

ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนของนักศึกษา

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

The Effect of Group Activities on Developing Congruence among Students in the Faculty of Education at Chiang Mai Rajabhat University

พิมพ์ประไพ เลิศวิทย์สกุล (Pimprapai Lertwittayasaku)*

จุฑารัตน์ เปลวทอง (Chutharat Plewthong)**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความสอดคล้องกลมกลืนของนักศึกษา 2) สร้างกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนของนักศึกษา และ 3) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 กลุ่มตัวอย่างสำหรับการสำรวจ คือ นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว ชั้นปีที่ 2 ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน 50 คน กลุ่มที่ 2 กลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลอง คือ กลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1 ที่ทำแบบสอบถามความสอดคล้องกลมกลืน และใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Selection) จากเกณฑ์คัดเลือก เพื่อคัดเลือกกลุ่มทดลองจำนวน 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนของนักศึกษา และแบบสอบถามความสอดคล้องกลมกลืน สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ การคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ Dependent t-test ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาส่วนใหญ่มีความสอดคล้องกลมกลืนอยู่ในระดับค่อนข้างมาก คิดเป็นร้อยละ 48 รองลงมา คือ มีความสอดคล้องกลมกลืนอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32 2) กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนของนักศึกษาที่พัฒนาขึ้นใช้ระยะเวลาจำนวน 6 ครั้ง แบ่งเป็น 2 ครั้งต่อสัปดาห์ติดต่อกัน โดยจะใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 3 สัปดาห์ ใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 60-90 นาทีต่อ 1 ครั้ง ขนาดของกลุ่ม 6 คน และ 3) กลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนแตกต่างจากก่อนการเข้าการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความคิดสร้างสรรค์มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำ ($r = 0.361$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : กิจกรรมกลุ่ม, ความสอดคล้องกลมกลืน

*นักศึกษสาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

อีเมล: pimplengza@gmail.com

**อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่ อีเมล: chutharat007@yahoo.com

Abstract

The objectives of this study were 1) study the level of student congruence, 2) create group activities on developing student congruence, and 3) study the results of group activities on developing student congruence. The sample used in this research was divided into two groups namely Group 1 The survey sample consisted of 50 second-year Student in Faculty of Education, Department of Psychology, Counseling and Guidance Psychology Program, Chiang Mai Rajabhat University. Group 2 The experimental sample was selected from Group 1 participants who completed the congruence questionnaire. 6 participants were selected using purposive sampling based on specific inclusion criteria. The tools used in the research are group activities on developing student congruence and the congruence questionnaire. Statistics used in data analysis include calculation of the Index of Congruence (IOC), frequency, mean, standard deviation, and comparison of the mean scores of the samples before and after the experiment. Based on the Dependent t-test, The findings revealed which 1) most students had a relatively high level of congruence, accounting for 48%. The second was 32%. The group activities for improving student congruence took place six times, divided into two consecutive weeks. The three-week participation period of the group consisted of 60-90 minutes per event. The size of the group was 6 people, and 3) the experimental group had a congruence score. The were different from before entering the experiment with a significant correlation score of 0.05

Keywords: group activities, congruence

บทนำ

จากสภาวะการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ ด้าน ทำให้สังคมในปัจจุบันเกิดปัญหาต่าง ๆ เพิ่มขึ้นอย่างทวีคูณ สอดคล้องกับข้อมูลที่พบว่า ในปี 2560 กลุ่มเยาวชนอายุ 20-24 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายที่ 4.94 ต่อประชากรแสนคน (ประทีป กาลเขว้า และคณะ, 2564) เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงสำคัญของชีวิตที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ซึ่งการก้าวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัยเป็นการเปลี่ยนแปลงอีกหนึ่งขั้นที่สำคัญ ดังที่ นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม (2553) ได้กล่าวว่าการปรับตัวในมหาวิทยาลัยช่วงอายุระหว่าง 17-19 ปี เป็นช่วงอายุของผู้ที่เริ่มเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัย เป็นการย้ายจากโรงเรียนมาสู่มหาวิทยาลัย การเปลี่ยนแปลงแบบนี้ก่อให้เกิดความเครียด จากความรู้สึกดังกล่าว จะส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นอุปสรรคที่สำคัญต่อการศึกษาของตัวนักศึกษาเอง ในการเผชิญกับปัญหาในอนาคตถ้า

ประสบกับความล้มเหลว จะทำให้นักศึกษาเกิดความท้อแท้ และอาจเป็นสาเหตุให้เกิดการถดถอยหรือตกอยู่ในสภาพที่เรียกว่า ขาดสมดุลทางจิตใจ แต่ถ้าหากนักศึกษามีความสอดคล้องกันระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัยก็จะทำให้นักศึกษานั้นมีความสุข

จากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในชีวิตของการเป็นนักศึกษานี้ ทำให้เห็นถึงความสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับนักศึกษา ดังที่ ดร.ลินดา เกณฑ์มา ประธานที่ประชุมอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏ กล่าวว่า ในภาพรวมของมหาวิทยาลัยราชภัฏดำเนินการดูแลสุขภาพกายและใจของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในลักษณะใกล้เคียงกัน ซึ่งสามารถทำได้หลากหลายวิธี เช่น เปิดศูนย์ดูแลสุขภาพจิต จัดโครงการอบรมเสริมสร้างสุขภาพจิต และจัดกิจกรรมให้กับนักศึกษาได้มีโอกาสพูดคุยและมีโอกาสในการพัฒนาตนเอง (สธ. และ อว. ร่วมขับเคลื่อน “โครงการคู่มือช่วยดูแลจิตใจ ก้าวสู่คนไทยคุณภาพ” โดย กรมสุขภาพจิต ราชภัฏฯ ราชมงคฯ พร้อมขยายผล แนวทางการดูแลสุขภาพใจให้นักศึกษาไทยทั่วประเทศ, 2566) เพื่อช่วยปรับสมดุลทางใจของตนให้มีความแข็งแรง มั่นคง สงบ และรู้สึกสอดคล้องสมดุล สูการยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น และยอมรับบริบทเหตุการณ์รอบข้าง สอดคล้องกับหนึ่งในแนวคิดทางจิตวิทยา คือ ความสอดคล้องกลมกลืน (Congruence) ซึ่งหมายถึงว่า เป็นสภาวะความเป็นตัวเรา ที่เรารู้สึกสมดุล เชื่อมโยง ยอมรับ กลมกลืนไม่ขัดแย้ง มีความสุข มีความสงบ คือ เป็นสภาวะที่เรากำลังเป็นอยู่ (State of Being) ณ เวลานั้น ๆ (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และนิดา ลิ้มสุวรรณ, 2550 อ้างถึงใน โชติพร พรหมภา, 2564) สอดคล้องกับ สุนทรืศรีโกสโย และ ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา (2555) ที่กล่าวถึงความสอดคล้องกลมกลืนว่า เป็นความสามารถในการดำเนินชีวิตและเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม ที่อยู่ในความสัมพันธ์กับตนเอง (Self) กับคนอื่น (Other) และบริบทรอบข้าง (Context) เห็นได้ว่าบุคคลที่มีความสอดคล้องกลมกลืนนั้นเป็นคุณลักษณะที่นักศึกษาพึงมี ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนให้กับนักศึกษา เพื่อให้นักศึกษามีความมั่นคง เข้มแข็ง และสงบ ผ่านการเข้าใจในทุกสิ่งรอบตนเอง และเข้าใจในตนเอง โดยผู้วิจัยได้มีความสนใจในการนำแนวคิดของความสอดคล้องกลมกลืนสู่การสร้างรูปแบบกิจกรรมกลุ่ม ซึ่ง รุติวี แก้วพรสวรรค์ และคณะ (2555, อ้างถึงใน นฤมล จันทร์สุข และคณะ, 2562) กล่าวว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มเหมาะสมกับวัยรุ่นเป็นอย่างมาก การนำวัยรุ่นที่มีปัญหาเหมือนกันมารวมกลุ่มกันเพื่อช่วยแก้ปัญหาโดยมีผู้ใหญ่คอยให้ความช่วยเหลือทำให้วัยรุ่นพร้อมที่จะร่วมมือในการแก้ปัญหาและเสนอข้อคิดเห็น ทำให้แต่ละคนมีกำลังใจที่จะเผชิญและแก้ปัญหาพลังของกลุ่มสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลได้

จากหลักการและเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาระดับความสอดคล้องกลมกลืนของนักศึกษา และสร้างกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เพื่อสร้างแนวทางกิจกรรมที่สามารถพัฒนานักศึกษาจากภายในจิตใจของตนเองให้มีความมั่นคง เข้มแข็ง และสงบ ผ่านการเข้าใจในทุกสิ่งรอบตนเอง และเข้าใจในตนเอง เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้นักศึกษาสามารถดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต โดยไม่ว่าจะสภาพสังคมแบบไหนก็สามารถดำเนินชีวิตและเผชิญกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสอดคล้องกลมกลืนของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
2. เพื่อสร้างกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

3. เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนของนักศึกษาครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

สมมติฐานของการวิจัย

นักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนแตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมการทดลอง

แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1. กิจกรรมกลุ่ม อ้างอิงจากทฤษฎีกิจกรรมกลุ่ม (Group Activities) ตามหลักการและแนวคิดทฤษฎีภาคสนาม (Field Theory) ของเคิร์ต เลวิน (Kurt Zadek Lewin) ซึ่งเลวินได้สรุปสาระสำคัญตามทฤษฎีไว้ 4 ประการ ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2539, อ้างถึงใน ญัญญา สายสด, 2549)

1.1 พฤติกรรมเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

1.2 โครงสร้างของกลุ่มจะเกิดจากการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกัน

1.3 การรวมกลุ่มแต่ละครั้งจะต้องมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยเป็นปฏิสัมพันธ์ในรูปการกระทำ (Action) ความรู้สึก (Felling) และความคิด (Thinking)

1.4 สมาชิกในกลุ่มจะมีการปรับตัวเข้าหากัน และพยายามช่วยกันทำงาน ซึ่งก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และทำให้เกิดพลังหรือแรงผลักดันของกลุ่มที่ทำให้การทำงานเป็นไปด้วยดี

2. ความสอดคล้องกลมกลืน ตามแนวคิดของสุนทรีย์ ศรีโกสโย และ ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา (2555) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบทั้ง 4 มิติ ได้แก่

2.1 การมีสัมพันธ์ภาพกับตนเองและจิตวิญญาณเบื้องสูงในด้านบวก (spiritual dimension)

2.2 มีความเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่น (intrapyschic-interpersonal dimension)

2.3 มีความเชื่อมโยงกับศักยภาพ/ขุมทรัพย์ภายในตัวเอง (internal resources dimension)

2.4 มีความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและบริบท (interpersonal dimension)

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยใช้แบบแผนวิจัยกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลัง (One-Group Pretest-Posttest Design) คือ การทดสอบก่อนและหลัง โดยไม่มีกลุ่มควบคุม เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของความสอดคล้องกลมกลืน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีรายละเอียดดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 796 คน (ระบบบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, 2567)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มที่ 1 กลุ่มตัวอย่างสำหรับการสำรวจ คือ นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา และการแนะแนว ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2567 ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน 50 คน

กลุ่มที่ 2 กลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลอง คือ กลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1 ที่ทำแบบสอบถามความสอดคล้อง กลมกลืน และใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Selection) จากเกณฑ์คัดเข้า เพื่อคัดเลือกกลุ่มทดลองจำนวน 6 คน โดยพิจารณาจากเกณฑ์คัดเข้า ดังนี้

เกณฑ์คัดเข้า

1. นักศึกษาที่ทำแบบสอบถามความสอดคล้องกลมกลืน ของสุนทรี ศรีโกไสย และ ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา (2555) ได้คะแนนน้อยที่สุด 6 อันดับ

2. มีความสมัครใจและยินยอมในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือในการวิจัย 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 คือ เครื่องมือที่ใช้ในการคัดเลือกกลุ่มทดลอง และใช้ประเมินผลของกิจกรรม และส่วนที่ 2 คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ดังนี้

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการคัดเลือกกลุ่มทดลอง และใช้ประเมินผลของกิจกรรม ได้แก่ แบบสอบถามความสอดคล้องกลมกลืน ของสุนทรี ศรีโกไสย และ ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา (2555) โดยโชติพร พรหมภา (2564) ได้ดัดแปลงจากต้นฉบับแต่ยังคงไว้ซึ่งแก่นและความหมาย ซึ่งได้ทำการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ปวดตึงศีรษะ ผู้มีปัญหาสุขภาพจิต พยาบาล ผู้ช่วยเหลือ คนไข้ และประชาชนทั่วไป จำนวน 995 คน พบว่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดมีค่าเท่ากับ 0.86 แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นแบบวัดแบบประมาณค่า (Rating Scale) 7 ระดับ แบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบเลือกตอบและแบบเติมคำตอบ และตอนที่ 2 แบบสอบถามความสอดคล้องกลมกลืน ประกอบด้วยข้อความจำนวน 21 ข้อ

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืน ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 60-90 นาที รวมทั้งสิ้น 6 ครั้ง ประกอบด้วย 6 กิจกรรมเรียงลำดับตามการจัดกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ อย่างกลมกลืน, กิจกรรมต้นไม้แห่งคุณทรัพย์ ของฉัน, กิจกรรมใจเธอ ใจฉันที่กระทบถึงกัน, กิจกรรมเอาตัวรอด เป็นยอดดี, กิจกรรมเห็นคุณค่า สร้างพลัง และกิจกรรมอยู่อย่างสอดคล้อง กลมกลืนอย่างลงตัว

3. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

การสร้างและการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนของนักศึกษา โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาเกี่ยวกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสอดคล้องกลมกลืน และกิจกรรมกลุ่ม

2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้ามาสร้างเป็นแผนการจัดกิจกรรมกลุ่ม มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนของนักศึกษา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผสมผสานรูปแบบของการทำกิจกรรมกลุ่มไว้หลายรูปแบบ เป็นการเน้นการใช้พลังของกลุ่มในการขับเคลื่อนกิจกรรม ซึ่งในแต่ละครั้ง ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นนำ ขั้นกิจกรรม ขั้นสรุป และขั้นประเมินผล โดยกิจกรรมกลุ่มทั้ง 6 ครั้ง แบ่งเป็น การสร้างสัมพันธภาพ 1 ครั้ง การจัดกิจกรรมตามองค์ประกอบของความสอดคล้องกลมกลืน 4 ครั้ง และการปิดกลุ่ม 1 ครั้ง

3. นำแผนกิจกรรมกลุ่มไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรมกลุ่ม ให้สอดคล้องวัตถุประสงค์ และทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

4. นำแผนกิจกรรมกลุ่มที่ได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านการจัดกรรมด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน พิจารณาสอนแนะความถูกต้องของความสอดคล้อง และนำมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC)

5. นำแผนกิจกรรมกลุ่มที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) โดยการนำกิจกรรมกลุ่มทั้ง 6 ครั้ง ไปทดลองจัดให้กับนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มทดลอง คือ นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว ชั้นปีที่ 4 ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน 6 คน และใช้เวลาในการทดลองใช้ (Try out) 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 กิจกรรม

6. นำแผนกิจกรรมกลุ่มที่สมบูรณ์แล้วไปใช้กับกลุ่มทดลอง

การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกคนได้รับการพิทักษ์สิทธิตามหลักจริยธรรมในมนุษย์ ซึ่งเป็นไปตามจรรยาบรรณการวิจัย โดยการวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2567 หมายเลขรับรอง IRBCMRU 2024/369.14.08

4. การเก็บรวบรวมข้อมูลและจริยธรรมในการวิจัย

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ก่อนการจัดกิจกรรมกลุ่ม

1.1 คัดเลือกกลุ่มทดลองแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) จากประชากร

1.2 นำแบบสอบถามความสอดคล้องกลมกลืนไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน

1.3 เรียงคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนจากมากไปน้อย และคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนน้อยที่สุด 6 คน ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือก

1.4 เข้าสู่กระบวนการขอความยินยอมในการเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย

2. ระยะเวลาดำเนินการจัดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืน ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 60-90 นาที รวมทั้งสิ้น 6 ครั้ง ประกอบด้วย 6 กิจกรรม เรียงลำดับตามการจัดกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพ อย่างกลมกลืน, กิจกรรมต้นไม้แห่งคุณทรัพย์ ของฉัน, กิจกรรมใจเธอ ใจฉันที่กระทบถึงกัน, กิจกรรมเอาตัวรอด เป็นยอดดี, กิจกรรมเห็นคุณค่า สร้างพลัง และกิจกรรมอยู่อย่างสอดคล้อง กลมกลืนอย่างลงตัว

3. หลังการจัดกิจกรรมกลุ่ม ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความสอดคล้องกลมกลืนไปเก็บข้อมูลหลังการทดลองอีกครั้ง

5. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้สถิติดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความสอดคล้องกลมกลืนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ Dependent t-test

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้นำเสนอเป็นตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาระดับความสอดคล้องกลมกลืนของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1

แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตามองค์ประกอบความสอดคล้องกลมกลืนของกลุ่มตัวอย่าง

องค์ประกอบของความสอดคล้องกลมกลืน	กลุ่ม		
	ตัวอย่าง (50 คน)	\bar{x}	S.D.
การมีสัมพันธ์ภาพกับตนเองและจิตวิญญาณเบื้องสูงในด้านบวก	50	5.17	0.25
มีความเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่น	50	4.02	0.40
มีความเชื่อมโยงกับศักยภาพ/คุณทรัพย์ภายในตัวเอง	50	5.00	0.28
มีความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและบริบท	50	4.32	0.93
รวม	50	4.63	0.47

จากตารางที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยขององค์ประกอบรายด้านของความสอดคล้องกลมกลืน พบว่า องค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ องค์ประกอบการมีสัมพันธ์ภาพกับตนเองและจิตวิญญาณเบื้องสูงในด้านบวก ($\bar{x} = 5.17$, S.D. = 0.25) รองลงมา คือ องค์ประกอบมีความเชื่อมโยงกับศักยภาพ/คุณทรัพย์ภายในตัวเอง ($\bar{x} = 5.00$, S.D. = 0.28) องค์ประกอบมีความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและบริบท

($\bar{x} = 4.32$, S.D. = 0.93) และองค์ประกอบมีความเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่น ($\bar{x} = 4.02$, S.D. = 0.40) ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 ผลการสร้างกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนของนักศึกษา

จากการออกแบบแผนกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมด 6 ครั้ง รายชื่อที่ใช้ในการประเมิน จำนวน 30 ข้อ และให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องด้านการจัดกิจกรรมด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน พิจารณาเสนอแนะความถูกต้องของความสอดคล้อง พบว่า ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC) ของแผนกิจกรรมกลุ่มแบบรายชื่อ จากจำนวน 30 ข้อ ผ่านเกณฑ์ทั้งหมดจำนวน 28 ข้อ และต้องปรับปรุงแก้ไขจำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ขึ้นสรุปของกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 1 และการประเมินผลของกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 6 ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มให้กับกลุ่มทดลอง

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลัง จากการทำแบบสอบถามความสอดคล้องกลมกลืนของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 2

แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลัง จากการทำแบบสอบถามความสอดคล้องกลมกลืนของกลุ่มทดลอง

การทดลอง	\bar{x}	S.D.	t	p-value
ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	3.66	0.53	3.97	0.011*
หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	4.52	0.54		

*นัยสำคัญที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 2 จากกลุ่มทดลอง 6 คน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนก่อนการทดลอง ($\bar{x} = 3.66$, S.D. = 0.53) และค่าเฉลี่ยของคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนหลังการทดลอง ($\bar{x} = 4.52$, S.D. = 0.54) และพบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนแตกต่างจากก่อนการเข้าการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แปลความหมายได้ว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนหลังการทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 3

แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลัง โดยพิจารณาตามองค์ประกอบความสอดคล้องกลมกลืนของกลุ่มทดลอง

องค์ประกอบความ สอดคล้องกลมกลืน	ก่อน		หลัง		ความ แตกต่าง ของค่าเฉลี่ย หลัง-ก่อน	t	p-value
	การทดลอง		การทดลอง				
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.			
การมีสัมพันธภาพกับ ตนเองและจิตวิญญาณ เบื้องสูงในด้านบวก	3.96	0.53	5.15	0.46	1.19	5.07	0.004*
มีความเชื่อมโยงกับ ตนเองและผู้อื่น	2.93	1.33	3.36	0.99	0.43	1.25	0.27
มีความเชื่อมโยงกับ ศักยภาพ/คุณทรัพย์ ภายในตัวเอง	4.13	0.63	5.08	0.47	0.95	4.05	0.01*
มีความเชื่อมโยงกับผู้อื่น และบริบท	4.08	1.36	4.92	1.02	0.84	1.33	0.24

*นัยสำคัญที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 3 จากกลุ่มทดลอง 6 คน เมื่อพิจารณาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนโดยพิจารณาตามองค์ประกอบก่อนและหลังการทดลอง พบว่า องค์ประกอบที่มีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยทางสถิติที่ 0.05 คือ การมีสัมพันธภาพกับตนเองและจิตวิญญาณเบื้องสูงในด้านบวก รองลงมา คือ มีความเชื่อมโยงกับศักยภาพ/คุณทรัพย์ภายในตัวเอง เนื่องจากมีค่า p-value น้อยกว่า 0.05 โดยมีค่าความแตกต่างในระดับสูง กล่าวคือ คะแนนการสอดคล้องกลมกลืนองค์ประกอบการมีสัมพันธภาพกับตนเองและจิตวิญญาณเบื้องสูงในด้านบวก และในด้านการมีความเชื่อมโยงกับศักยภาพ/คุณทรัพย์ภายในตัวเอง ก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันมาก

องค์ประกอบที่มีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนที่ไม่มีความแตกต่างจากก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 คือ ด้านการมีความเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่น และด้านการมีความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและบริบท เนื่องจากมีค่า p-value มากกว่า 0.05

อภิปรายผล

ประเด็นแรก การศึกษาความสอดคล้องกลมกลืนของนักศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า ความสอดคล้องกลมกลืนของนักศึกษาอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ทั้งนี้เนื่องจาก นักศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) มีอายุระหว่าง 19-21 ปี เป็นระยะที่พัฒนาการด้านต่าง ๆ เข้าสู่ภาวะอย่างสมบูรณ์ (จันทรเพ็ญ แสงอรุณ, 2551) สอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของ Erik Erikson (1950, อ้างถึงใน พัดชา ปิณฑะดิษ, 2564) ที่กล่าวว่า วัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่ค้นพบเอกลักษณ์ของตนเอง จะมีความสามารถในการสร้างความสนิทสนม ความสัมพันธ์อย่างมีความหมายกับบุคคลที่เป็นคนสำคัญสำหรับเขา เช่น คนรัก และคนใกล้ชิด จึงทำให้ผลของความสอดคล้องกลมกลืนโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยภาพรวม คะแนนความสอดคล้องกลมกลืนของนักศึกษาถือว่าค่อนข้างใกล้เคียงกับการแจกแจงแบบปกติ (Normal Curve) หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า "โค้งปกติ" เป็นการแจกแจงของข้อมูลที่เกิดขึ้นได้ตามปกติหรือตามธรรมชาติจากการทดลองหรือจากการสำรวจทางสังคม (ศุภวิทย์ ถาวรบุตร, 2557) เมื่อพิจารณาจากองค์ประกอบของความสอดคล้องกลมกลืนจำนวนทั้งสิ้น 4 องค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ การมีสัมพันธ์ภาพกับตนเองและจิตวิญญาณเบื้องสูงในด้านบวก แสดงให้เห็นถึงการที่นักศึกษามีการยอมรับตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง อีกทั้งมีสิ่งที่เป็นที่พึงพอใจของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นบุคคล หลักการ ความเชื่อ และศาสนา จะช่วยให้มีกำลังใจ มีความหวัง สามารถเผชิญและผ่านพ้นปัญหาของตนเองได้

ประเด็นที่สอง การสร้างกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนของนักศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แสดงได้ว่าแผนกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น มีคุณภาพสามารถนำไปใช้กับนักศึกษาได้ รวมทั้งบุคคลที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกันกับนักศึกษา เนื่องจากกิจกรรมกลุ่มนี้เป็นเครื่องมือที่ทำให้เกิดการยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน ยอมรับความแตกต่างของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถแก้ปัญหาข้อขัดแย้งในใจ รวมถึงสามารถพัฒนาจิตใจให้งอกงามได้ ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืน สอดคล้องกับการวิจัย จอมขวัญ เลื่องลือ (2566) ได้ศึกษา ประสิทธิภาพของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพครู ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองนิสิตวิชาชีพครูมีค่าเฉลี่ยความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่ากระบวนการกลุ่มช่วยให้เกิดการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนให้กับวัยนักศึกษาได้จริง สอดคล้องกับ ไพลิน ลัมวัฒนชัย (2556) ได้ศึกษา ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาเลียร์ต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 หลังการทดลองกลุ่มทดลองมี

คะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนไม่แตกต่างกับระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาคุณลักษณะทางจิตวิทยาสามารถใช้กระบวนการกลุ่มเป็นส่วนที่ช่วยผลักดันให้เกิดคุณลักษณะตามที่ต้องการได้ สอดคล้องกับ กอบแก้ว บุญบุตร (2563) ที่อธิบายไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและรู้จักการทำงานร่วมกัน กล้าคิดกล้าตัดสินใจด้วยตนเองอย่างเป็นกระบวนการขั้นตอน ซึ่งจะช่วยให้การดำเนินงานในกลุ่มเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ จิตวี แก้วพรสวรรค์ และคณะ (2555, อ้างถึงใน นฤมล จันทร์สุข และคณะ, 2562) กล่าวว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มเหมาะสมกับวัยรุ่นเป็นอย่างมาก การนำวัยรุ่นที่มีปัญหาเหมือนกันมารวมกลุ่มกันเพื่อช่วยแก้ปัญหาโดยมีผู้ใหญ่คอยให้ความช่วยเหลือ ทำให้เกิดยอมรับซึ่งกันและกันทำให้วัยรุ่นกล้าแสดงความรู้สึกความคิดเห็น และทำให้วัยรุ่นรับรู้ว่าคุณอื่นมีปัญหาเช่นเดียวกันหรือมากกว่าตนมีการยอมรับและเข้าใจกันทำให้แต่ละคนมีกำลังใจที่จะเผชิญและแก้ปัญหาหลังของกลุ่มสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลได้ ในการนำสมาชิกกลุ่มไปสู่การเรียนรู้ เข้าใจ ด้วยประสบการณ์ของตนเองที่ผนวกเข้ากับประสบการณ์ของผู้อื่นผ่านการทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการอาศัยกระบวนการกลุ่มไม่ว่าจะเป็น กิจกรรมกลุ่ม โปรแกรมกลุ่ม หรือการปรึกษากลุ่ม สามารถพัฒนาคุณลักษณะทางจิตวิทยาได้เป็นอย่างดี

ผู้วิจัยสร้างกิจกรรมกลุ่มทั้ง 6 ครั้ง จากการศึกษาธรรมชาติของนักศึกษาที่เป็นวัยรุ่นตอนปลาย และการจัดกิจกรรมกลุ่มบนพื้นฐานของความสมัครใจของสมาชิกกลุ่ม และคัดเลือกจากบุคคลที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน สอดคล้องกับ Hansen และคณะ (1980, อ้างถึงใน ทัชชา สุริโย และคณะ, 2559) ที่สนับสนุนให้กลุ่มประกอบด้วยสมาชิกที่มีระดับอายุและภูมิหลังคล้ายคลึงกัน เพราะจะมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมากกว่า และมีความขัดแย้งน้อยกว่า สำหรับระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม ควรใช้ระยะเวลาประมาณ 60-90 นาที เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย และ Kanfer & Goldstein (1975, อ้างถึงใน นุจิรา สารถ้อย, 2547) กล่าวว่า จำนวนครั้งของกลุ่มที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ควรใช้จำนวนครั้งในการฝึก 6-8 ครั้ง เพื่อเกิดประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมกลุ่ม ผู้วิจัยจึงได้จัดกิจกรรมทั้งหมดจำนวน 6 ครั้ง ซึ่งครั้งแรกเป็นการสร้างสัมพันธภาพและครั้งสุดท้ายเป็นการปิดกลุ่ม

ประเด็นที่สาม การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า กลุ่มทดลองในช่วงเข้ากลุ่มครั้งแรกค่อนข้างมีทัศนคติทางลบต่อตนเอง ผู้อื่น และบริบทเป็นอย่างมากจากการมีชุดความคิดและการมองโลกในด้านลบ สังเกตจากคำพูดของกลุ่มทดลอง

เช่น “ผิดหวังในตนเองมาก”, “คิดว่าตนเองไม่มีอะไรดี”, “ตนเองเข้ากับผู้อื่นไม่ค่อยได้”, และ “ไม่รู้ว่าคนอื่นคิดกับตนเองอย่างไร แต่คิดว่าคงจะไม่ได้ดีมาก” เป็นต้น ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนก่อนการทดลองอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย ซึ่งสอดคล้องกับ อุษณี กิรติวิโรจน์กุล (2566) ที่กล่าวว่า ปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นขาดความหวัง ขาดการมองโลกในแง่ดี ขาดการหุ่ยตนเอง และขาดการรับรู้ความสามารถของตนเอง อาจจะเรียกได้ว่าวัยรุ่นมีจิตวิทยาในเชิงบวกด้อยลง สอดคล้องกับ ญัฐพิชชา คุณสันติพงษ์ และคณะ (2563) ได้ศึกษา ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความเครียดในระดับรุนแรง ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 68.66, 20.66, 10, 0.66 ตามลำดับ สอดคล้องกับผลสำรวจความชุกของภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงฆ่าตัวตายในวัยรุ่นไทย: การสำรวจโรงเรียนใน 13 เขตสุขภาพ ของ วิมลวรรณ ปัญญาว่อง และคณะ (2563) พบว่า จากกลุ่มตัวอย่าง 5,345 คน พบวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า (คะแนน PHQ-A \geq 10) ร้อยละ 17.5 และมีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย (5-9 คะแนน) ร้อยละ 49.8

ในช่วงระหว่างการจัดกิจกรรมกลุ่ม ผู้วิจัยพบว่า กลุ่มทดลองเริ่มมีทัศนคติในแง่บวกกับตนเองในกิจกรรมครั้งที่ 2 ซึ่งเป็นการหาจุดทรัพย์ในตนเอง ซึ่งกิจกรรมนี้เหมือนเป็นประตูเปิดทางให้สมาชิกกลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของตนมากขึ้น จากการมองเห็นคุณค่าบางอย่างของตนเอง เช่น “เพิ่งได้รู้ว่าตนเองก็ยังมีดีอยู่”, และ “ทำไมตลอดมาถึงมองไม่เห็นด้านนี้ของตนเองบ้าง” เป็นต้น เมื่อถึงกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 3, 4, และ 5 การแสดงออกของกลุ่มทดลองเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนขึ้น สังเกตจากคำพูดของกลุ่มทดลอง เช่น “ฉันเองก็มีสิ่งที่ยากทำ และคิดว่าฉันจะทำได้”, และ “ฉันเข้าใจได้ว่าทำไมผู้อื่นถึงทำแบบนั้นกับฉัน” เป็นต้น ในช่วงกิจกรรมกลุ่มครั้งสุดท้าย ผู้วิจัยสังเกตได้ว่ากลุ่มทดลอง สามารถตอบคำถามได้อย่างชัดเจน และไม่ตำหนิตนเองเหมือนในตอนก่อนทดลอง และสามารถตอบในด้านของด้านดีของตนเอง ให้กำลังใจตนเอง รับรู้คุณค่าในตนเอง และชื่นชมตนเองได้ดีมากขึ้น สามารถตอบคำถามได้อย่างชัดเจน และไม่ได้มีการตำหนิตนเองเหมือนในตอนก่อนทดลอง และสามารถตอบในด้านของด้านดีของตนเอง ให้กำลังใจตนเอง รับรู้คุณค่าในตนเอง และชื่นชมตนเองได้ดีมากขึ้น ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในทุกองค์ประกอบสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองได้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีในตนเองขึ้นอย่างแท้จริง ซึ่งเกิดจากการรับรู้ความสามารถของตน (Self-Efficacy) ตามทฤษฎีปัญญาสังคมของ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) (1977) ที่กล่าวว่า มนุษย์มีความกระตือรือร้นและมีแรงบันดาลใจที่จะปรับปรุงชีวิตของตนเองและสังคมที่มีผลกระทบต่อชีวิตของเขาและความเชื่อ ในความสามารถของตนก็เป็นตัวกำหนดสำคัญตัวหนึ่งของการกระทำของมนุษย์ที่จะนำไปสู่ผลที่พึงปรารถนา (วิลาสลักขณ์ ชิววลี, 2543) ซึ่งจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทั้ง 6 ครั้ง ทำให้กลุ่มทดลองได้เกิดการรับรู้ความสามารถของตน ว่าตนสามารถทำให้ตนเองไปสู่ความสอดคล้องกลมกลืนกับตนเอง ผู้อื่น และบริบท

ในองค์ประกอบที่คะแนนความสอดคล้องกลมกลืนมีความแตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยทางสถิติที่ 0.05 ได้แก่ การมีสัมพันธภาพกับตนเองและจิตวิญญาณเบื้องสูงในด้านบวก และมีความเชื่อมโยงกับ

ศักยภาพ/บุคลิกภาพในตัวเอง ทั้งนี้เนื่องจากเป็นองค์ประกอบที่เป็นการสำรวจ ค้นหา และเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งทั้งสององค์ประกอบนี้เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับตนเอง การตระหนักรู้ และทำความเข้าใจจึงสามารถทำได้อย่างกระจ่าง เป็นขั้นแรกของการปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนให้เป็นไปในแง่บวกมากขึ้นจากการเริ่มสำรวจ รู้จักและยอมรับตนเอง สอดคล้องตามทฤษฎีหน้าต่างใจของโจฮารี (Johari-Window Theory) ที่กล่าวไว้ว่า ก่อนที่บุคคลจะยอมรับผู้อื่นได้นั้น จำเป็นที่บุคคลจะต้องรู้จัก และยอมรับตนเองเสียก่อน (Joseph Luft and Harry Ingham, 1970, อ้างถึงใน สายฝน เลหาหะวิสุทธิ, 2558)

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. แม้ว่าผลการวิเคราะห์ทางสถิติจะแสดงให้เห็นถึงผลต่างอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ แต่ด้วยขนาดกลุ่มทดลองที่จำกัด คือ 6 คน อาจส่งผลต่อความแม่นยำของการประมาณค่าในภาพรวม
2. ผู้นำกลุ่มควรจัดกิจกรรมกลุ่มตามกระบวนการกลุ่มที่ละชั้น และคอยสังเกตกระแสกลุ่มอยู่เสมอ เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีภายในกลุ่ม และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็นมากยิ่งขึ้น
3. ควรมีการติดตามผลหลังการจัดกิจกรรมประมาณ 2 สัปดาห์ ถึง 1 เดือน เพื่อวัดการคงอยู่ของประสิทธิภาพของกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืน
4. ควรเพิ่มจำนวนครั้งในการจัดกิจกรรมกลุ่ม เนื่องจากบางองค์ประกอบของความสอดคล้องกลมกลืน อาจต้องการเวลาและความลึกซึ้ง เพื่อให้เกิดการพัฒนาคุณลักษณะในตัวของคุณบุคคล

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ผลการวิจัยนี้ควรนำไปใช้ประกอบการออกแบบกิจกรรมในวงจำกัดและควรมีการศึกษาเพิ่มเติมกับกลุ่มที่มีขนาดใหญ่กว่า
2. ควรมีการนำแผนกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนไปใช้กับนักเรียน นักศึกษา หรือเยาวชนที่มีวัยใกล้เคียงกัน
3. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสอดคล้องกลมกลืนของนักศึกษา
4. ควรใช้กระบวนการกลุ่มอื่น ๆ ในการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนของนักศึกษา เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของความสอดคล้องกลมกลืนได้อย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น
5. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมด้านอื่นๆ ของกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพฤติกรรมที่อาจได้รับผลต่อเนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งอาจมีประโยชน์ในการพัฒนาคุณลักษณะทางจิตวิทยา ด้านอื่นๆ ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กอบแก้ว บุญบุตร. (2563). การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จอมขวัญ เลื่องลือ (2566). ประสิทธิภาพของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพครู. *วารสารจิตวิทยา*, 20(2), 43-57.
- จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. (2551). เอกสารประกอบการสอนรายวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ [เอกสารไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- จำนวนนักศึกษาตามหมู่เรียน (2567). ระบบบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. <https://reg4.cmru.ac.th/registrar/studentset.asp>
- โชติพร พรหมภา. (2564). ความสอดคล้องกลมกลืนและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ใช้สารเมทแอมเฟตามีนในสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (ส பயช.). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐพิชชา คุณสันติพงษ์, เสาวลักษณ์ จันทเสน, อภิญญา จวงโรตอง, นันทน์ภัส ชัชวาลย์, จันทพร มีทองแสน, และ แสงฉาย มุ่ยปอง. (2563). การศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียงใต้. *วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 3(3), 52-63.
- ทัชชา สุริโย, อมราพร สุรการ, และอัจฉรา ประเสริฐสิน. (2559). การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม สำหรับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า. *วารสารวิชาการ Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 9(1), 582-597.
- นฤมล จันทร์สุข, ขวอนนท์ จันทร์สุข, และเพ็ญศรี รอดพรหม. (2562). ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารราชภัฏเพชรบูรณ์สาร*, 21(1), 25-32.
- นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม. (2553). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นุจิรา สารถ้อย. (2547). กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนที่มาจากครอบครัวเกษตรกรบ้านร่องฝ้าย จังหวัดเชียงราย. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประทีป กาลเขว้า, สุพัตรา สมใจ, และเบญญาภา กาลเขว้า. (2564). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนภูเวียงวิทยาคม อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น. *วารสารทันตภิบาล*, 32(1), 38-50.
- พัชชา ปิณฑะดิษ. (2564). พัฒนาการชีวิตมนุษย์ [เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์]. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.

- ไพลิน ลิ้มวัฒน์ชัย. (2556). ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาเทียร์ต่อความสอดคล้องกลมกลืนในตนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิมลวรรณ ปัญญาอ่อน, รัตนศักดิ์ สันติธาดากุลม, และ โชชิตา ภาวสุทธิไพศิฐ. (2563). ความชุกของภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงฆ่าตัวตายในวัยรุ่นไทย: การสำรวจโรงเรียนใน 13 เขตสุขภาพ. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 28(2), 136-149.
- วิลาศลักษณ์ ชิววัลลี. (2543). การรับรู้ความสามารถของตน. *สารานุกรมศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 19.
- สธ. และ อว. ร่วมขับเคลื่อน “โครงการคู่มือช่วยดูแลจิตใจ ก้าวสู่คนไทยคุณภาพ” โดย กรมสุขภาพจิต ราชภัฏฯ ราชมงคฯ พร้อมขยายผล แนวทางการดูแลสุขภาพใจให้นักศึกษาไทยทั่วประเทศ. (2566, 22 มีนาคม). ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7. <https://mhc7.dmh.go.th/22/03/2023/12894/>
- สายฝน เลหาะวิสุทธิ. (2558). บุคลิกภาพและสัมพันธภาพของบุคลากร ปัจจัยสนับสนุนความสำเร็จขององค์กร. *วารสารมหาวิทยาลัยพายัพ*, 25(1), 1-14.
- สุนทรี ศรีโกไสย และ ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา. (2555). คุณลักษณะทางจิตของแบบวัดความสอดคล้องกลมกลืนของชีวิตตามแนวคิดซาเทียร์ ฉบับภาษาไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 57(1), 75-88.
- อุษณี กীরติโรจน์กุล. (2566). ผลการใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกแก่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขล