1	+1



ภาคผนวก ค  
หนังสือรับรองจริยธรรมของโครงการวิจัย



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย  
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 427/2565E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

- ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การศึกษาและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบบูรณาการ
- ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาว จิตสุภา แกมทับทิม
- สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์
- เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย  
2. โครงการวิจัย  
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย  
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาบททวน

- |   |  |
|---|--|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย                      | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 29 พฤศจิกายน 2565 |
| 2. โครงร่างการวิจัย                         | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 29 พฤศจิกายน 2565 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย          | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 29 พฤศจิกายน 2565 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 29 พฤศจิกายน 2565 |

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-427/2565

วันที่ให้การรับรอง : 29/11/2565

วันหมดอายุใบรับรอง : 29/11/2566



ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย  
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G427/2565E (ต่อใบรับรองครั้งที่ 1)

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง : การศึกษาและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร โดยการให้คำปรึกษา  
กลุ่มแบบบูรณาการ

ชื่อผู้วิจัยหลัก : นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม

สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่เสนอพิจารณาทบทวน :

แบบรายงานความก้าวหน้าของกรวิจัย เพื่อขอต่ออายุการรับรอง ฉบับลงวันที่ 11 ตุลาคม 2566

วันที่ประชุม : 18 ตุลาคม 2566 การประชุมครั้งที่ : 10/2566

ผลการพิจารณา : รับรอง

ข้อเสนอแนะ : -

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. หันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-427/2565

วันที่ให้การรับรอง : 30/11/2566

วันหมดอายุใบรับรอง : 29/11/2567



## แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

**คำชี้แจง:** แบบวัดความเข้มแข็งของนักเรียนทหารมีทั้งหมด 2 หน้า โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

1. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. คำตอบของนักเรียนไม่มีถูกหรือผิด และไม่ส่งผลกระทบต่อการเรียน โรงเรียน หรือระบบของโรงเรียนแต่อย่างใด ซึ่งคำตอบของนักเรียนจะมีประโยชน์อย่างยิ่งในการศึกษาและการวิจัยในครั้งนี้

3. ขอความร่วมมือให้นักเรียนตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจให้ครบทุกข้อ และตามความเป็นจริงที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก เพื่อให้แบบสอบถามฉบับนี้มีความสมบูรณ์และสามารถนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารและให้ความช่วยเหลือการวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างดี

นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม

นิสิตปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง: ให้นักเรียนกรอกข้อมูลให้ครบถ้วน และตรงกับความเป็นจริง

- ชื่อ..... นามสกุล.....
- ชั้นปีที่ 1       ชั้นปีที่ 2       ชั้นปีที่ 3
- ตอนเรียน..... เลขที่.....

### ตอนที่ 2 แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

คำชี้แจง: แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 23 ข้อ โดยให้นักเรียนทหาร ✓ ในช่องว่างหลังข้อคำถามตามความคิด ความรู้สึกของตนเอง ซึ่งมีความหมาย ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ข้อคำถามตรงกับความคิด ความรู้สึกในระดับมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ข้อคำถามตรงกับความคิด ความรู้สึกในระดับมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อคำถามตรงกับความคิด ความรู้สึกในระดับปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ข้อคำถามตรงกับความคิด ความรู้สึกในระดับน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อคำถามตรงกับความคิด ความรู้สึกในระดับน้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

ข้อ	รายการข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	เมื่อได้รับคำสั่งฉันปฏิบัติด้วยความเต็มใจอย่างรวดเร็ว					
2	ฉันสามารถรักษาระดับความพยายาม ความมุ่งมั่นให้คงที่					
3	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์กดดัน					
4	สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ฉันสามารถควบคุมได้					
5	ความท้าทายที่เกิดขึ้นทำให้ฉันตั้งศักยภาพมาใช้ได้อย่างเต็มที่					
6	เมื่อเกิดปัญหาฉันคิดวิธีการใหม่ ๆ ในการแก้ไขปัญหา					
7	การเตรียมความพร้อมอยู่เสมอ ทำให้ฉันมีความมั่นใจขึ้น					
8	ฉันกล้าที่จะบอกกับคนอื่นว่า เขาต้องทำอะไร					

หากต้องการใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารฉบับเต็ม กรุณาติดต่อ

email : jiw\_mj@hotmail.com

**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ  
ของนักเรียนทหาร**

ตาราง 37 สรุปทฤษฎี และเทคนิคโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

ครั้งที่	เรื่อง	ทักษะและเทคนิคการให้คำปรึกษา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา
1	การสร้างสัมพันธภาพ และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ	- การฟังอย่างตั้งใจ - การเงี่ยบ - การสะท้อนความรู้สึก - การฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ - การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
2	ความมุ่งมั่น (มุ่งมั่นตั้งใจในการตั้งเป้าหมาย ดำเนินการตามเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จ)	- คำถามจัดระดับ - การเสริมแรงภายใน	- ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ - ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม
3	ความมุ่งมั่น (สามารถเผชิญหน้ากับความยากลำบาก ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค)	- หลักการ WDEP - การเปิดเผยตนเอง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
4	การควบคุม (ควบคุมอารมณ์ของตนเอง)	- การพูดกับตนเองเชิงบวก - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเชิงจิตวิทยา - การฝึกการควบคุมลมหายใจ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม
5	การควบคุม (ควบคุมชีวิตของตนเอง)	- การหยุดความคิด - การปรับโครงสร้างความคิด - การกำกับตนเอง	- ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม - ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ - ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม
6	ความท้าทาย (การเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น)	- การแก้ไขปัญหา - การทำสัญญากับตนเอง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด – พฤติกรรม - ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

ตาราง 38 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	ทักษะและเทคนิคการให้คำปรึกษา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา
7	ความท้าทาย (มองสถานการณ์ ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ เป็นโอกาสในการพัฒนา ตนเอง)	- คำถามมหัศจรรย์ - เทคนิคการมองมุมใหม่	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบมุ่งเน้นคำตอบ
8	ความมั่นใจ (ความเชื่อมั่น ในความสามารถของตนเอง)	- กระบวนการ A-B-C 3Ds	- ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
9	ความมั่นใจ (ความสามารถใน ความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล)	- รูปแบบของ PAC	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบการวิเคราะห์การสื่อสาร สัมพันธ์
10	การเสริมสร้างความเข้มแข็ง ทางจิตใจของนักเรียน ทหาร และยุติกกลุ่ม	- การฟังอย่างตั้งใจ - การเสียบ - การสะท้อนความรู้สึก - การฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ - การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข - การเสริมแรง	- ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง - ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบรู้คิด - พฤติกรรม

## ตัวอย่าง

### โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักเรียนทหาร ครั้งที่ 1

**เรื่อง** การสร้างสัมพันธภาพ และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

#### แนวคิดสำคัญ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person centered Group Counseling) ซึ่งเป็นการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน และส่งผลให้กลุ่มเกิดความงอกงาม โดยผู้วิจัยใช้เทคนิค การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การเงียบ (Silence) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) การฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy) การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่น และเกิดความรู้สึกปลอดภัย เมื่ออยู่ภายในกลุ่ม ผู้วิจัยเน้นย้ำให้สมาชิกกลุ่มเรื่องการรักษาความลับของการเข้าร่วมกลุ่มอย่างเคร่งครัด รวมถึงให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสร้างกฎ กติกา และข้อตกลงที่ใช้ร่วมกันภายในกลุ่ม

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์ กฎ กติกา ข้อตกลง ระยะเวลา สถานที่ ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจชีวิตของตนเองจากนักเรียนพลเรือนสู่นักเรียนทหาร
5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้ถึงความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

**ระยะเวลาที่ใช้** 90 นาที

#### วิธีการดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งแรกสมาชิกกลุ่มอาจเกิดความรู้สึกสงสัย วิตกกังวล และเกิดความรู้สึกว่าตนเองทำอะไรผิดถึงได้เข้าร่วมกลุ่ม ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม

แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person centered Group Counseling) โดยใช้เทคนิค การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การเงียบ (Silence) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) การฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy) การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่น และปลอดภัยในการเข้าร่วมกลุ่ม อีกทั้งผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจชีวิตของตนเองตั้งแต่เป็นนักเรียนพลเรือนสู่นักเรียนทหารผ่านกิจกรรม “กราฟชีวิต” โดยมีขั้นตอนดังนี้

### 1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่ม โดยกล่าวต้อนรับและความรู้สึกยินดีที่ได้พบกับสมาชิกกลุ่ม ผู้วิจัยได้แนะนำตนเอง และให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้แนะนำตนเองให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มรู้จักและเกิดความคุ้นเคยกันมากขึ้น

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันตั้งกฎ กติกา ข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม รวมถึงให้สมาชิกกลุ่มทุกคนรักษาความลับการพูดคุยกันภายในกลุ่มอย่างเคร่งครัด

1.3 ผู้วิจัยชี้แจงประโยชน์ และสิทธิต่าง ๆ ในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.4 ผู้วิจัยชี้แจงกระบวนการกลุ่ม บทบาทหน้าที่ ตลอดจนให้สมาชิกกลุ่มสอบถามข้อสงสัยในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนชีวิตของตนเองตั้งแต่เป็นนักเรียนพลเรือนสู่การเป็นนักเรียนทหารผ่านกิจกรรม “กราฟชีวิต” โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1) ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 ให้สมาชิกกลุ่มคนละ 1 แผ่น

2) ให้สมาชิกกลุ่มนี้ถึงเรื่องราวตั้งแต่เป็นนักเรียนพลเรือนมาสู่การเป็นนักเรียนทหารว่ามีเรื่องราวอะไรเกิดขึ้นบ้าง

3) ถ้าเรื่องราวที่เกิดขึ้นสมาชิกกลุ่มมีความสุขให้วาดกราฟชีวิตให้สูงขึ้น ถ้าเรื่องราวที่เกิดขึ้นมีความทุกข์ให้วาดกราฟชีวิตให้ต่ำลง

4) เมื่อวาดกราฟชีวิตเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง เพื่อเป็นการเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง

2.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การเงียบ การสะท้อนความรู้สึก การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ และการยอมรับเชิงบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และกล้าที่จะเปิดเผยตนเองให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มรับรู้

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปกิจกรรมกราฟชีวิต พร้อมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

2.4 ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มถึงความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหารต้องประกอบไปด้วยอะไรบ้าง และให้ความหมายว่าความเข้มแข็งทางจิตใจคืออะไร

2.5 ผู้วิจัยได้อธิบายถึงความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร พร้อมทั้งแจกใบความรู้เรื่องความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองว่ามีความเข้มแข็งทางจิตใจมากน้อยเพียงใด

2.6 ผู้วิจัยสรุปถึงความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร

### 3. ชั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 1

3.2 ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็น และท่าทางต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

2. สังเกตจากความกระตือรือร้นในการตอบคำถามในสิ่งที่เรียนรู้ภายในกลุ่ม

### เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person centered Group Counseling) โดยใช้เทคนิค ดังนี้ (Corey, 2016, p. 260 – 269; พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561)

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เป็นกระบวนการที่มีความสำคัญที่ผู้นำกลุ่มได้แสดงถึงความใส่ใจสมาชิกกลุ่ม เพื่อรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก อารมณ์ของสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มมีการตอบรับสมาชิกกลุ่มอย่างเหมาะสม

2. การเงียบ (Silence) เป็นช่วงเวลาที่ไม่มี การสื่อสารทางวาจาต่อกัน ผู้นำกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้ความคิด และอยู่กับตัวเอง ได้สัมผัสอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีความเข้าใจตนเอง และปัญหาที่เกิดขึ้น

3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) ผู้นำกลุ่มสามารถรับรู้ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของสมาชิกกลุ่ม โดยจะมีการสื่อสารกลับไปให้สมาชิกกลุ่มว่ามีความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร ด้วยภาษาพูดที่มีความเหมาะสม

4. การฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ (Listening with empathy) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการทำความเข้าใจความรู้สึกของผู้พูด การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นเป็นทักษะที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติสนใจผู้พูด และสามารถรับรู้ว่าคุณผู้พูดมีความรู้สึกอย่างไร มี 4 ขั้นตอนดังนี้

4.1 ฟังเพื่อรับรู้ความรู้สึก คือ การฟังจากน้ำเสียง ภาษา และท่าทางที่แสดงออก

4.2 รับรู้ความรู้สึก โดยระบุได้ว่าได้ยินอะไร เห็นอะไร เช่น น้ำเสียงของคุณดูเหมือนจะโกรธ

4.3 ทำความกระจ่างกับความรู้สึกโดยใช้คำพูด เช่น “ฉันได้ยินว่าคุณกำลังรู้สึกบางอย่างเหมือน...” หรือ “คุณยกตัวอย่างให้ฉันฟังได้ไหม”

5. การยอมรับเชิงบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) เป็นการยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างไม่ตัดสินพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกที่ดีหรือเลวด้วยการสื่อสารทางบวกกับสมาชิกกลุ่ม

---

หมายเหตุ: หากต้องการโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนทหาร ฉบับเต็ม กรุณาติดต่อ email: [jiw\\_mj@hotmail.com](mailto:jiw_mj@hotmail.com)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

