

นิพนธ์ต้นฉบับ

การวิจัยและพัฒนาแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อลดการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มภาคตะวันตก

วันรับ : 19 พฤศจิกายน 2567

วันแก้ไข : 30 ธันวาคม 2567

วันตอบรับ : 27 มกราคม 2568

วิชชญา มณีชัย, ประ.ด.¹, นิธิพัฒน์ เมฆขจร, ประ.ด.²,

วัลภา สบายยิ่ง, ประ.ด.², วิไลลักษณ์ ลังกา, ประ.ด.³.

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จังหวัดนนทบุรี¹,

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จังหวัดนนทบุรี²,

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ³

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อพัฒนาและทดสอบผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการต่อการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนของนักศึกษา

วิธีการ : การวิจัยและพัฒนาในมหาวิทยาลัยภาคตะวันตก แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ 1) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนในกลุ่มนักศึกษา 2) การสร้างรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการจากการทบทวนวรรณกรรมร่วมกับผลระยะที่ 1 และตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และ 3) การวิจัยกึ่งทดลองเพื่อทดสอบผลของรูปแบบการปรึกษาในกลุ่มนักศึกษาที่มีการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนระดับสูง วัดผลก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตาม 4 สัปดาห์ด้วยแบบวัดการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน เปรียบเทียบคะแนนภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มด้วยการทดสอบ Friedman และ Mann-Whitney U

ผล : การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันในกลุ่มตัวอย่าง 420 คนพบว่า การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนมี 2 องค์ประกอบ ได้แก่ การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนในอนาคตและการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนเชิงยั่วยุ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการประกอบด้วย 8 กิจกรรม ประยุกต์ทฤษฎีการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม การปรึกษาด้วยการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม การทดสอบในกลุ่มตัวอย่าง 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน พบว่า ที่ระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนลดลงและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุป : รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการสามารถช่วยให้นักศึกษาจัดการและรับมือกับการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน

คำสำคัญ : การปรึกษาแบบกลุ่ม, การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน, นักศึกษา

ติดต่อผู้นิพนธ์ : วิชชญา มณีชัย ; e-mail: po123wi@hotmail.com

Original article

Research and development integrated group psychological counseling model to reduce intolerance of uncertainty for the western group of Rajabhat university students

Received : 19 September 2024

Revised : 30 December 2024

Accepted : 27 January 2025

Wichaya Maneechai, Ph.D.¹, Nitipat Mekkhachorn, Ph.D.²,

Wunlapa Sabaiying, Ph.D.², Wilailak Langka, Ph.D.³

Doctor of Philosophy Program in Guidance and Psychological Counseling,

School of Educational Studies, Sukhothai Thammathirat Open University, Nonthaburi Province¹,

School of Educational Studies, Sukhothai Thammathirat Open University, Nonthaburi Province²,

Faculty of Education, Srinakharinwirot University, Bangkok³

Abstract

Objective: To develop and evaluate the effect of an integrated group counseling model on reducing intolerance of uncertainty (IU) among university students.

Methods: A research and development study was conducted at universities in western region of Thailand, divided into three phases: 1) Confirmatory factor analysis (CFA) of IU in university students; 2) Development of an integrated group psychological counseling model based on a literature review and CFA results, followed by content validity testing; and 3) A quasi-experimental study assessing the effect of the model among students with high IU, measuring pre-test, post-test, and a 4-week follow-up IU scores using the Intolerance of Uncertainty Scale. The scores were compared within and between groups using the Friedman test and Mann-Whitney U test, respectively.

Results: The CFA with 420 participants identified two components of IU: prospective IU and inhibitory IU, consistent with empirical data. The integrated group psychological counseling model included eight activities, applying theories of person-centered therapy, behavioral counseling therapy, transactional analysis counseling therapy, and rational emotive behavior therapy. In a sample of 24 students, with 16 in the experimental group and eight in the control group, the results showed that the follow-up IU score of the experimental group was significantly lower compared to both their pre-test score and the control group's score.

Conclusion: An integrated group psychological counseling model can help university students tolerate and cope with uncertainty.

Keywords: group counseling, intolerance of uncertainty, university students

Corresponding author: Wichaya Maneechai; e-mail: po123wi@hotmail.com

ความรู้เดิม : การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมในเชิงลบต่อสถานการณ์ที่คลุมเครือ จนอาจเกิดการรับรู้ถึงการขาดความสามารถในการอดทนของตนเอง

ความรู้ใหม่ : การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนของนักศึกษาไทยมี 2 องค์ประกอบ ได้แก่ การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนในอนาคตและการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนเชิงยั่วยุ รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กลุ่มแบบบูรณาการ ประกอบด้วยกิจกรรมกลุ่ม 8 ครั้ง ที่ประยุกต์ทฤษฎีสำคัญจากการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม การปรึกษาด้วยการวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และการปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยให้นักศึกษารับมือและจัดการกับความไม่แน่นอนในชีวิตได้

ประโยชน์ที่จะนำไปใช้ : การกำหนดนโยบายและกลไกในการพัฒนาคุณภาพของนักศึกษาเพื่อเสริมสร้างความอดทนต่อความไม่แน่นอน

บทนำ

การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน (intolerance of uncertainty: IU) เป็นลักษณะนิสัย (dispositional trait) หรือคุณลักษณะ (characteristic) ของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่คลุมเครือ¹ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคล เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด และความหงุดหงิด กลยุทธ์การรับมือกับปัญหา เช่น พฤติกรรมหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงหนี ตลอดจนความสามารถในการดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ² การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ด้าน ได้แก่ การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนในอนาคต (prospective intolerance of uncertainty) หมายถึง การตอบสนองทางอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมในเชิงลบต่อสถานการณ์ที่คลุมเครือหรือไม่ชัดเจน ส่งผลให้บุคคลเกิดความวิตกกังวล และการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนเชิงยับยั้ง (inhibitory intolerance of uncertainty) หมายถึง การที่บุคคลหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงหนีการเผชิญกับความไม่แน่นอน^{3,4}

การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนส่งผลกระทบต่อคนทุกช่วงวัย โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่นที่เป็นรอยต่อระหว่างการเรียนและการประกอบอาชีพและมีความเปราะบางทางจิตใจต่อความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิต^{5,6} การศึกษาของ Shah และ Kumar⁷ พบว่า การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับรูปแบบกลไกการป้องกันตนเองเชิงลบ เช่น การปฏิเสธความจริงและการแยกตัว และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับรูปแบบกลไกการป้องกันตนเองเชิงบวก เช่น การยอมรับความจริงและการใช้อารมณ์ขัน การศึกษาในกลุ่มนักเรียนของ Boelen และ Lenferink⁸ พบว่า กลุ่มที่มีการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนระดับสูงมีความเปราะบางด้านการรับรู้ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลมากกว่ากลุ่มที่มีการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนระดับต่ำ การทบทวนวรรณกรรมแบบเป็นระบบและการวิเคราะห์ห่อหุ้มของ Wilson และคณะ⁹ พบว่า การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (cognitive behavioral therapy: CBT) ที่มุ่งเน้นการจัดการการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนโดยตรงสามารถลดการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน ความกังวล อาการวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าที่ระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเทียบกับการให้ CBT แบบทั่วไป แต่ในระยะติดตามผลการบำบัด CBT ทั้งสองแนวทางนั้นให้ผลไม่แตกต่างกัน และยังพบว่าการเพิ่มเวลาเพื่อเน้นการจัดการการไม่อดทนต่อความไม่ยอมรับความไม่แน่นอนโดยตรงมีแนวโน้มเพิ่มประสิทธิผลของการบำบัดอย่างมีนัยสำคัญ

การรับมือและจัดการความไม่แน่นอนนั้นต้องประกอบด้วยการพัฒนาทักษะการจัดการทั้งด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ดังนั้นการใช้ทฤษฎีทางจิตวิทยาเพียงทฤษฎีเดียวในการรับมือและจัดการกับความไม่แน่นอนอาจมีข้อจำกัด ขณะที่การปรึกษากลุ่มทางจิตวิทยามักเลือกใช้ทฤษฎีการปรึกษาที่หลากหลาย เพื่อให้การปรึกษากลุ่มเกิดประสิทธิผลให้บุคคลเปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรมเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นมากที่สุด¹⁰ โดยเฉพาะการบูรณาการทางเทคนิค (technical eclectics)¹¹ ที่เป็นการเลือกเอาเทคนิคหรือวิธีการที่ถือว่าดีที่สุดจากการบำบัดรูปแบบต่าง ๆ มาใช้ ซึ่งวิธีนี้ทำให้มีรูปแบบการปรึกษาแตกต่างกันออกไปโดยไม่จำเป็นต้องดำเนินการ

ภายใต้กรอบของทฤษฎีที่เป็นต้นกำเนิดเดิม จึงมีความยืดหยุ่นและครอบคลุมมากกว่าและมีแนวโน้มช่วยลดการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนอย่างมีประสิทธิภาพ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและทดสอบผลเบื้องต้นของรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการต่อการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนของนักศึกษา เพื่อให้ได้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีประสิทธิผลในการส่งเสริมสุขภาพจิตของเยาวชนไทย

วิธีการ

การวิจัยและพัฒนา (research and development)¹² และการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental study) แบบมีกลุ่มควบคุมวัดก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest control group design) ในนักศึกษาในเขตสุขภาพที่ 5 (ภาคตะวันตก) ซึ่งมีความชุกภาวะซึมเศร้าสูงกว่าวัยรุ่นในเขตสุขภาพอื่น ๆ ของประเทศไทย¹³ ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เลขที่ 024.66 รหัส STOUIRB 2567/001.0410 วันที่รับรอง 13 พฤศจิกายน 2566 แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน

ดำเนินการระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2566 ถึง เมษายน พ.ศ. 2567 ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ดังนี้

1.1 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน โดยการทบทวนเอกสารตำรา และงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อร่างแบบวัดการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน จากนั้นตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือจากความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (item-objective congruence: IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ได้แก่ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการปรึกษา 4 คน และอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดประเมินผล 1 คน นำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไข และนำแบบวัดไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง 30 คนเพื่อทดสอบอำนาจจำแนกจากความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมข้ออื่น (corrected item-total correlation: CITC)

และความเที่ยงจากสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient)

1.2 การศึกษาองค์ประกอบของการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ชั้นปีที่ 1 - 4 ปีการศึกษา 2566 จากมหาวิทยาลัยราชภัฏ 4 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง และมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ อายุ 18 - 22 ปีและมีภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันตก คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากประชากร คือ นักศึกษาชั้นปี 1 - 4 ที่ศึกษาในปีการศึกษา 2566 มหาวิทยาลัยราชภัฏทั้ง 4 แห่ง โดยกำหนดค่าขนาดอิทธิพลขนาดกลาง (medium effect size = 0.3) เนื่องจากมีจำนวนประชากรมากกว่า 10,000 คน¹⁴ ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 0.05 ค่าความเชื่อมั่นของการทดสอบ 0.8 ค่าองศาอิสระของตัวแบบ (degree of freedom) จากสูตร $df = NI(NI+1)/2$ เมื่อ NI คือตัวแปรสังเกตได้เท่ากับ 12 ตัว ได้ค่าเท่ากับ 78 จึงได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 405 และเพิ่มจำนวนเป็น 420 คน เพื่อลดความคลาดเคลื่อนจากอัตราการตอบกลับ โดยแบ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของจำนวนนักศึกษาแยกตามคณะและชั้นปี (quota sampling) ในมหาวิทยาลัยราชภัฏแต่ละแห่ง โดยผู้วิจัยส่งหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลและแนบลิ้งก์แบบวัดการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนที่ได้รับการปรับเป็น Google Form ให้ฝ่ายกองพัฒนานักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏทั้ง 4 แห่ง และขอความอนุเคราะห์ให้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเลือก ขี้แจงกลุ่มตัวอย่าง และให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน

วิเคราะห์ข้อมูลโดยทดสอบความตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis: CFA) โดยพิจารณาดัชนีความกลมกลืนเปรียบเทียบ (comparative fit index : CFI) และดัชนีระดับความกลมกลืน (goodness of fit index: GFI) ต้องมีค่ามากกว่า 0.95 รากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือมาตรฐาน (standardized root mean square residual: SRMR) และรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของการประมาณค่าความคลาดเคลื่อน (root mean square error of approximation: RMSEA) ต้องมีค่าน้อยกว่า 0.05

ระยะที่ 2 การสร้างรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน

ดำเนินการระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึง สิงหาคม พ.ศ. 2567 ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 การสร้างรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการ โดยการศึกษาเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศร่วมกับผลการศึกษาในระยะที่ 1 และวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อลดการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน โดยบูรณาการหลักการและทฤษฎีการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (person-centered therapy)¹⁵ ที่เชื่อว่ามนุษย์มีความปรารถนาที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อให้มีความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ นำไปสู่การเข้าใจและตระหนักถึงการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนของตนเอง การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (behavioral counseling therapy)¹⁶ ซึ่งใช้เทคนิคที่ช่วยในการคาดการณ์ถึงอนาคตและการวางแผนการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล การปรึกษาด้วยการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (transactional analysis counseling therapy)¹⁷ ซึ่งใช้เทคนิคที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นในการดำเนินชีวิต และการปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (rational emotive behavior therapy)¹⁷ ซึ่งมุ่งที่การจัดโครงสร้างความคิดของบุคคลให้เป็นไปในทางบวกเพื่อให้พฤติกรรมที่แสดงออกมีเหตุผลและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น โดยอิงโครงสร้างที่ใช้ทำกิจกรรมกลุ่มจากแนวทางการลดการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนของ Carleton และคณะ³ Boswell และคณะ¹⁸ และ Wheaton และคณะ¹⁹ จากนั้นร่างรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการประกอบด้วยกิจกรรม 8 ครั้งที่สุดคล้องกับการจัดการในแต่ละองค์ประกอบของการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน แต่ละครั้งมี 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ

2.2 การตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการ ด้วยการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาพัฒนามนุษย์ และจิตวิทยาการศึกษา

3 คนและผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษาและการพยาบาล ซึ่งมีประสบการณ์วิจัยตัวแปรการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน 2 คน โดยความตรงเชิงเนื้อหาพิจารณาจากแบบสอบถามความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ทฤษฎี และเทคนิคการปรึกษากลุ่ม รวมทั้งความเหมาะสมของกิจกรรมกลุ่มตามประเด็น ได้แก่ วัตถุประสงค์ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ ขั้นยุติ และการประเมินผล คำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ วิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation: SD) กำหนดให้ค่าเฉลี่ยในแต่ละประเด็น 4 คะแนนขึ้นไปถือว่ามีความตรงเชิงเนื้อหา จากนั้นปรับปรุงแก้ไขร่างรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง 8 คนเพื่อประเมินความถูกต้องเหมาะสมของเนื้อหาและภาษา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งก่อนนำไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างจริง

ระยะที่ 3 การศึกษาผลการใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการต่อการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนของนักศึกษา

ดำเนินการระหว่างเดือนกันยายน ถึง พฤศจิกายน พ.ศ. 2567 ประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ชั้นปีที่ 1 - 4 ปีการศึกษา 2566 ที่มีคะแนนการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนสูงกว่าเกณฑ์ ซึ่งได้มาจากการวิจัยระยะที่ 1 จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) เพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่าง 24 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ อายุระหว่าง 18 - 22 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันตก และมีคะแนนการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนสูงกว่าค่ามัธยฐานซึ่งเรียงลำดับคะแนนจากมากไปหาน้อย กลุ่มตัวอย่างได้รับการชี้แจงเกี่ยวกับการเก็บรักษาความลับของข้อมูลส่วนบุคคล สิทธิในการปฏิเสธการเข้าร่วมกิจกรรมและการถอนตัวได้ทุกเมื่อ และการบันทึกภาพและเสียง และให้ความยินยอมด้วยการลงนามก่อนดำเนินกิจกรรม

กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการโดยแบ่งเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 8 คน

ที่ห้องปฏิบัติการ อาคารศูนย์พัฒนานาวิชาชีพรุ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการ แต่ได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนภายหลังเสร็จสิ้นการวิจัย ประเมินการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนด้วยแบบวัดจากการวิจัยระยะที่ 1 ที่ระยะก่อนทดลอง เมื่อสิ้นสุดการทดลอง (หลังทดลอง) และภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ (ระยะติดตามผล) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนของกลุ่มทดลองที่ระยะต่าง ๆ ด้วยการทดสอบของฟริตแมน (Friedman test) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลองด้วยการทดสอบแมนวิทนี (Mann-Whitney U test)

ผล

องค์ประกอบการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน

แบบวัดการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนจำนวน 12 ข้อ แบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนในอนาคต 7 ข้อ เช่น นักศึกษาไม่สามารถทนรับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ไม่ชัดเจนหรือคลุมเครือได้ นักศึกษามีความอยากรู้และกังวลเสมอว่าอนาคตของตนเองจะเป็นอย่างไร และ 2) การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนเชิงยั่วยุ 5 ข้อ เช่น นักศึกษาคิดและรู้สึกถึงความไม่แน่นอนต่าง ๆ ทำให้ไม่ได้ใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ นักศึกษาหลีกเลี่ยงและหลีกเลี่ยงจากการเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนทั้งหมด คำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด (5 คะแนน) มาก (4 คะแนน) ปานกลาง (3 คะแนน) น้อย (2 คะแนน) และน้อยที่สุด (1 คะแนน) แปลผลจากคะแนนรวมทุกข้อ แบบวัดมีดัชนี IOC ระหว่าง 0.6 - 1

ค่าความเที่ยง 0.925 และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (CITC) ระหว่าง 0.540 - 0.813 หลังจากปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามให้กระชับตามที่ผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะแล้ว นำแบบวัดไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง 30 คน ใช้เวลาในการตอบ 20 นาที ไม่พบว่าต้องมีการปรับปรุงเพิ่มเติม

การทดสอบในกลุ่มตัวอย่าง 420 คนพบว่า แบบวัดการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนมีค่ามัธยฐาน 36 คะแนน มีผู้ที่มีคะแนนการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนสูงกว่าเกณฑ์ (36 คะแนนขึ้นไป) 70 คน การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันในกลุ่มตัวอย่างพบว่า องค์ประกอบของการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่า CFI เท่ากับ 1.000 ค่า GFI เท่ากับ 0.97 ค่า SRMR เท่ากับ 0.02 และค่า RMSEA เท่ากับ 0.000 ดังตารางที่ 1

รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนประกอบด้วยกิจกรรม 8 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที ดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละครั้ง รวมระยะเวลาดำเนินการทั้งหมด 3 เดือน รูปแบบกิจกรรมดำเนินการปรึกษาแบบบูรณาการทางเทคนิค โดยใช้เทคนิคการฟัง การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา และการสรุปความ จากแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง เทคนิคการเสริมแรงจากทฤษฎีการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติจากทฤษฎีการปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และเทคนิคการจินตนาการทางด้านเหตุผลและอารมณ์จากทฤษฎีการปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาใช้ในขั้นตอนการปรึกษา

การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาด้วยแบบตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน พบว่า รูปแบบการปรึกษาเชิง

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน (n = 420)

	Factor loading	Error	T	R ²	b	SE
Prospective IU	.74	.11	5.55	.54	.37	.06
Inhibitory IU	.99	.01	10.28	.98	.69	.06

CFI = 1.0, GFI = 0.97, RMSEA = 0.000, SRMR = 0.02

IU = intolerance of uncertainty

จิตวิทยา กลุ่มแบบบูรณาการมีค่าเฉลี่ยความตรงเชิงเนื้อหาในแต่ละประเด็นอยู่ที่ 4.20 - 5.00 โดยขั้นเริ่มต้นมีค่าเฉลี่ยสูงสุดและขั้นดำเนินการมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด หลังการทดลองใช้ มีการปรับสถานการณ์ในขั้นดำเนินการในกิจกรรมครั้งที่ 2 และ 5 เป็นสถานการณ์ที่ใช้ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปรับข้อความจากบัตรคำที่ใช้ในขั้นดำเนินการในกิจกรรมครั้งที่ 3 ให้เป็นข้อความที่เข้าใจง่ายขึ้น ส่วนกิจกรรมครั้งที่ 1, 4, 6, 7 และ 8 ได้รับการประเมินว่ามีความถูกต้องเหมาะสมของเนื้อหาและการใช้ภาษาและไม่มีการปรับปรุงเพิ่มเติม รายละเอียดของแต่ละกิจกรรมดังตารางที่ 2

ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการต่อการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน

ผู้ที่มีคะแนนการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนสูงกว่าเกณฑ์ 70 คน ได้รับการคัดเลือกเข้าร่วมการทดสอบผล

24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 16 คนและกลุ่มควบคุม 8 คน โดยกลุ่มทดลองทุกคนได้เข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 8 ครั้ง คะแนนเฉลี่ยการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใกล้เคียงกัน (44.56 ± 7.562 และ 43.00 ± 3.295 ตามลำดับ) หลังการทดลองและที่ระยะติดตามผลพบว่า กลุ่มทดลองมีแนวโน้มคะแนนเฉลี่ยการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนลดลง ขณะที่คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมมีแนวโน้มคงที่ ดังตารางที่ 3

การเปรียบเทียบภายในกลุ่มระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยการทดสอบ Friedman พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในภาพรวมและรายองค์ประกอบ ดังตารางที่ 4 การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มด้วยการทดสอบ Mann-Whitney U พบว่า กลุ่มทดลองมี

ตารางที่ 2 รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน

ครั้ง	เรื่อง/หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เทคนิคและทักษะ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา
1	อินดีที่ได้พบเจอกัน	1. สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน 2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ และขั้นตอนของการให้การศึกษา บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม	- ทักษะการฟัง - ทักษะการเชื่อมโยง - ทักษะการเอื้ออำนาจ - ทักษะการสรุปความ	การสร้างสัมพันธภาพเบื้องต้นของการปรึกษาร่วมกับการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ที่เชื่อว่ามนุษย์มีความปรารถนาที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อให้มีความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ นำไปสู่การเข้าใจและตระหนักถึงการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนของตนเอง
2	การเตรียมพร้อมกับอนาคตที่ไม่แน่นอน	เสริมสร้างการอดทนต่อความไม่แน่นอนในอนาคตเกี่ยวกับเรื่องที่ไม่คาดฝันและความผิดหวัง	- เทคนิค ABC - เทคนิคการเสริมแรง - ทักษะการฟัง การถาม และการสรุปความ	การปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งมุ่งไปที่การจัดโครงสร้างความคิดของบุคคลใหม่ให้เป็นไปในทางบวก เพื่อให้พฤติกรรมที่แสดงออกมามีเหตุผลและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น
3	การรับมือและก้าวข้ามความไม่แน่นอน	ฝึกการมองและการเตรียมการสำหรับอนาคต เพื่อเสริมสร้างการอดทนต่อความไม่แน่นอน	- เทคนิค foresight - เทคนิคการเสริมแรง - ทักษะการฟัง การถาม และการสรุปความ	การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ซึ่งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคาดการณ์ถึงอนาคต รู้จักคิดและวางแผนแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล
4	ฉันสามารถจัดการได้	สร้างความเข้าใจตนเองในการจัดการสิ่งต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างการอดทนต่อความไม่แน่นอน	- การจินตนาการทางเหตุผลและอารมณ์ (rational emotive imagery) - เทคนิคการเสริมแรง - ทักษะการฟัง การถาม และการสรุปความ	การปรึกษาแบบแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งให้จินตนาการถึงสิ่งที่ย่ำแย่ที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง หลังจากนั้นให้ฝึกฝนการพัฒนาอารมณ์ที่ตีแทนที่อารมณ์ที่รุนแรง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในสถานการณ์นั้น
5	ความ (ไม่) แน่นนอนในชีวิต	สร้างความเข้าใจตนเองในการมีและการใช้ชีวิต เพื่อเสริมสร้างความอดทนต่อความไม่แน่นอน	- เทคนิค ABC - เทคนิคการเสริมแรง - ทักษะการฟัง การถาม และการสรุปความ	การปรึกษาแบบแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งมุ่งไปที่การจัดโครงสร้างความคิดของบุคคลใหม่ให้เป็นไปในทางบวก เพื่อให้พฤติกรรมที่แสดงออกมามีเหตุผลและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

ตารางที่ 2 รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน (ต่อ)

ครั้ง	เรื่อง/หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เทคนิคและทักษะ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา
6	ความ (ไม่) แน่นนอนกับการเรียน	เสริมสร้างการอดทนต่อความไม่แน่นอนเชิงยับยั้ง เกี่ยวกับความสามารถในการเรียน/การทำงาน	- การแสดงบทบาทสมมติ (role playing) - เทคนิคการเสริมแรง - ทักษะการฟัง การถาม และการสรุปความ	การปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ระหว่างบุคคลผ่านบทบาทสมมติ ที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นในการดำเนินชีวิต
7	ยินดีต้อนรับความ (ไม่) แน่นนอนของตนเอง	1. ยุติการปรึกษากลุ่ม 2. ประเมินการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง	- ทักษะการฟังและการสรุปความ - ทักษะการให้กำลังใจ	ทักษะสำหรับการยุติการปรึกษากลุ่มจากทฤษฎีการปรึกษาแบบผู้รับการบริการเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้สามารถจัดการและรับมือกับการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนของตนเอง
8	ความ (ไม่) แน่นนอนของอันจากนี้ไป*	ประเมินและติดตามผลของสมาชิกกลุ่ม	- ทักษะการฟัง การถาม และการสรุปความ	ทักษะที่สำคัญจากทฤษฎีการปรึกษาแบบผู้รับการบริการเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้สามารถเตรียมพร้อมกับการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนของตนเองจากนี้ต่อไป

ABC = activating event - belief - consequence, * ดำเนินการหลังจากครั้งที่ 7 หนึ่งเดือน

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล	
	M	SD	M	SD	M	SD
กลุ่มทดลอง	44.56	7.562	29.75	7.019	25.56	5.632
กลุ่มควบคุม	43.00	3.295	45.75	5.092	43.38	6.300

SD = standard deviation

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยการทดสอบ Friedman (n = 24)

	จำนวนข้อ	กลุ่มทดลอง (n = 16)			กลุ่มควบคุม (n = 8)		
		χ^2	df	p-value	χ^2	df	p-value
Prospective IU	7	20.492	2	< .001	1.680	2	.432
Inhibitory IU	5	21.032	2	< .001	3.630	2	.163
IU	12	25.677	2	< .001	5.357	2	.069

SD = standard deviation

คะแนนการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนที่ระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในภาพรวมและรายองค์ประกอบ ดังตารางที่ 5

วิจารณ์

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันพบว่าแบบจำลองการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์จากการศึกษาในระยะที่ 1

ซึ่งสามารถยืนยันผลจากการทบทวนวรรณกรรม สอดคล้องกับการศึกษาของ Carleton และคณะ²⁰ ที่วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนจาก 5 องค์ประกอบของ Freeston²¹ และ 4 องค์ประกอบของ Buhr และ Dugas²² พบว่า ข้อมูลเชิงประจักษ์ไม่สอดคล้องกลมกลืนกับโครงสร้างองค์ประกอบดังกล่าว แต่สอดคล้องกลมกลืนกับโครงสร้างแบบ 2 องค์ประกอบ

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ของการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่ระยะติดตามผล ด้วยการทดสอบ Mann-Whitney U (n = 24)

	Mean rank	Mann-Whitney U	Z	p-value
Prospective IU		.000	-3.945	< .001
กลุ่มทดลอง (n = 16)	8.50			
กลุ่มควบคุม (n = 8)	20.50			
Inhibitory IU		15.500	-2.981	.003
กลุ่มทดลอง (n = 16)	9.47			
กลุ่มควบคุม (n = 8)	18.56			
IU		3.000	-3.740	< .001
กลุ่มทดลอง (n = 16)	8.69			
กลุ่มควบคุม (n = 8)	20.13			

IU = intolerance of uncertainty

ได้แก่การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนในอนาคต (prospective intolerance of uncertainty) และการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนเชิงยับยั้ง (inhibitory intolerance of uncertainty)^{3,4} การศึกษานี้พบว่าประมาณร้อยละ 17 ของกลุ่มตัวอย่างมีการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนสูงกว่าค่ามัธยฐาน ซึ่งอาจมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในเยาวชนที่พบความทุกข์สูงสุดที่ภาคตะวันตก^{13,23} อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการศึกษานี้มีการพัฒนาเครื่องมือใหม่และทดลองใช้ในภาคตะวันตกเท่านั้น จึงไม่สามารถเปรียบเทียบระดับการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนกับนักศึกษาจากภูมิภาคอื่นของประเทศไทยได้ ดังนั้นการขยายผลการใช้แบบวัดนี้ในภูมิภาคอื่น ๆ ทั่วประเทศจะทำให้เห็นภาพรวมของการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนในนักศึกษาไทย ความแตกต่างระหว่างภูมิภาค รวมทั้งสามารถหาค่าปกติของแบบวัดได้

ผู้วิจัยนำการทบทวนวรรณกรรม งานวิจัย และผลจากการศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันในระยะที่ 1 มาพัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกลุ่มที่บูรณาการเทคนิค (technical eclectic) จากทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 4 ทฤษฎี พร้อมการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาผ่านผู้เชี่ยวชาญ 5 คน พบว่า รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกลุ่มแบบบูรณาการมีความสอดคล้องกับแนวคิดและทฤษฎีดังกล่าว สามารถนำมาใช้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยเพื่อลดการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน โดยออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับองค์ประกอบของการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนของ

นักศึกษา โดยองค์ประกอบที่ 1 กำหนดให้มีการปรึกษากลุ่ม 3 ครั้ง คือครั้งที่ 2 - 4 โดยในครั้งที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างการอดทนต่อความไม่แน่นอนในอนาคตเกี่ยวกับเรื่องที่ไม่คาดฝันและความผิดหวัง ครั้งที่ 3 มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกการมองและการเตรียมการสำหรับอนาคต และครั้งที่ 4 มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความเข้าใจตนเองในเรื่องการมีและการใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ และองค์ประกอบที่ 2 กำหนดให้มีการปรึกษากลุ่ม 2 ครั้ง คือครั้งที่ 5 - 6 โดยในครั้งที่ 5 มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความเข้าใจตนเองในเรื่องการมีและการใช้ชีวิตอย่างเต็มที่และในครั้งที่ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างการอดทนต่อความไม่แน่นอนเชิงยับยั้ง สำหรับครั้งที่ 7 และ 8 เป็นการยุติการปรึกษากลุ่มและติดตามการจัดการและรับมือการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนในชีวิตประจำวันของกลุ่มตัวอย่างในช่วงเวลา 1 เดือนหลังสิ้นสุดกิจกรรมหลัก

ผลการศึกษาการใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการในกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนสูงกว่าเกณฑ์พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะหลังการติดตามผลมีแนวโน้มลดลงและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือกลุ่มทดลองมีการอดทนต่อความไม่แน่นอนเพิ่มขึ้น อาจเนื่องจากรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกลุ่มแบบบูรณาการมีกิจกรรมที่ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างทำความเข้าใจ ยอมรับ และตระหนักในเรื่องของความไม่แน่นอน อีกทั้งยังช่วยในการพัฒนาการตอบสนอง

ด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมต่อความไม่แน่นอน ให้ความเหมาะสมมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาผลการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยากลุ่มต่ออาการซึมเศร้าและวิตกกังวลในวัยรุ่นของ Kartol²⁴ ที่พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลของลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้รูปแบบกิจกรรมกลุ่มยังส่งเสริมกระบวนการการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ซึ่งช่วยให้ค้นพบวิธีการหรือแนวทางที่ใช้ลดการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนที่เหมาะสมกับตนเองผ่านการแลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม สอดคล้องกับการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มต่อความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาวิทยาลัยของ Wang และคณะ²⁵ ที่พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านอารมณ์ ด้านการเรียนรู้ และด้านอาชีพ รวมทั้งความพึงพอใจต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ สูงกว่ากลุ่มควบคุม

การศึกษานี้มีข้อจำกัดจากการดำเนินการทดลองเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาที่มีคะแนนการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนสูงในภาคตะวันตกของประเทศไทยเพียงพื้นที่เดียว ซึ่งอาจมีลักษณะเฉพาะของบริบททางสังคม วัฒนธรรม หรือระบบการเรียนการสอนที่แตกต่างจากสถาบันการศึกษาในภูมิภาคอื่น ๆ ของประเทศ รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการมีกิจกรรมทั้งหมด 8 ครั้ง ซึ่งแม้ได้รับการออกแบบอย่างครอบคลุมและต่อเนื่อง แต่ในการนำไปใช้จริงในระบบการศึกษาอาจมีข้อจำกัดด้านเวลา ทรัพยากร หรือความพร้อมของผู้เข้าร่วมกลุ่ม จึงอาจพิจารณาปรับจำนวนครั้งหรือรูปแบบการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับข้อจำกัดในแต่ละบริบท นอกจากนี้ การศึกษานี้ติดตามผลระยะสั้น จึงไม่สามารถประมาณการคงอยู่ของประสิทธิผลโปรแกรมในระยะยาวได้ ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในบริบทอื่นโดยมีระยะติดตามนานขึ้นและวัดผลด้านสุขภาพจิตอื่นร่วมด้วย เช่น ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความเข้มแข็งทางใจ เพื่อเพิ่มความสามารถของเยาวชนไทยในการรับมือและจัดการกับความไม่แน่นอน

สรุป

การวิจัยและพัฒนาารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มภาคตะวันตก พบว่าการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนในอนาคตและการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนเชิงยั่วยุ โดยแบบจำลองมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ระดับสูง การพัฒนาและทดสอบผลของรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการ ซึ่งใช้เทคนิคสำคัญจากทฤษฎีการปรึกษา 4 ประเภท ประกอบด้วยกิจกรรม 8 ครั้งในระยะเวลา 3 เดือน ที่ระยะติดตามผล 1 เดือนพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษามีระดับการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา แสดงให้เห็นว่ารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มแบบบูรณาการสามารถช่วยลดการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนในกลุ่มนักศึกษาได้

การมีส่วนร่วมของผู้นิพนธ์

วิชญา มณีชัย : ออกแบบการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล เขียนบทความ ; นิธิพัฒน์ เมฆขจร : ตรวจทานบทความ ; วัลภา สบายยิ่ง : ตรวจทานบทความ ; วิไลลักษณ์ ลังกา : วิเคราะห์ข้อมูล ตรวจทานบทความ

เอกสารอ้างอิง

1. Carleton RN, Gosselin P, Asmundson GJG. The intolerance of uncertainty index: replication and extension with an English sample. *Psychol Assess.* 2010;22(2):396-406. doi:10.1037/pas0000252.
2. Carleton RN. Into the unknown: a review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *J Anxiety Disord.* 2016;39:30-43. doi:10.1016/j.janxdis.2016.02.007.
3. Carleton RN, Mulvogue MK, Thibodeau MA, McCabe RE, Antony MM, Asmundson GJG. Increasingly certain about uncertainty: intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *J Anxiety Disord.* 2012;26(3):468-79. doi:10.1016/j.janxdis.2012.01.011.

4. McEvoy PM, Mahoney AEJ. Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *J Anxiety Disord.* 2011;25(1):112-22. doi:10.1016/j.janxdis.2010.08.010.
5. Tan Y, Huang C, Geng Y, Cheung SP, Zhang S. Psychological well-being in Chinese college students during the COVID-19 pandemic: roles of resilience and environmental stress. *Front Psychol.* 2021;12:671553. doi:10.3389/fpsyg.2021.671553.
6. Faisal RA, Jobe MC, Ahmed O, Sharker T. Mental health status, anxiety, and depression levels of Bangladeshi university students during the COVID-19 pandemic. *Int J Ment Health Addict.* 2022;20(3):1500-15. doi:10.1007/s11469-020-00458-y.
7. Shah N, Kumar N. Intolerance of uncertainty and defense styles in young adults. *Int J Indian Psychol.* 2021;9(2):1543-54. doi:10.25215/0902.159.
8. Boelen PA, Lenferink LIM. Latent class analysis of indicators of intolerance of uncertainty. *Scand J Psychol.* 2018;59(3):243-51. doi:10.1111/sjop.12440.
9. Wilson EJ, Abbott MJ, Norton AR. The impact of psychological treatment on intolerance of uncertainty in generalized anxiety disorder: a systematic review and meta-analysis. *J Anxiety Disord.* 2023;97:102729. doi:10.1016/j.janxdis.2023.102729.
10. Corey G. Theory and practice of group counseling. 8th ed. Belmont (CA): Thomson Brooks/Cole; 2012.
11. Miller TR, Munoz-Erickson TA, Redman CL. Transforming knowledge for sustainability: fostering adaptability in academic institutions. *Int J Sustain High Educ.* 2011;12(2):177-92. doi:10.1108/14676371111118229.
12. Boocha P, Seangduang N. Research and development: process and application. *Journal of Phrae Public Health for Development.* 2021;1(1):77-89. (in Thai)
13. Panyawong W, Santitadakul R, Pavasuthipaisit C. Prevalence of depression and suicidal risks in Thai adolescents: a survey in schools from 13 Public Health Region. *Journal of Mental Health of Thailand.* 2020;28(2):136-49. (in Thai)
14. Faul F, Erdfelder E, Lang AG, Buchner A. G*Power 3: a flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behav Res Methods.* 2007;39(2):175-91. doi:10.3758/bf03193146.
15. Rogers CR. On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin; 1961.
16. Skinner BF. The behavior of organisms: an experimental analysis. New York: Appleton-Century; 1938.
17. Corey G. Theory and practice of group counseling. 7th ed. Belmont (CA): Thomson Brooks/Cole; 2008.
18. Boswell JF, Thompson-Hollands J, Farchione TJ, Barlow DH. Intolerance of uncertainty: a common factor in the treatment of emotional disorders. *J Clin Psychol.* 2013;69(6):630-45. doi:10.1002/jclp.21965.
19. Wheaton MG, Messner GR, Marks JB. Intolerance of uncertainty as a factor linking obsessive-compulsive symptoms, health anxiety and concerns about the spread of the novel coronavirus (COVID-19) in the United States. *J Obsessive Compuls Relat Disord.* 2021;28:100605. doi:10.1016/j.jocrd.2020.100605.
20. Carleton RN, Norton MAPJ, Asmundson GJG. Fearing the unknown: a short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *J Anxiety Disord.* 2007;21(1):105-17. doi:10.1016/j.janxdis.2006.03.014.
21. Freeston MH, Rhéaume J, Letarte H, Dugas MJ, Ladouceur R. Why do people worry? *Pers Individ Dif.* 1994;17(6):791-802. doi:10.1016/0191-8869(94)90048-5.
22. Buhr K, Dugas MJ. The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the English version. *Behav Res Ther.* 2002;40(8):931-45. doi:10.1016/S0005-7967(01)00092-4.
23. Piyakun A. University students' intolerance of uncertainty and psychological well-being in an uncertain time from the COVID-19 pandemic. *Journal of Education Studies.* 2022;50(2):1-14. (in Thai)
24. Kartol A. The investigation of effect of group psychological counseling application on

- adolescents' depression and anxiety symptoms. European Journal of Education Studies. 2019;6(7): 293-308. doi:10.46827/ejes.v0i0.2690.
25. Wang K, Zhao A, Wang C, Cao Y, Liu X. A study on the effect of group psychological counseling on improving college students' social adaptability. In: Proceedings of the 4th International Conference on Culture, Education and Economic Development of Modern Society (ICCESE 2020). Moscow: Atlantis Press; 2020. p. 1268-71.