

การปรึกษาออนไลน์เชิงคัตสรรเทคนิควิธีเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่น
ในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา
Online Counseling of Technical Eclecticism to Enhance
Coping Flexibility with Covid-19 Pandemic
For High School Students in Chachoengsao Province

สุวัชรพร สวयरอม^{1*} ดรรณภพ เพียรจัด² และวราภรณ์ สินถาวร³
Suwatcharaporn Suayarom^{1*} Darunbhop Pianjud² and Waraporn Sinthaworn³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์เชิงคัตสรรเทคนิควิธี และเพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์เชิงคัตสรรเทคนิควิธี กลุ่มตัวอย่างที่ 1 คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ในจังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 462 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ 2 คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ในจังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 และโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์เชิงคัตสรรเทคนิควิธี สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัย พบว่า 1) ความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนมัธยมศึกษา ภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 2) โปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์เชิงคัตสรรเทคนิควิธี จำนวน 8 ครั้ง ได้แก่ ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ การรักษาสัมพันธภาพและสำรวจมุมมองการเผชิญปัญหา การเปลี่ยนแปลง การเผชิญปัญหา ความสามารถในการสร้างกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา การคัตสรรวิธีการเผชิญปัญหา เส้นทางการเผชิญปัญหาที่หลากหลาย ทางเลือกใหม่ในการเผชิญปัญหา และการยุติการให้การปรึกษา และ 3) ผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์เชิงคัตสรรเทคนิควิธี พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์เชิงคัตสรรเทคนิควิธีในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์เชิง

^{1*} ดร. สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์

Department of Psychology and Guidance, Faculty of Education, Rajabhat Rajanagarindra University

E-mail : suwatcharaporn@gmail.com

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์

Department of Educational Technology, Faculty of Education, Rajabhat Rajanagarindra University

E-mail : darunbhop@gmail.com

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์

Department of Educational Technology, Faculty of Education, Rajabhat Rajanagarindra University

E-mail : kaekwn@hotmail.com

*Corresponding author

คัดสรรเทคนิควิธีในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : การปรึกษาออนไลน์ ความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหา การปรึกษาเชิงบูรณาการเชิงคัดสรรเทคนิควิธี

Abstract

The objectives of this research were 1) to study coping flexibility during the COVID-19 pandemic; 2) to develop an online counseling program based on technical eclectic; and 3) to examine the results of using this program. The first sample group consisted of 462 students in grades 10-12, Chachoengsao province; while the second sample group consisted of 30 students in the same grades and province. The statistical methods were mean, standard deviation, and two-way repeated measures ANOVA. The research findings were as follows: 1) The coping flexibility among high school students during the COVID-19 pandemic was generally high, with a mean score of 3.90; 2) The online counseling program based on technical eclectic consists of 8 sessions covering orientation and relationship building, maintaining relationships, exploring, changing, generating problem-solving, selecting problem-solving, exploring problem-solving paths, considering new problem-solving options, and termination of counseling; and 3) The results of using the online counseling program based on technical eclectic indicated that students receiving the program exhibited significantly higher coping flexibility compared to the control group, with statistical significance at .01 level. Students receiving the online counseling program based on technical eclectic have significantly showed higher during the COVID-19 pandemic in the post-experimental and follow-up periods compared to the pre-experimental period, with statistical significance at .01 level.

Keyword: Online Counseling, Coping Flexibility, Integrative Counseling Technical Eclectic.

วันที่รับบทความ: 04 มกราคม 2567

วันที่แก้ไขบทความ: 17 เมษายน 2567

วันที่ตอบรับตีพิมพ์บทความ: 17 เมษายน 2567

1. บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของงานวิจัย

สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ได้ส่งผลกระทบต่อคนทั้งโลก ทั้งในด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ และการเมือง ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งอาจนำมาสู่ภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายได้ (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2563) จากการสำรวจองค์การยูนิเซฟได้ทำการสำรวจมุ่งศึกษาผลกระทบของวิกฤตโควิด-19 ต่อ เด็กและเยาวชนในประเทศไทย พบว่า เยาวชนมีความเครียด วิตกกังวล และเบื่อหน่าย รู้สึกกังวลด้านการเรียน การสอบและ โอกาสในการศึกษาต่อ เนื่องจากการปิดโรงเรียนเป็นระยะเวลานาน นอกจากนี้รู้สึกกังวลเกี่ยวกับปัญหาความรุนแรงใน ครอบครัว ผลสำรวจนี้ชี้ให้เห็นชัดเจนว่าวิกฤตครั้งนี้ส่งผลกระทบมากมายหลายด้านต่อเยาวชน โดยต่างมีความเครียด ความ กลัวและวิตกกังวลไม่ต่างจากผู้ใหญ่ (United Nations International Children's Emergency Fund [UNICEF], 2020) ดังนั้นการแพร่ระบาดใหญ่ทั่วโลกนี้ส่งผลกระทบต่อทุกคน โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มที่อยู่ในภาวะเปราะบาง

เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการอย่างรวดเร็วในทุกด้าน ทำให้เกิดปัญหาการปรับตัว ความเครียด และภาวะซึมเศร้าได้ง่าย จะหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ขาดสมาธิ ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตในระยะยาว

ผลกระทบดังกล่าว เมื่อนักเรียนเผชิญกับความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับสูง และต่อเนื่องเป็นเวลานาน นักเรียนจะไม่สามารถเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ถึงแม้จะมีสาเหตุเดียวกัน แต่การตอบสนองต่อความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจอาจแตกต่างกัน รวมไปถึงการเลือกวิธีในการเผชิญกับความเครียด หากนักเรียนเลือกวิธีที่ไม่เหมาะสมก็จะไม่สามารถเผชิญปัญหาได้สำเร็จ (สุภาภรณ์ ทนเถื่อน, 2553) นักเรียนส่วนใหญ่ยังขาดประสบการณ์ ขาดความเชี่ยวชาญในการรับมือกับปัญหาในหลายด้าน จึงเป็นเหตุทำให้เกิดการพลั้งพลาดได้ง่าย และนักเรียนจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบซ้ำเดิมทำให้ผลลัพธ์ของการแก้ไขปัญหาไม่มีประสิทธิภาพ จะเห็นได้ว่า การเผชิญปัญหาเพียงอย่างเดียวมักจะมีข้อจำกัด เนื่องจากพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา หรือเปลี่ยนไปตามความต้องการของสถานการณ์ที่ตึงเครียด (Cheng et al., 2014; Kato, 2020) หากนักเรียนมีการเผชิญปัญหาในหลากหลายวิธีการจะทำให้แนวโน้มพฤติกรรมในการแก้ไขปัญหาเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่า ความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหา (Coping Flexibility) เป็นความสามารถในการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์การเผชิญปัญหาของตนเองให้สอดคล้องกับความต้องการของสถานการณ์ที่ตึงเครียดต่างๆ (Kato, 2020) ดังนั้น เมื่อมีการตอบสนองต่อความเครียดทางจิตใจและร่างกายแล้วความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาที่มากขึ้นย่อมสร้างผลลัพธ์ที่ปรับเปลี่ยนได้มากขึ้น อย่างไรก็ตามความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหายังรวมไปถึงความสามารถในการละทิ้งหรือเปลี่ยนแปลงกลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ และทำการค้นหากลยุทธ์ใหม่ๆ เพื่อเป็นทางเลือกเมื่อเผชิญกับความเครียดต่างๆที่เกิดขึ้น (Cheng et al., 2014) กระบวนการความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น บุคคลจะมีการวางแผนโดยเลือกกลยุทธ์ที่เหมาะสมที่สุดสำหรับสถานการณ์ที่ตึงเครียด จากนั้นดำเนินการตามแผนหรือการคัดเลือก และมีการตรวจสอบประสิทธิภาพของกลยุทธ์ที่เลือกใช้ โดยใช้การคิดแบบไตร่ตรอง รวมไปถึงมีการประเมินความเหมาะสมของกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาต่อสถานการณ์ที่เผชิญหน้า โดยบุคคลจะการใช้การคิดที่มีแบบแผนขั้นตอน และสามารถที่จะเลือกปรับเปลี่ยนการเผชิญปัญหาให้เป็นไปในรูปแบบที่เหมาะสมกับตนเองได้

แนวทางหนึ่งในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาที่พบว่ามีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับคือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เนื่องจากสามารถช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาของตนเอง ด้วยกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลเกิดความกระจำในตนเอง เข้าใจตนเอง เกิดการยอมรับ และเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาและระดับความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาของนักเรียน เนื่องจากยังไม่พบว่ามีการศึกษาในบริบทสังคมไทย นอกจากนี้ผู้วิจัยมีการพัฒนาและศึกษาโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์เชิงคัดสรรเทคนิควิธีเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งจะเกิดประโยชน์ทั้งนักเรียนและผู้ที่เกี่ยวข้อง ที่จะนำไปปรับใช้ในการเผชิญปัญหาท่ามกลางสภาวะวิกฤตของการระบาดของโรค COVID-19 เกิดภูมิคุ้มกันทางสุขภาพใจและกาย สามารถที่จะลดแนวโน้มการเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา

1.2.2 เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์เชิงคัดสรรเทคนิควิธีเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา

1.2.3 เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์เชิงคัดสรรเทคนิควิธีเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

1.3.1 การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์เชิงคัดสรรเทคนิควิธีเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา

1.3.2 ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยมีดังนี้

ประชากรของการวิจัย ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาในจังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 10,762 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สำนักนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กลุ่มสารสนเทศ, 2565)

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัย ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ในจังหวัดฉะเชิงเทราที่ได้จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยใช้สูตรการคำนวณของยามาเน่ (Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้จำนวน 385 คน และเพื่อให้ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างมีความครอบคลุมและป้องกันการสูญหายของข้อมูล ผู้วิจัยจึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวนร้อยละ 20 ได้จำนวนทั้งสิ้น 462 คน

1.3.3 ขอบเขตด้านสถานที่ คือ เก็บข้อมูลในพื้นที่จังหวัดฉะเชิงเทรา

1.3.4 ขอบเขตด้านระยะเวลา คือ ธันวาคม 2564 ถึงเดือนธันวาคม 2565

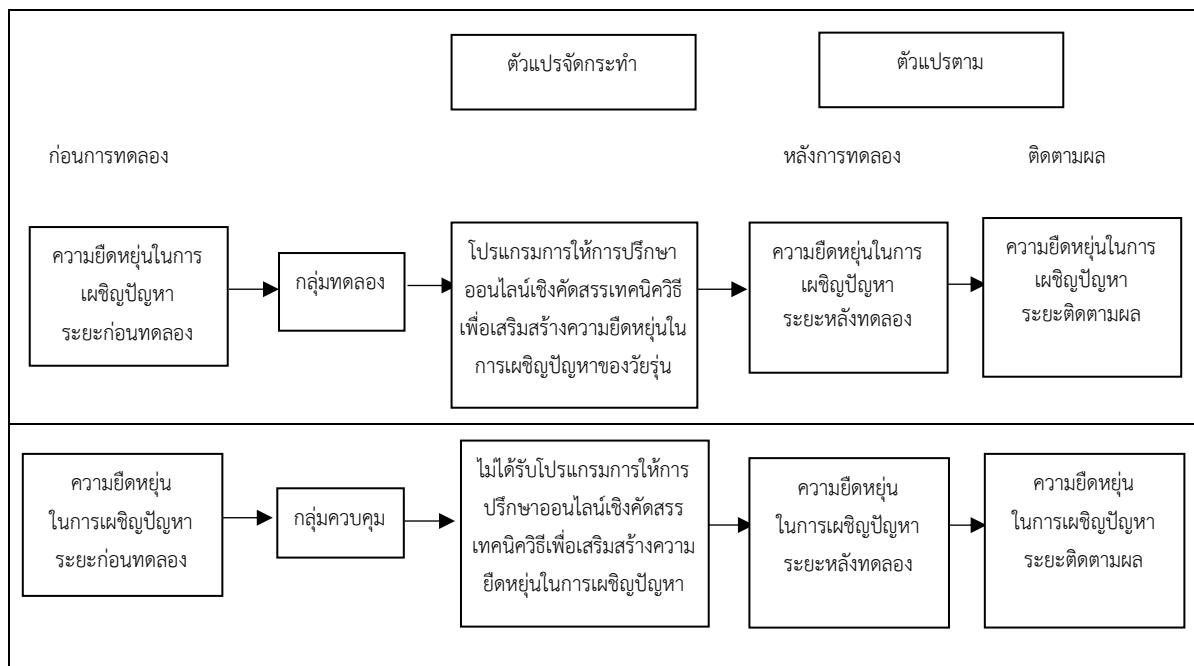
1.4 สมมติฐานการวิจัย

1.4.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

1.4.2 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

1.5 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การปรึกษาออนไลน์เชิงคิดสรรเทคนิควิธีเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยได้แบ่งกรอบแนวคิดออกเป็น 2 ระยะดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

2. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรของการวิจัย ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาในจังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 10,762 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สำนักนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กลุ่มสารสนเทศ, 2565)

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัย ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ในจังหวัดฉะเชิงเทราที่ได้จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยใช้สูตรการคำนวณของยามานะ (Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้จำนวน 385 คน และเพื่อให้ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างมีความครอบคลุมและป้องกันการสูญหายของข้อมูล ผู้วิจัยจึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวนร้อยละ 20 ได้จำนวนทั้งสิ้น 462 คน

เครื่องมือการวิจัย

แบบวัดความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19

การสร้างและหาคุณภาพของแบบวัดความความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ดังนี้

1. ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมเพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหา, วัดความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหา, เครื่องมือวัดความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหา

2. ดำเนินการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม (Focus group interview) เกี่ยวกับบริบท ปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 กับนักจิตวิทยา 3 ท่าน และครูที่ปรึกษาที่อยู่ภายในโรงเรียนในจังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 3 ท่าน

3. ดำเนินการสร้างแบบวัดความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ในรูปแบบของมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด จำนวน 15 ข้อ โดยพัฒนาขึ้นจากองค์ประกอบความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ตามแนวคิดของ Kato (2020) จำนวน 3 องค์ประกอบ ดังนี้

3.1 ด้านการเปลี่ยนแปลงการเผชิญปัญหา (Abandonment Coping)

3.2 ด้านการเผชิญปัญหาใหม่ (Re-coping)

3.3 ด้านการเผชิญปัญหาที่หลากหลาย (Meta-coping)

4. ตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงตรงของเครื่องมือ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) ที่ผ่านเกณฑ์มีค่าอยู่ระหว่าง 0.8-1.00 มีจำนวน 12 ข้อ และมีข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 3 ข้อ

5. นำแบบวัดความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน พบว่า แบบวัดมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ อยู่ระหว่าง .330-.736 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.859 ซึ่งถือว่าผ่านเกณฑ์

6. จัดทำแบบวัดความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ฉบับสมบูรณ์ เพื่อเตรียมเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 462 คน

7. นำผลการทำแบบวัดความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของกลุ่มตัวอย่าง มาพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmation Factor Analysis) พบว่า แบบจำลองสมการโครงสร้างองค์ประกอบความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 หลังจากที่ได้

ดำเนินการปรับแก้ (Adjust Model) มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีค่าดัชนีความกลมกลืนดังนี้ $\chi^2 = 63.31$, $df = 35$, $p\text{-value} = .00000$, $\chi^2 / df = 1.80$, $RMSEA = .042$, $RMR = .022$, $SRMR = .026$, $CFI = 1.00$, $GFI = .98$, $AGFI = .95$, $CN = 414.42$

การเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนที่ 1

1. ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อประสานงานโรงเรียนและทำหนังสือเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลการทำวิจัย
2. ผู้วิจัยขอให้ผู้ประสานงานนำเอกสารแนบที่มี Link และ QR Code ของแบบวัดความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 462 คน ตามเกณฑ์คัดเข้า และดำเนินการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง โดยในการตอบแบบวัดจะไม่ระบุตัวตนของกลุ่มตัวอย่าง ไม่มีการเปิดเผยข้อมูลต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล รวมทั้งกลุ่มตัวอย่างมีอิสระในการตัดสินใจ มีสิทธิ์ที่จะหยุดตอบคำถามเมื่อใดก็ได้หากรู้สึกไม่สบายใจ โดยที่จะไม่มีผลกระทบต่อการเรียนการสอนและสิทธิประการใด ๆ ที่กลุ่มตัวอย่างจะพึงได้รับต่อไป
3. ผู้วิจัยศึกษาความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา
4. ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล และดำเนินการสรุปผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลผลการศึกษาความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทราโดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545, น. 103)

- 4.51 – 5.00 หมายถึง ความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 อยู่ในระดับมากที่สุด
- 3.51 – 4.50 หมายถึง ความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 อยู่ในระดับมาก
- 2.51 – 3.50 หมายถึง ความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 อยู่ในระดับปานกลาง
- 1.51 – 2.50 หมายถึง ความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 อยู่ในระดับน้อย
- 1.00 – 1.50 หมายถึง ความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 อยู่ในระดับน้อยที่สุด

2.2 ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์เชิงคัตสรรเทคนิควิธีเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์เชิงคัตสรรเทคนิควิธีเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา

การพัฒนาและการหาคุณภาพเครื่องมือ มีดังนี้

1. ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงคัตสรรเทคนิควิธี, ความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหา และเครื่องมือในการพัฒนาความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหา
2. ดำเนินการพิจารณาเทคนิคการปรึกษาจากทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ทฤษฎีเผชิญความจริง ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับการพัฒนาความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19
3. สร้างโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์เชิงคัตสรรเทคนิควิธี โดยพัฒนาจากองค์ประกอบความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาตามแนวคิดของ Kato (2020) จำนวน 8 ครั้ง ในแต่ละครั้งใช้เวลา 60-90 นาที ได้แก่ 1) ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ 2) การรักษาสัมพันธภาพและสำรวจมุมมองการเผชิญปัญหา 3) การเปลี่ยนแปลงการเผชิญปัญหา 4) ความสามารถในการสร้างกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา 5) การคัดสรรวิธีการเผชิญปัญหา 6) เส้นทางการเผชิญปัญหาที่หลากหลาย 7) ทางเลือกใหม่ในการเผชิญปัญหา และ 8) การยุติการให้การปรึกษา

4. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของโปรแกรมโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พิจารณารถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์การเลือกใช้ทฤษฎีเทคนิค กระบวนการและขั้นตอนการปฏึกษา วิธิดำเนินการ พบว่า มีประเด็นสำคัญในการปรับปรุงคือ ควรปรับเนื้อหาให้กระชับสอดคล้องกับเวลา ผู้วิจัยดำเนินการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

5. นำโปรแกรมการให้การปฏึกษาออนไลน์เชิงคัตสรรเทคนิควิธีไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน พบประเด็นที่ต้องปรับแก้ไข คือ ควรให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธ์ภาพ และควรอยู่ในสถานที่ที่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ตชัดเจน

6. จัดทำโปรแกรมการให้การปฏึกษาออนไลน์เชิงคัตสรรเทคนิควิธีฉบับสมบูรณ์

2.3 ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้การปฏึกษากลุ่มออนไลน์เชิงคัตสรรเทคนิควิธีเพื่อเสริมสร้างความยึดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรของการวิจัย ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาในจังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 10,762 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สำนักนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กลุ่มสารสนเทศ, 2565)

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัย ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ในจังหวัดฉะเชิงเทรา ดำเนินการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นโรงเรียนในจังหวัดฉะเชิงเทราจำนวน 1 โรงเรียน และใช้โปรแกรม G*Power (Faul et al., 2007) กำหนดค่า Effect size ที่ 0.5 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำจำนวน 24 คน เพื่อให้ข้อมูลมีความน่าเชื่อถือ และป้องกันการสูญหายของข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างเป็น 30 คน โดยจำแนกกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม เท่า ๆ กัน กลุ่มทดลองจำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน

เครื่องมือการวิจัย

1. แบบวัดความยึดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ซึ่งได้มาจากขั้นตอนที่ 1

2. โปรแกรมการให้การปฏึกษาออนไลน์เชิงคัตสรรเทคนิควิธีเพื่อเสริมสร้างความยึดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งได้มาจากขั้นตอนที่ 2

การเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนที่ 3

1. ดำเนินการติดต่อประสานงานโรงเรียนและทำหนังสือเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลการทำวิจัย

2. ประชาสัมพันธ์การรับสมัครกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คัดเข้า และติดต่อกลับนักเรียนที่มาสมัครที่ผ่านเกณฑ์เพื่อชี้แจงรายละเอียดโครงการวิจัย

3. สุ่มนักเรียนเข้ากลุ่มโดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) 4 ระยะ ดังนี้

3.1 ระยะก่อนการทดลอง โดยนักเรียนทำแบบวัดความยึดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 เพื่อเก็บรวบรวมคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

3.2 ระยะทดลอง ให้นักเรียนกลุ่มทดลองใช้โปรแกรมการให้การปฏึกษากลุ่มออนไลน์เชิงคัตสรรเทคนิควิธีจำนวน 8 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 60-90 นาที

3.3 ระยะหลังการทดลอง หลังดำเนินการทดลองเสร็จสิ้นให้นักเรียนทำแบบวัดความยึดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 เพื่อรวบรวมคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

3.4 ระยะการติดตามผล หลัง ผ่านการทดลองไปแล้ว 2 สัปดาห์ ให้นักเรียนทำแบบวัดความยึดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 เพื่อรวบรวมคะแนนระยะติดตามผล (Follow Up)

4. ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติและดำเนินการสรุปผล อภิปรายผลการวิจัย โดยข้อมูลต่างๆ ของกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และการนำเสนอข้อมูลจะเป็นในภาพรวม

การวิเคราะห์ข้อมูล

- สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณแบบมีการวัดซ้ำแบบสองทาง (Two-Way Multivariate of Variance Repeated Measurement, MANOVA)

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างตามระเบียบสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา กระทรวงสาธารณสุขด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ตามรหัสโครงการวิจัย PH_CCO_REC 024/2565 ผ่านการรับรองโดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เมื่อวันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2565

3. สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

3.1 ผลการศึกษาความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า

3.1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 462 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 408 คน คิดเป็นร้อยละ 88.30 อายุมากกว่าหรือเท่ากับ 16 ปี จำนวน 345 คน คิดเป็นร้อยละ 74.70 เกรดเฉลี่ยสะสมระหว่าง 3.50 - 4.00 จำนวน 263 คน คิดเป็นร้อยละ 56.90 กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 214 คน คิดเป็นร้อยละ 46.32 สถานภาพของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน จำนวน 325 คน คิดเป็นร้อยละ 70.30

3.1.2 ผลการศึกษาความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา ปรากฏดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการศึกษาความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาจังหวัดฉะเชิงเทรา (n=462)

ความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหา	M	SD	ความหมาย
ด้านการเปลี่ยนแปลงการเผชิญปัญหา (ABCP)	3.91	.85	มาก
ด้านการเผชิญปัญหาใหม่ (RECP)	4.03	.73	มาก
ด้านการเผชิญปัญหาที่หลากหลาย (MTCP)	3.76	.75	มาก
รวมเฉลี่ยทุกด้าน	3.90	.67	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า ความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาจังหวัดฉะเชิงเทรา อยู่ในระดับมาก ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 ส่วนเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.67 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ด้านการเผชิญปัญหาใหม่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 รองลงมาได้แก่ ด้านการเปลี่ยนแปลงการเผชิญปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.85 และด้านการเผชิญปัญหาที่หลากหลาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75

3.2 ผลการพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มออนไลน์เชิงคังสรรเทคนิควิธีเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา

ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มออนไลน์เชิงคังสรรเทคนิควิธี โดยใช้การบูรณาการเชิงคังสรรเทคนิควิธี (Technical Eclecticism) ดังนี้

3.2.1 เทคนิคจากทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT) เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพแบบร่วมมือ (Formation of collaborative relationship) เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Therapist feedback to client) คำถามเพื่อเปลี่ยนมุมมอง (Reframing) และเทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling Question)

3.2.2 เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavioral Therapy) ได้แก่ เทคนิคการสำรวจตัวเอง (Self-observation) เทคนิคการบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying moods) และเทคนิคการตรวจสอบความคิดเชิงลบ (Checklist of negative thoughts)

3.2.3 เทคนิคทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy) ได้แก่ เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive imagery)

3.2.4 เทคนิคทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ได้แก่เทคนิค WDEP และเทคนิคคำถามทางเลือก (Choice Questions)

3.2.5 เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Theories) ได้แก่ เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Assign homework) และเทคนิคการเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcement)

ผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมการให้การปรึกษา จำนวน 8 ครั้ง ในแต่ละครั้งใช้เวลา 60-90 นาที โดยการใช้การโทรแบบเห็นหน้า (VDO Conference) ผ่านโปรแกรม Zoom โดยมีหัวข้อในการปรึกษาดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศความไว้วางใจระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาและเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ในการปรึกษา รูปแบบ วิธีการ และข้อตกลงในการให้การปรึกษา ระยะเวลาที่ต้องเข้ารับการปรึกษา ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการปรึกษา โดยเลือกใช้เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ได้แก่ เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพแบบร่วมมือ (Formation of a collaborative relationship)

ครั้งที่ 2 การรักษาสัมพันธภาพและสำรวจมุมมองการเผชิญปัญหา เพื่อรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา และเพื่อสำรวจมุมมองของผู้รับการปรึกษาในการเผชิญปัญหาช่วงการระบาดของโควิด 19 ที่ผ่านมา ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ได้แก่ เทคนิคการสำรวจตัวเอง (Self-observation) และเทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ได้แก่ เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Therapist feedback to client)

ครั้งที่ 3 การเปลี่ยนแปลงการเผชิญปัญหา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาประเมินอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระหว่างการเผชิญปัญหาช่วงการระบาดของโควิด 19 และเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนมุมมองในการละทิ้งการเผชิญปัญหาในเชิงลบ ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ได้แก่ เทคนิคการบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying moods) และเทคนิคทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ได้แก่ เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ครั้งที่ 4 ความสามารถในการสร้างกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจความคิดเชิงลบที่เกิดขึ้นจากการเผชิญปัญหาในช่วงการระบาดของโควิด 19 และเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนมุมมองในการละทิ้งการเผชิญปัญหาในเชิงลบ ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ได้แก่ เทคนิคการตรวจสอบความคิดเชิงลบ (Checklist of negative thoughts) และเทคนิคทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ได้แก่ คำถามเพื่อเปลี่ยนมุมมอง (Reframing)

ครั้งที่ 5 การคัดสรรวิธีการเผชิญปัญหา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาวิธีการที่นำไปสู่การเผชิญปัญหาในแบบใหม่ในช่วงการระบาดของโควิด 19 และเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาการประเมินความเหมาะสมวิธีการเผชิญปัญหาในแบบใหม่ในช่วงการระบาดของโควิด 19 ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ได้แก่ เทคนิค WDEP

ครั้งที่ 6 เส้นทางในการเผชิญปัญหาที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาคัดเลือกวิธีการเผชิญปัญหาแบบใหม่ได้อย่างเหมาะสม และเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาวางแผนวิธีการเผชิญปัญหาแบบใหม่ในช่วงการระบาดของโควิด 19 ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ได้แก่ เทคนิคคำถามทางเลือก (Choice Questions) เทคนิค WDEP และเทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Assign homework)

ครั้งที่ 7 ทางเลือกใหม่ในการเผชิญปัญหา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความมั่นใจที่จะเผชิญปัญหาใหม่ในช่วงการระบาดของโควิด19 และเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาดำเนินการตามแผนที่วางไว้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้น ได้แก่ เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling) และเทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคการเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcement)

ครั้งที่ 8 การยุติการให้การปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถนำความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาไปประยุกต์ใช้ในช่วงการระบาดของโควิด19 และเพื่อยุติการให้การปรึกษา ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้น ได้แก่ เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพแบบร่วมมือ (Formation of a collaborative relationship) และเทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคการเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcement)

ผลการหาคุณภาพเครื่องมือโดยผลการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์เชิงคัตสรเทคนิควิธีเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า ควรปรับเนื้อหาให้กระชับสอดคล้องกับเวลาในครั้งที่ 5 และ 6 หลังจากที่ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์เชิงคัตสรเทคนิควิธีไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง พบว่า จะต้องควรคำนึงถึงระยะเวลาในการใช้เทคนิคและปรับเวลาให้เหมาะสมตามที่คุณผู้เชี่ยวชาญแนะนำ เนื่องจากเทคนิค WDEP ใช้เวลาค่อนข้างมากในการให้นักเรียนได้ค้นหาความต้องการรวมไปถึงการวางแผนเพื่อหาแนวทางในการเผชิญปัญหาใหม่ ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการปรับกระบวนการปรึกษาและทำกิจกรรมให้กระชับมากขึ้น เพื่อให้เกิดคุณภาพในการนำโปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์เชิงคัตสรเทคนิควิธีเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทราไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.3 ผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์เชิงคัตสรเทคนิควิธีเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา ปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหา (CFS) ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

ช่วงเวลา การวัด	ค่าเฉลี่ย				F	เปรียบเทียบรายคู่
	กลุ่มทดลอง (n=15)		กลุ่มควบคุม (n=15)			
	M	SD	M	SD		
ก่อน	1.21	.31	1.25	.28	2.051	-
หลัง	4.31	.40	1.21	.20	1530.573**	ทดลอง > ควบคุม
ติดตามผล	4.10	.31	1.11	.18	3857.317**	ทดลอง > ควบคุม
F	2221.567**		4.861**			
เปรียบเทียบรายคู่	หลัง > ก่อน		ก่อน > ติดตาม			
	ติดตาม > ก่อน		หลัง > ติดตามผล			
	หลัง > ติดตาม					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มออนไลน์เชิงคัตสรเทคนิควิธี มีคะแนนความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ในระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.35 ส่วนในนักเรียนวัยรุ่นไทยกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ในระยะหลังการทดลองเท่ากับ 1.32 จะเห็นได้ว่า นักเรียนวัยรุ่นไทยกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มออนไลน์เชิงคัตสรเทคนิควิธีมีคะแนนความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ในระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 1.26 ระยะหลังการทดลองเท่ากับ 4.35 และในระยะติดตามผลเท่ากับ 4.19 จะเห็นได้ว่า นักเรียนวัยรุ่นไทยกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. อภิปรายผล

4.1 ผลการศึกษาความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา

ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ด้านการเปลี่ยนแปลงการเผชิญปัญหา ด้านการเผชิญปัญหาใหม่ และด้านการเผชิญปัญหาที่หลากหลาย และมีคุณภาพที่สามารถเป็นองค์ประกอบในการพัฒนาความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Basinska et al. (2021) ที่ศึกษาเกี่ยวกับแบบสอบถามความยืดหยุ่นในการรับมือกับความเครียด พบว่า องค์ประกอบของความยืดหยุ่นในการแก้ไขปัญหา ได้แก่ ด้านความสามารถในการเปลี่ยนแปลงกลยุทธ์การเผชิญปัญหา และ Freire et al. (2018) พบว่า องค์ประกอบของความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาประกอบด้วย การประเมินใหม่ในเชิงบวกการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและการวางแผนกลยุทธ์ในรูปแบบใหม่

4.2 ผลการพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มออนไลน์เชิงคัตสรเทคนิควิธีเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา

ผู้วิจัยใช้การบูรณาการเชิงคัตสรเทคนิควิธี เนื่องจากการผสมผสานเทคนิคจะช่วยให้สามารถเลือกวิธีที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุดสำหรับปัญหาที่เกิดขึ้น อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นการใช้เทคนิคที่หลากหลายโดยไม่ถูกปิดกั้นจากแนวคิดหลักของทฤษฎี ปัจจุบันจะเหล่านี้จะเป็นสิ่งสำคัญต่อผลลัพธ์ของกระบวนการให้การปรึกษาที่ต่างจากการใช้เพียงแค่ทฤษฎีเดียว (Corey, 2012) ผู้วิจัยจึงคัตสรเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีความเหมาะสมและครอบคลุมการพัฒนาความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 ให้ครบทั้ง 3 องค์ประกอบ โดยเลือกเทคนิคจากทฤษฎีการปรึกษาจำนวน 5 ทฤษฎีที่จะช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหา เนื่องจากรำจุดเด่นของแต่ละเทคนิคมาพัฒนาและช่วยเหลือผู้รับบริการได้อย่างตรงจุด สอดคล้องกับงานวิจัยของ พัทธธดา ยาประเสริฐ (2564) ที่ทำการพัฒนานวัตกรรมการศึกษาเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างกลยุทธ์เชิงบวกในการเผชิญปัญหาการถูกรังแกบนโลกโซเชียลของนักเรียนวัยรุ่นไทย โดยใช้การบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยใช้นวัตกรรมการศึกษาเชิงบูรณาการผ่านไลน์แอปพลิเคชัน ดำเนินการให้การปรึกษาจำนวน 10 ครั้ง ในแต่ละครั้งใช้เวลา 60-90 นาที พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีกลยุทธ์เชิงบวกในการเผชิญปัญหาการถูกรังแกบนโลกโซเชียลในระยะหลังการทดลองเพิ่มมากขึ้น เนื่องด้วยสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ผู้วิจัยเลือกใช้การปรึกษาออนไลน์ (Online Counseling) ผ่านโปรแกรม Zoom ที่มีข้อดีคือ สมาชิกกลุ่มสามารถเชื่อมต่อกันจากกระยะไกลได้ ดังที่ กนกวรรณ วังมณี และศิวัณณ์ สองแสน (2564) ที่ได้ศึกษาโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย พบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ทำให้นักศึกษามีคะแนนการปรับตัวทางสังคมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.3 ผลการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มออนไลน์เชิงคัตสรเทคนิควิธีเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา

จากผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุม รวมถึงกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกระบวนการปรึกษากลุ่มที่ถือเป็นกระบวนการเชิงจิตวิทยาที่ใช้ในการป้องกันหรือบรรเทา

ปัญหาในกลุ่มคนที่มีความประสิทธิภาพ การที่นักเรียนสามารถวางแผนการแก้ไขปัญหที่เหมาะสมกับตนเองโดยอาศัยปฏิสัมพันธ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มที่ช่วยกันค้นหาแนวทางที่หลากหลาย ทำให้นักเรียนตระหนักและเห็นถึงวิธีการและเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตนเองได้ สอดคล้องกับงานวิจัย Galatzer-Levy et al. (2012) ที่ศึกษาความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหา เหตุการณ์ที่อาจกระทบกระเทือนชีวิตและความยืดหยุ่นทางจิตใจ พบว่า การเผชิญปัญหาที่ยืดหยุ่นช่วยในการปรับตัวของนักเรียนให้ดีขึ้น ผู้วิจัยสำรวจมุมมองของสมาชิกกลุ่มในประเด็นที่เป็นอุปสรรคในช่วงการระบาดของ โควิด 19 พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่พูดคุยถึงประเด็นเกี่ยวกับการเรียน เนื่องจากการปรับตัวไม่ได้ เรียนไม่ทันเพื่อน เวลาไม่เข้าใจจะถามครูได้ยาก บางส่วนในการปรึกษากลุ่มผู้วิจัยได้ใช้ เทคนิคการตรวจสอบความคิดเชิงลบจากทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อตรวจสอบและสำรวจความคิดเชิงลบที่เกิดขึ้น พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความกังวล กลัวเรียนไม่ทัน คะแนนไม่ดีและเข้าคณะที่ต้องการไม่ได้ แสดงให้เห็นถึงความกังวลที่เกิดขึ้นค่อนข้างชัดเจนกับสมาชิกกลุ่ม ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคจากทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือเทคนิคคำถามเพื่อเปลี่ยนมุมมอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มละทิ้งความคิดและการเผชิญปัญหาในเชิงลบ โดยตรวจสอบถึงการแก้ไขปัญหานั้นว่าผ่านมาว่าได้ผลหรือไม่อย่างไร พบว่า นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบให้เป็นเชิงบวกได้ โดยบางส่วนกล่าวว่า เคยอยู่เฉยๆ ไม่ได้แก้ปัญหอะไรก็เพราะคิดว่ามันยากในการแก้ไข บางส่วนแก้ปัญหาโดยการหยุดเรียน และพบว่าปัญหาไม่ได้หายไปกลับส่งผลทำให้เกิดผลเสีย กับตนเองมากกว่าเดิม หลังจากได้ปรับเปลี่ยนมุมมองพบว่า นักเรียนเปลี่ยนความคิดใหม่โดยส่วนใหญ่กล่าวว่า ถ้ามีเรื่องการเรียนที่สงสัยจะไลน์สอบถามครู พยายามถามงานจากเพื่อน ว่าครูสั่งอะไร หากไม่เข้าใจตรงไหนจะไลน์ไปถามครูโดยตรง โดยสอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐวิทย์ สรพิพัฒน์เจริญ (2558) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของนิสิตที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออก พบว่า การปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคการปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมุ่งมั่น และมีกำลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคทางการเรียน และทำให้ตนเองเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น

5. ข้อเสนอแนะ

5.1 ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้

5.1.1 แบบวัดความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-มีความเจาะจงเฉพาะในสถานการณ์โควิด-19 หากจะนำไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างอื่นหรือในบริบทสถานการณ์คล้ายคลึงกัน ควรมีการปรับปรุงพัฒนาก่อนที่จะนำไปใช้งาน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการวัดได้ตรงกับบริบทที่ต้องการศึกษา

5.1.2 โปรแกรมการให้การปรึกษาออนไลน์เชิงคัดสรรเทคนิควิธีเป็นโปรแกรมที่ใช้การผสมผสานทางเทคนิคเชิงจิตวิทยาการปรึกษาจากแนวคิดต่าง ๆ มาปรับใช้ร่วมกัน เพื่อช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาได้อย่างตรงจุด ดังนั้น ผู้ที่จะนำโปรแกรมไปใช้งานควรมีความรู้ทางจิตวิทยาการปรึกษา เนื่องจากต้องใช้ทักษะและเทคนิคที่มีความเฉพาะเจาะจง อาศัยประสบการณ์ และความชำนาญในการให้การปรึกษา เพื่อให้ให้นักเรียนได้รับประโยชน์และองค์ความรู้ที่ถูกต้อง

5.1.3 การนำเครื่องมือไปใช้ในเชิงวิชาการทางการศึกษา หรือนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมควรคำนึงถึงการปรับเนื้อหากิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับบุคคลที่จะนำไปใช้

5.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

5.2.1 ควรศึกษาความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 หรือในสถานการณ์อื่น ๆ ที่คล้ายคลึงกันในกลุ่มตัวอย่างช่วงวัยอื่นๆ เช่น นักเรียนชั้นประถมศึกษา นักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มวัยทำงาน เป็นต้น

5.2.2 ควรมีการพัฒนาโปรแกรมที่มีการศึกษาตัวแปรต้นอื่นๆ ที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาในสถานการณ์โควิด-19 หรือในสถานการณ์อื่น ๆ ที่คล้ายคลึงกัน เช่น การพัฒนากิจกรรมเชิงสร้างเสริมทักษะการเผชิญปัญหาในภาวะวิกฤติ หรือการให้ความรู้การปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้ให้นักเรียนได้รับประโยชน์อย่างครอบคลุม

6. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ประจำปีงบประมาณ 2564

7. เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ วังมณี, และศิวัณณ์ สองแสน. (2564). โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 32(2), 29-42.
- ณัฐวุฒิ สรพัฒน์เจริญ. (2558). การปรับตัวของนิสิตที่รับการปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น. *วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*, 13(1), 79-93.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 7). สุวีริยาสาส์น.
- พัทธ์ธดา ยาประเสริฐ. (2564). *นวัตกรรมการศึกษาเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างกลยุทธ์เชิงบวกในการเผชิญปัญหาการถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ของนักเรียนวัยรุ่นไทย* [วิทยานิพนธ์ปริญญาคุชฎบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยบูรพา. <https://webopac.lib.buu.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00335141>
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2563). การดำเนินงานสุขภาพจิตภายใต้วิกฤตโควิด 19 ของประเทศไทย. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 28(4), 280-291.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สำนักนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กลุ่มสารสนเทศ. (2565). *ระบบจัดเก็บข้อมูลนักเรียนรายบุคคล*. <https://portal.boppobec.info/obec65/restpublicstat/report>
- สุภาภัทร ทนเถื่อน. (2553). *การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. https://ir.swu.ac.th/jspui/bitstream/123456789/1121/1/Supapat_T.pdf
- Basinska, M. A., Kruczek, A., Borzyszkowska, A., Góralska, K., Grzankowska, I., & Sottys, M. (2021). Flexibility in coping with stress questionnaire: Structure and psychometric properties. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(2), 179-194.
- Cheng, C., Lau, H. P. B., & Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582-1607.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Brooks-Cole.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G* Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191.
- Freire, P., Macedo, D., Koike, D., Oliveira, A., & Freire, A. M. A. (2018). *Teachers as cultural workers: Letters to those who dare teach*. Routledge.
- Galatzer-Levy, I. R., Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2012). Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: A prospective study of college student adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 542-563.
- Kato, T. (2020). Examination of the coping flexibility hypothesis using the coping flexibility scale-revised. *Frontiers in Psychology*, 11, 561731.
- United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF). (2020). *8 in 10 youth worried about their family income due to COVID-19*. UNICEF. <https://www.unicef.org/thailand/press-releases/8-10-youth-worried-about-their-family-income-due-covid-19>
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (2nd ed). Harper & Row.