

ผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมร่วมกับดนตรีต่อความสอดคล้องในการมองโลก ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

Effects of Existential Group Counseling with Music on Sense of Coherence of Undergraduate Students

จิราธร บึงลี^{1*} วรากร ทรัพย์วิระปรภณ² และ เพ็ญนภา กุลนภาดล³

Jirathorn Buenglee^{1*} Warakorn Supwirapakorn² and Pennapha Koolnaphadol³

(Received: April 16, 2020 ; Revised: June 1, 2020 ; Accepted: June 10, 2020)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) เปรียบเทียบความสอดคล้องในการมองโลกของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและติดตามผล 2) เปรียบเทียบความสอดคล้องในการมองโลกของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น วิทยาเขตหนองคาย อายุระหว่าง 18-22 ปี และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 14 คน โดยการทำแบบวัดความสอดคล้องในการมองโลก ที่พัฒนาโดยสมพร สุทัศนีย์ (2545) นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำลงไปเรียงลำดับจากต่ำสุดขึ้นไป แล้วใช้วิธีการจับคู่ เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมร่วมกับดนตรี จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดความสอดคล้องในการมองโลก เป็นแบบวัดชนิดมาตราส่วนประเมินค่า 7 ระดับ มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50-1.00 ค่าความเชื่อมั่น 0.97 และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมร่วมกับดนตรี สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และวิธีการทดสอบรายคู่โดยวิธีของบอนเพอโรนี่ กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

¹ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

³ รองศาสตราจารย์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

¹ Master's degree students, Counseling Psychology Program, Faculty of Education, Burapha University

² Assistant Professor, Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University

³ Associate Professor, Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University

*Corresponding Author E-mail: 59920277@go.buu.ac.th

ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสอดคล้องในการมองโลกของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง ($\bar{X} = 244.86$, S.D. = 21.49) และระยะติดตามผล ($\bar{X} = 243.43$, S.D. = 26.28) สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ($\bar{X} = 199.29$, S.D. = 13.05) และระยะติดตามผล ($\bar{X} = 207.57$, S.D. = 6.48) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ความสอดคล้องในการมองโลกของกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลอง ($\bar{X} = 244.86$, S.D. = 21.49) และระยะติดตามผล ($\bar{X} = 243.43$, S.D. = 26.28) สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 199.57$, S.D. = 11.84) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความสอดคล้องในการมองโลก นักศึกษาระดับปริญญาตรี การปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ดนตรี

Abstract

The purposes of this research were 1) to compare the effects of sense of coherence of undergraduate students between the experimental group and the control group in the post-experimental and follow-up stages, 2) to compare the effects of sense of coherence of undergraduate students in the experimental group in the pre-experimental, post-experimental and follow-up stages. The sample consisted of 14 undergraduate students of Khon Kaen University, Nongkhai Campus, aged between 18-22 years, who voluntarily participated in the research. The measure of sense of coherence, developed by Somporn Suthasanee (2002) was utilized. The scores from the moderate level down to the rather low ones were rearranged in ascending order, and then the Match-pair method was used to divide the sample into 2 groups, the experimental group and the control group, each group consisted of 7 people. The experimental group received 12 times of existential group counseling with music, twice a week, 60-90 minutes each time. The instruments used in this study was the sense of coherence test which was a 7-point rating scale, having the IOC from 0.50 to 1.00 and a reliability of 0.97, and counseling programs for the existential group with music. The statistics used for data analysis comprised the mean, standard deviation and repeated measures analysis of variance, one between subjects variable and one within subjects variable, and Bonferroni pair test at the statistical significance level of .05.

The research found that: 1) The sense of coherence of the experimental group in the post-experimental ($\bar{X} = 244.86$, S.D. = 21.49) and the follow-up stages ($\bar{X} = 243.43$, S.D. = 26.28) was higher than the control group in the post-experimental ($\bar{X} = 199.29$, S.D. = 13.05) and the follow-up stages ($\bar{X} = 207.57$, S.D. = 6.48) with statistical significance at the level of .05; and 2) The sense of coherence of the experimental group in the post-experimental ($\bar{X} =$

244.86, S.D. = 21.49) and the follow-up stages (\bar{X} = 243.43, S.D. = 26.28) was higher than the pre-experimental stage (\bar{X} = 199.57, S.D. = 11.84) with statistical significance at the level of .05.

Keywords: sense of coherence, undergraduate student, existential group counseling, music

บทนำ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่จะต้องอาศัยอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ เพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางชีวภาพ แสวงหากิจกรรมทางสังคมร่วมกัน และมีการสืบทอดวัฒนธรรมจากรุ่นสู่รุ่นซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบทบาทโครงสร้างทางสังคม มีการเปลี่ยนแปลงด้านมิติการใช้ชีวิต ครอบครัว สถานการณ์ทางเศรษฐกิจ และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ทำให้วิถีชีวิตบุคคลต้องพบเจอเหตุการณ์ สภาวะกดดันที่แตกต่างและเงื่อนไขในชีวิตที่หลากหลายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จและการสูญเสียทั้งสิ่งของ ตำแหน่งทางสังคม หรือบุคคลอันเป็นที่รัก ล้วนทำให้เกิดความรู้สึกเครียดและวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น หากบุคคลอยู่ในภาวะที่รู้สึกผิดหวัง ล้มเหลวอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาานาน จะส่งผลต่อการปรับตัวที่เหมาะสม เก็บตัว รู้สึกโดดเดี่ยว หลีกหนีสังคม เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามมา โดยเฉพาะหากเกิดในวัยรุ่น นักศึกษานอกจากจะกระทบต่อการปรับตัวทางสังคมยังกระทบต่อความสามารถทางการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง

จากสถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นไทยในปี 2557 กระทรวงสาธารณสุข (2559) พบปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมของวัยรุ่นหลายอย่าง โดยเฉพาะความฉลาดทางอารมณ์และทักษะชีวิต ทั้งในด้านการปรับตัว การควบคุมอารมณ์ การยอมรับถูกผิด ความพอใจในตนเอง ความเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น การรู้จักปรับใจ ความมุ่งมั่นพยายาม และความกล้าแสดงออก รวมถึงในด้านความคิดสร้างสรรค์ การคิดแบบวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การตระหนักรู้ในตนเอง และการจัดการอารมณ์ที่มีผลต่อการปรับตัวและความสำเร็จของบุคคลในอนาคต อีกทั้งกรมสุขภาพจิต (2562) พบปัญหาสุขภาพจิตของกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนมากที่สุดในปี 2561 คือ 1) ภาวะเครียดหรือรู้สึกกดดันสูง 2) ปัญหาความรัก 3) การฆ่าตัวตาย และ 4) ครอบครัวไม่เข้าใจ กอปรกับธรรมชาติของวัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ จึงมีความขัดแย้งวิกฤตได้มากกว่าช่วงวัยอื่น เพราะมีลักษณะเฉพาะของการแสวงหาอัตลักษณ์และความปรารถนาในชีวิตเพื่อปรับให้เข้ากับความเป็นจริงของครอบครัว วัฒนธรรม สังคม ค่านิยม วัยรุ่นที่ไม่สามารถปรับตัวได้จะมีความสับสนทางจิตใจอย่างรุนแรง ว่าเหว ไม่เป็นตัวของตัวเอง (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2554) การเปลี่ยนระดับการศึกษาของวัยรุ่นจากนักเรียนสู่การเป็นนักศึกษาในรั้วมหาวิทยาลัย เป็นการเปลี่ยนแปลงสถานภาพการดำรงชีวิต นักศึกษาส่วนใหญ่มาจากต่างภูมิลำเนา ต้องปรับให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ที่อาศัย ต้องการเพื่อนที่เข้าใจ สถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยทำให้เกิดความไม่มั่นใจ รู้สึกกลัว วิตกกังวล ผู้ที่ขาดการฝึกฝนทักษะ ความรู้และประสบการณ์ชีวิตจะมีความเครียดและกดดันสูง ขาดการควบคุมยั้งคิด อ่อนไหวต่อความผิดหวังได้ง่าย (วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา, 2556) นอกจากนี้การมีเชาวน์ปัญญาและความจำไม่ดี ขาดข้อมูลทำให้เกิดความวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดในอนาคต กลัวความผิดพลาดจึงไม่กล้าตัดสินใจ มีความต้องการเอาชนะอุปสรรคจริงจังมากเกินไป ขาดความยืดหยุ่นทำให้เกิดความเครียด ที่สำคัญมีลักษณะทางความคิดไร้เหตุผล ก่อให้เกิดพฤติกรรมและการกระทำที่ไร้

เหตุผล (กันยา สุวรรณแสง, 2554) ซึ่งลักษณะดังกล่าวทำให้วัยรุ่นในกลุ่มนักศึกษามีการแสดงออกที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ความเครียดและความวิตกกังวลเมื่อสะสมมากขึ้นเรื่อย ๆ จะส่งผลต่อทัศนคติต่าง ๆ ในทางลบ จะกลายเป็นปัญหาที่ส่งผลต่อความสมดุลในการดำเนินชีวิต จนกระทั่งขาดความคิดเชื่อมโยงที่เป็นเหตุเป็นผลในการหาทางออกที่เหมาะสม ซึ่งกระทบต่อประสิทธิภาพของชีวิตการศึกษาในมหาวิทยาลัย ดังนั้น สิ่งที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการจัดการกับปัญหาและความเครียดตามแนวคิด Antonovsky (1996) คือ “ความสอดคล้องในการมองโลก” อันเป็นปัจจัยที่สนับสนุนไปสู่การเผชิญหน้ากับความตึงเครียดในสถานการณ์ต่างๆ บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูงจะสามารถมองปัญหาในชีวิตอย่างเข้าใจ มีความปรารถนา แรงจูงใจ พร้อมอดทนรับมือกับความกดดัน สามารถปรับตัวเพื่อเผชิญกับปัญหา อุปสรรคได้โดยการให้ความหมายของสิ่งที่กระทำอยู่ และมีแหล่งทรัพยากรมากพอที่จะนำมาใช้เพื่อจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลนั้น (Antonovsky, 1996)

จากงานวิจัยของ Moksnes et al. (2013) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด ความสอดคล้องในการมองโลก และภาวะทางอารมณ์ในวัยรุ่น ทั้งความซึมเศร้าและความวิตกกังวล กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่น 1,383 คน อายุระหว่าง 13-18 ปี ที่เข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาของรัฐในประเทศนอร์เวย์ ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นชายมีความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่าวัยรุ่นหญิง และวัยรุ่นหญิงมีคะแนนความเครียดสูงกว่าวัยรุ่นชาย อันเกี่ยวข้องกับแรงกดดันจากเพื่อน ชีวิตในบ้าน พฤติกรรมในโรงเรียน ความขัดแย้งในโรงเรียน และภาวะทางอารมณ์ จากการวิเคราะห์ความถดถอย พบว่า ความเครียดในวัยรุ่นชายเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตในโรงเรียนซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับอาการซึมเศร้าและความวิตกกังวล ในขณะที่ความเครียดโดยการถูกกดดันจากเพื่อนมีความสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้า สำหรับวัยรุ่นหญิงความเครียดที่ถูกกดดันจากเพื่อน และความสัมพันธ์แบบโรแมนติคที่โรงเรียน (เช่น การขัดแย้งในความสัมพันธ์ การตกเป็นเหยื่อทารุณกรรม ทางกาย จิตใจ หรือทางเพศจากคู่อริ) สัมพันธ์กับอาการซึมเศร้า ซึ่งความสอดคล้องในการมองโลกมีความสัมพันธ์ผกผันกับอาการทางอารมณ์ที่สูง แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นที่มีความเครียดและความวิตกกังวลที่สูงจะมีความสอดคล้องในการมองโลกที่ต่ำ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อภายใต้สภาพแวดล้อมที่กดดันและความขัดแย้งทางอารมณ์ การมีความสอดคล้องในการมองโลกขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิต 3 ลักษณะ คือ 1) ประสบการณ์ชีวิตที่คล้ายคลึงกันเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ 2) การมีประสบการณ์ที่ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการกำหนดผลลัพธ์ 3) ประสบการณ์ชีวิตในสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่บุคคลสามารถจัดการได้พอดีกับความสามารถของตน ประสบการณ์ชีวิตเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลมองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ และคาดการณ์เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นอย่างสอดคล้องกับเหตุและผล ประสบการณ์ดังกล่าวถูกหล่อหลอมโดยบทบาททางสังคมและวัฒนธรรม ปัจจัยด้านเชื้อชาติ และพันธุกรรม (Rice, 2012)

การพัฒนาความสอดคล้องในการมองโลกสามารถพัฒนาได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตโดยเฉพาะในวัยรุ่นเป็นช่วงที่จะสามารถพัฒนาความสอดคล้องในการมองโลกได้ดีที่สุด เนื่องจากเป็นวัยที่มีความต้องการพบเจอสภาพแวดล้อมใหม่ๆ ที่ท้าทาย และมีธรรมชาติของทรงคนะ มุมมองความคิดที่ยังพัฒนาได้ไม่เต็มที่ สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้สมบูรณ์ได้ โดยวัยรุ่นแต่ละคนมีการตอบสนองที่เหมาะสมและมีเหตุผลแตกต่างกัน ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการทางความคิดและกระบวนการทางปัญญาซึ่งถูกพัฒนาขึ้นพร้อมกับการใช้

เหตุผลเชิงจริยธรรมที่ทำให้วัยรุ่นค้นพบการบรรลุความสามารถในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่องาน เมื่อยิ่งเติบโตขึ้นการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นจะมีมากขึ้นและมีการเปลี่ยนจากพฤติกรรมภายนอกสู่กระบวนการทางความคิดพื้นฐานภายใน นำไปสู่ความสามารถในการพิจารณาคาดการณ์สิ่งต่างๆ ที่เป็นนามธรรม รวมทั้งมีความเข้าใจกระบวนการคิดของตนในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ นอกจากนี้การได้มองเห็นมุมมองความคิดจากบุคคลอื่นช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจและสามารถอธิบายถึงทางเลือกในเหตุการณ์สำคัญของชีวิตได้ ซึ่งช่วยสนับสนุนให้บุคคลสามารถจัดการกับความรู้สึกและการควบคุมอารมณ์ พร้อมหลีกเลี่ยงสิ่งที่รุนแรงยากจะต่อต้านได้อย่างเหมาะสม (Mittelmark et al., 2017) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Chu et al (2016) ศึกษาความสอดคล้องในการมองโลก ลักษณะทางสังคม การดำเนินชีวิต และประเมินผลการรับรู้ความเครียดต่อความสอดคล้องในการมองโลกที่ควบคุมตัวแปรอื่นๆ ในหมู่นักศึกษามหาวิทยาลัยในจีน การสำรวจข้อมูลสุขภาพนักศึกษามหาวิทยาลัยในจีนจำนวน 1,853 คน พบว่า ทั้งการสนับสนุนทางสังคมและการแสดงออกที่ดีขึ้นกับกลุ่มเพื่อนมีความเกี่ยวข้องกับความสอดคล้องในการมองโลกที่เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้นักศึกษาไม่รู้สึกโดดเดี่ยวกับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ส่วนการรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสอดคล้องในการมองโลก นั่นคือ การรับรู้ความเครียดที่สูงส่งผลให้ความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ ซึ่งคณะผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะว่าการบูรณาการการจัดการกับความเครียดด้วยโปรแกรมการจัดการอารมณ์ และการสร้างสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้เป็นสิ่งสนับสนุนการเพิ่มระดับความสอดคล้องในการมองโลกที่ดีสำหรับนักศึกษา

ดังนั้น การเพิ่มความสอดคล้องในการมองโลกในวัยรุ่นที่เป็นนักศึกษา จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อพัฒนาการในการเรียนรู้และให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา โดยสามารถใช้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมร่วมกับดนตรี เป็นกระบวนการที่มีผู้นำกลุ่มเป็นผู้ให้การปรึกษาแก่สมาชิกกลุ่ม มุ่งช่วยให้สมาชิกลดความวิตกกังวล ด้วยการพบความหมายในชีวิต ค่านิยม ความหวัง กำลังใจ และตระหนักในศักยภาพของตนเองว่าสามารถเปลี่ยนแปลง ปรับปรุง พัฒนาได้ อีกทั้งมีเสรีภาพในการเป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตด้วยตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจเลือกนั้น ผู้นำกลุ่มพยายามทำความเข้าใจและสนับสนุนให้สมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ค่านิยม ความเชื่อ ความรู้สึกกลัวหรือวิตกกังวลที่ไม่สามารถตัดสินใจได้ โดยอาศัย เทคนิคทางดนตรีร่วมในการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ได้แก่ การวิเคราะห์ดนตรีที่มีเนื้อร้อง (Lyrics Music) ดนตรีกับจินตนาการ (Music and Imagery) ดนตรีกับการเคลื่อนไหว (Music and Movement) และการทำดนตรีในที่ที่ทันใจ (Improvisation music) เพื่อช่วยกระตุ้นการแสดงออกและการส่งผ่านทางอารมณ์ ความรู้สึกที่ไม่สามารถอธิบายเป็นคำพูดได้ ช่วยให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกระบวนการปรึกษาเกิดสมาธิอยู่กับปัจจุบัน และมีความคิดสร้างสรรค์ในค้นพบความเป็นไปได้ในการเผชิญกับสถานการณ์คับข้องใจอย่างมีเหตุผล เทคนิคที่นำมาใช้ในทฤษฎีนี้ไม่ได้มีรูปแบบและวิธีที่ตายตัว อีกทั้งยังสามารถใช้เทคนิคจากทฤษฎีอื่นมาใช้ร่วมได้ด้วยขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของกลุ่ม (วัชรวิ ทรัพย์มี 2556; Correy, 2012; มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2554) การปรึกษากลุ่มใช้ร่วมกับดนตรีเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูงเนื่องจาก ดนตรีสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีการปรับความคิดมุมมองส่งผ่านอารมณ์และการทำความเข้าใจประสบการณ์หรือปัญหาผ่านเพลง ดังนั้น จึงมีการระบายนามความรู้สึกที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาผ่านดนตรี ผู้รับการปรึกษาสามารถรู้สึกได้ถึงการปลอบโยนและคุณค่าในสิ่งที่เผชิญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้เนื้อเพลงสื่อ

แทนคำพูดจะทำให้ค้นพบเป้าหมายที่โดยบังเอิญ ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่จะสามารถทำได้ (Gladding et al., 2008) อีกทั้งการใช้ดนตรีในการปรึกษากลุ่มยังส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจของมนุษย์ ช่วยเสริมสร้างสมาธิ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับอารมณ์ จินตนาการ ผ่อนคลายความเครียด เป็นสื่อกลางเชื่อมโยงสัมพันธภาพโดยการแลกเปลี่ยนความสนใจด้านดนตรีที่มีร่วมกัน พัฒนาทักษะสังคม ช่วยกระตุ้นการรับรู้สภาพความเป็นจริง และปรับสภาพจิตใจให้อยู่ในสมดุล (ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา, 2560) ซึ่งจะช่วยให้บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำมีการเปลี่ยนแปลงความคิดไปในเชิงบวกได้เร็วขึ้น

จากข้อมูลและงานวิจัยต่างๆ ผู้วิจัยพบว่าปัญหาความเครียดหลายอย่างในนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีความซับซ้อนในการตอบสนองต่อปัญหา อุปสรรค ได้อย่างเหมาะสม ส่งผลต่อความสอดคล้องในการมองโลก อันมีอิทธิพลต่อความสามารถในการดำเนินชีวิตและความสามารถในการสำเร็จการศึกษา การเพิ่มความสอดคล้องในการมองโลกของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยใช้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมร่วมกับดนตรี เป็นวิธีการที่ช่วยสนับสนุนภาวะจิตใจผู้รับการปรึกษา ให้มีการปรับอารมณ์ ความรู้สึก ได้แสดงออกถึงความภาคภูมิใจในตนเอง มองเห็นคุณค่าในการดำเนินชีวิต สามารถจัดการปัญหาและรับมือกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งมีกระบวนการการคิดที่สอดคล้องกับความเป็นจริง การมีความสอดคล้องในการมองโลกสูง ส่งผลต่อความอดทนและการกล้าเผชิญปัญหาต่างๆ ที่ท้าทาย นำไปสู่การพัฒนาตนเองต่อไปในอนาคต

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสอดคล้องในการมองโลกของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและติดตามผล
2. เพื่อเปรียบเทียบความสอดคล้องในการมองโลกของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล

สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลอง มีความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและติดตามผล
2. กลุ่มทดลอง มีความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลองและติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

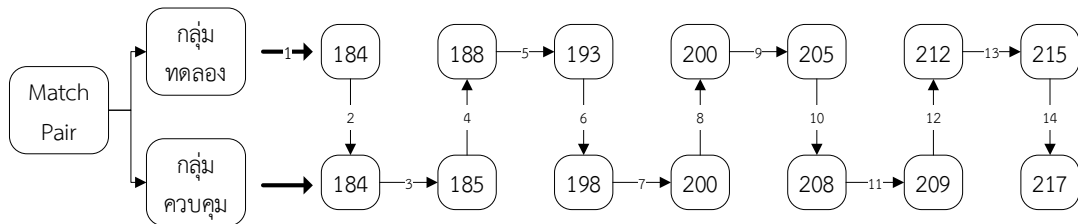
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ปรับจากรูปแบบการทดลอง Winer et al (1991) โดยมีรายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชายและหญิง มหาวิทยาลัยขอนแก่น วิทยาเขตหนองคาย ปีการศึกษา 2561 มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจำนวนทั้งสิ้น 97 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษา

ระดับปริญญาตรี ชายและหญิง มหาวิทยาลัยขอนแก่น วิทยาเขตหนองคาย อายุ 18-22 ปี ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง โดยการประเมินความสอดคล้องในการมองโลกจากแบบวัด ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำลงไป จำนวน 14 คน เรียงลำดับคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกจากต่ำสุดขึ้นไป (184, 184, 185, 188, 193, 198, 200, 200, 205, 208, 209, 212, 215, 217) ด้วยวิธีจับคู่ (Match Pair) เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ ทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน



ภาพ 1 แสดงวิธีการจับคู่คะแนนเพื่อแบ่งกลุ่มการทดลอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ 1) แบบวัดความสอดคล้องในการมองโลก พัฒนาโดย สมพร สุทัศน์ีย์ (2545) ตามแนวคิดของแอนโทนอฟสกี แบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 7 ระดับ ตั้งแต่ รู้สึกมากที่สุด ถึง รู้สึกน้อยที่สุด ข้อคำถามมี 50 ข้อ ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ ด้านความสามารถในการเข้าใจ ด้านความอดทน ด้านความสามารถในการปรับตัว ด้านการกล้าเผชิญ ด้านความสามารถในการจัดการ ด้านความสามารถในการให้ความหมาย แบบวัดมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ .50-1.00 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .23-87 และค่าความเชื่อมั่น .97 และ 2) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมร่วมกับดนตรี ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่าน มีความเหมาะสมของโปรแกรมการปรึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.75$, $S.D. = 1.26$) และความเหมาะสมของโปรแกรมการปรึกษาในครั้งที่ 1-12 อยู่ในระดับมากทั้งหมด (บุญชม ศรีสะอาด, 2545: 104) จากนั้นนำโปรแกรมไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย 5 คน จำนวน 12 ครั้ง นำมาปรับปรุงและพัฒนาเพื่อนำไปใช้ในการวิจัย โดยกำหนดให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมการทดลอง รวมทั้งหมด 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที

3. การดำเนินการและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนดังนี้

3.1 ขั้นเตรียมการ

เสนอแบบขออนุมัติทำวิทยานิพนธ์ และขอความเห็นชอบตรวจสอบขั้นตอนในการทดลองต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย โดยได้รับอนุมัติจริยธรรมการวิจัยเมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2561 ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล และใช้ชื่อสถาบันในการศึกษาวิจัยเป็นลำดับต่อไป

3.2 ชั้นดำเนินการ

3.2.1 ระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยให้ผู้เชี่ยวชาญ 6 ท่าน ตรวจสอบความตรงของแบบวัดความสอดคล้องในการมองโลก (IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00) นำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายจำนวน 30 คน นำคะแนนมาวิเคราะห์รายข้อได้ค่าอำนาจจำแนก 0.97 จากนั้นนำแบบวัดไปใช้ในการทดลองเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรทั้งหมด คือ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น วิทยาเขตหนองคาย เพศชายและหญิง อายุ 18-22 ปี ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำลงไป มาเรียงลำดับด้วยวิธีจับคู่/match pair (อธิบายได้ดังภาพ 1) เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน ส่วนการตรวจสอบโปรแกรมการปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่าน มีความเหมาะสมของโปรแกรมการปรึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.75, S.D. = 1.26$) (บุญชม ศรีสะอาด, 2556) จากนั้นนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย 5 คน จำนวน 12 ครั้ง นำมาปรับปรุงและพัฒนา ก่อนนำไปใช้ในการวิจัย โดยมีข้อเสนอแนะในการปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษา คือ 1) ให้ทบทวนทฤษฎีและเทคนิคในการนำไปใช้ 2) เพิ่มวัตถุประสงค์ในการดำเนินกลุ่มมากกว่า 1 ข้อ ในเรื่องความสอดคล้องในการมองโลก

3.2.2 ระยะเวลาดำเนินการทดลอง ให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมร่วมกับดนตรีกับกลุ่มทดลอง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที รวมทั้งหมด 12 ครั้ง ตลอดช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2562 สถานที่ให้การปรึกษา คือ ห้องให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น วิทยาเขตหนองคาย ดำเนินกลุ่มตามโปรแกรม ดังตาราง 1 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมร่วมกับดนตรี

ตาราง 1 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมร่วมกับดนตรีต่อความสอดคล้องในการมองโลกของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ครั้ง	ประเด็น	วัตถุประสงค์	เทคนิค
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	• เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน กำหนดข้อตกลง และสร้างสัมพันธภาพ	• การปรับทัศนคติรูปแบบการให้ข้อมูล, การพูดคุยนำทาง, ดนตรีกับจินตนาการ
2	รู้จักฉัน รู้จักเธอ	• เพื่อให้สมาชิกสำรวจตนเอง ทำความรู้จักกับผู้อื่นและรู้จักตนเองมากขึ้นจากมุมมองของผู้อื่น	• การพูดคุยนำทางร่วมกับ การจินตนาการแบบนำทาง, ดนตรีกับจินตนาการ
3-4	การตระหนักรู้-เข้าใจตนเอง	• เพื่อให้สมาชิกฝึกค้นหาความรู้สึกและความต้องการของตน ตระหนักรู้ เข้าใจตนเอง และมีความสามารถในการพึ่งตนเองได้ตามความเป็นจริง	• การพูดคุยนำทางร่วมกับจินตนาการแบบไม่ นำทาง, การพูดคุยนำทางร่วมกับจินตนาการแบบนำทาง, การวาดภาพจากจินตนาการ, ดนตรีกับจินตนาการ
5	หัวใจสีขาว	• เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนา และมีความมุ่งหมายในชีวิต	• การพูดคุยนำทางร่วมกับการนี้ถึง ประสบการณ์, ดนตรีกับจินตนาการ
6	ก้อนหิน ก้อนนั้น	• เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเอง ยอมรับและเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง	• การพูดคุยนำทางร่วมกับการนี้ถึงประสบการณ์, ดนตรีกับจินตนาการ, Lyrics Music
7	มองมโนภาพในใจ	• เพื่อให้สมาชิกมีความมุ่งหมายในชีวิตที่ชัดเจนขึ้น และมีการเปลี่ยนแปลงความคิดในเชิงบวก	• การพูดคุยนำทางร่วมกับการจินตนาการแบบ นำทาง, การลดการหมกมุ่น, ดนตรีกับจินตนาการ

ตาราง 1 (ต่อ)

ครั้ง	ประเด็น	วัตถุประสงค์	เทคนิค
8	มองโลกตามความเป็นจริง	• เพื่อให้สมาชิกได้เห็นถึงวิถีการมองสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงผ่านบทเพลงที่ชื่นชอบ	• การพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์, จินตนาการแบบนำทาง, ดนตรีกับจินตนาการ, Lyrics Music
9	โฟกัสการมองโลก	• เพื่อให้สมาชิกได้เห็นถึงความภาคภูมิใจในปัจจุบันกับการข้ามผ่านอุปสรรคในชีวิต	• การปรับทัศนคติ, การพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์, ดนตรีกับจินตนาการ, Lyrics Music
10	สะท้อนสิ่งยึดเหนี่ยวเพื่อปรับเปลี่ยน	• เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ถึงสิ่งยึดเหนี่ยวที่จะนำไปสู่การปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความเป็นจริง	• การลดการหมกมุ่น, การปรับทัศนคติ, พูดคุยนำทางร่วมกับประสบการณ์อื่นๆ, ดนตรีกับจินตนาการ, Lyrics Music
11	พัฒนาปรับเปลี่ยน	• เพื่อให้สมาชิกเข้าใจการมองโลกอย่างสอดคล้อง และพัฒนาปรับมุมมองความคิด พฤติกรรมให้ดีขึ้น	• การลดการหมกมุ่น, การปรับทัศนคติ, การพูดคุยนำทางร่วมกับการจินตนาการแบบนำทาง, ดนตรีกับจินตนาการ, Improvisation music
12	ยุติการให้การปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ	• เพื่อสรุปสิ่งที่ได้จากการดำเนินการที่ผ่านมา และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม	• การลดการหมกมุ่น, การปรับทัศนคติ, การพูดคุยนำทางร่วมกับประสบการณ์อื่นๆ, ดนตรีกับจินตนาการ, ดนตรีกับการเคลื่อนไหว

3.2.3 ระยะเวลาหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดโปรแกรม ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความสอดคล้องในการมองโลกอีกครั้ง นำคะแนนมาเปรียบเทียบกับระยะก่อนการทดลอง วิเคราะห์ทางสถิติ โดยคะแนนจากการทำแบบวัดครั้งนี้เก็บผลเป็นคะแนนหลังการทดลอง

3.2.4 ระยะเวลาติดตามผล ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดอีกครั้ง ภายหลังจากการทดลอง 3 สัปดาห์ นำคะแนนในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลมาเปรียบเทียบกับ แล้ววิเคราะห์ทางสถิติ โดยคะแนนจากการทำแบบวัดครั้งนี้เก็บผลเป็นคะแนนระยะติดตามผล

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

4.1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.2 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Howell, 2010)

4.3 ทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

ผลการวิจัย

1) ความสอดคล้องในการมองโลกของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง ($\bar{X} = 244.86$, S.D. = 21.49) และติดตามผล ($\bar{X} = 243.43$, S.D. = 26.28) สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ($\bar{X} = 199.29$, S.D. = 13.05) และระยะติดตามผล ($\bar{X} = 207.57$, S.D. = 6.48) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ความสอดคล้องในการมองโลกของกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลอง ($\bar{X} = 244.86$, S.D. = 21.49) และระยะติดตามผล ($\bar{X} = 243.43$, S.D. = 26.28) สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 199.57$, S.D. = 11.84) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 2 ค่าคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล โดยจำแนกตามรายด้านและภาพรวม

ด้าน	n	กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม					
		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ติดตามผล		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ติดตามผล	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
• ความสามารถ ในการเข้าใจ	7	4.14	0.42	4.74	0.63	4.74	0.67	3.98	0.25	3.71	0.27	4.07	0.41
• ความอดทน	7	4.17	0.6	4.71	0.52	4.81	0.68	4.21	0.60	3.71	0.61	3.95	0.52
• ความสามารถ ในการปรับตัว	7	3.79	0.80	4.30	0.81	4.21	1.11	3.75	0.36	3.75	0.64	3.82	0.57
• การกล้าเผชิญ	7	3.61	0.69	4.96	0.42	4.68	0.72	3.93	0.62	3.75	1.03	3.96	0.77
• ความสามารถ ในการจัดการ	7	3.88	0.70	5.15	0.43	5.17	0.52	3.96	0.75	4.21	0.63	4.38	0.31
• ความสามารถ ในการให้ความ ความหมาย	7	4.21	1.07	5.67	0.54	5.62	0.67	4.31	0.63	4.90	0.64	4.64	0.75
• ภาพรวม	7	199.57	11.84	244.86	21.49	243.43	26.28	200.14	12.38	199.29	13.05	207.57	6.48

จากตาราง 2 พบว่า คะแนนรายด้านความสอดคล้องในการมองโลกในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ คะแนนรายด้านความสอดคล้องในการมองโลกของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและติดตามผล เพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ระยะเวลาวัดผลการทดลอง	Source of Variation	Df	SS	MS	F
ระยะก่อนการทดลอง	Between Group	1	1.14	1.14	0.004
	Error	36	9948.29	276.34	
ระยะหลังการทดลอง	Between Group	1	7268.64	7268.64	26.30*
	Error	36	9948.29	276.34	
ระยะติดตามผล	Between Group	1	4500.07	4500.07	16.28*
	Error	36	9948.29	276.34	

* $p < .05$

$F_{.05}(1,35) = 4.12$ ปรึกษา df ด้วยวิธีการของ Welch-Satterwaite (Howell, 2010, p. 214) ได้ค่า $df = 35$

จากตาราง 4 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ คะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน แสดงว่าใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเท่าเทียมกันทั้งสองกลุ่ม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ คะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 5 ผลการทดสอบย่อยระยะเวลาของการทดลองในนักศึกษาในกลุ่มทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	P
Between Group	6	3246.29			
Interval	2	9278.00	4639.00	12.34*	.001
Error	12	4510.00	375.83		
Total	20	17034.29	5014.83		

*p < .05

จากตาราง 5 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ คะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกโดยให้การศึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมร่วมกับดนตรี ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เมื่อพบความแตกต่าง แสดงว่าต้องมีระยะเวลาอย่างน้อย 1 คู่ที่แตกต่างกัน จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) ดังตาราง 6

ตาราง 6 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี

เปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม	Mean Difference	Std. Error	P
หลังทดลอง ก่อนทดลอง	45.286*	11.848	.026
หลังทดลอง ติดตามผล	1.429	3.981	1.000
ติดตามผล ก่อนทดลอง	43.857*	12.881	.043

*p < .05

จากตารางที่ 6 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

1. จากผลการวิจัย พบว่าความสอดคล้องในการมองโลกของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในกลุ่มทดลองทั้งระยะหลังทดลองและติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ทั้งนี้ เนื่องจาก นักศึกษากลุ่มทดลอง ได้รับการสนับสนุนโดยกระบวนการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อกันภายใต้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม มีการยอมรับ สนับสนุนให้กำลังใจ ซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้ลดความรู้สึกโดดเดี่ยวลงได้ เกิดการเรียนรู้กับปัญหาและวิธีการจัดการจากประสบการณ์ ของสมาชิกภายในกลุ่มอย่างเข้าใจ สมาชิกได้มีโอกาสทบทวน ความล้มเหลว เรียนรู้จากประสบการณ์นำมาปรับใช้กับชีวิตปัจจุบันให้ผิดพลาดน้อยลง เมื่อบุคคลสามารถยอมรับความล้มเหลวได้ จะทำให้มองเห็นความความต้องการของตนเอง มีความมุ่งมั่นในชีวิต สอดคล้องกับการศึกษาของ Kyung-Ah et. al. (2009) เกี่ยวกับผลของการรักษาแนวความหมายในชีวิตต่อความทุกข์ การหาความหมายและความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่นที่ป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่ป่วยเป็นมะเร็ง 29 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 17 คน กลุ่มควบคุม 12 คน ได้รับการพยาบาลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดความหมายในชีวิตของวัยรุ่น (AMIL) และแบบวัดความเป็นสุขทางจิตวิญญาณ (SWBS) ผลการทดลองพบว่า ระดับความทุกข์ทรมานและความหมายในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่ความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การรักษาแนวความหมายในชีวิตมีประสิทธิภาพในการลดความทุกข์และปรับปรุงความหมายในชีวิต ในกลุ่มวัยรุ่นที่ป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย (Kyung-Ah et. al., 2009) วัยรุ่นที่ค้นพบความหมายในชีวิตจะมีสุขภาพที่เป็นทุกข์ลดลง เกิดมโนภาพที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ยอมรับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญและเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ ในชีวิต เกิดแรงจูงใจเพื่อทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จ และมีความภาคภูมิใจกับชีวิตในปัจจุบัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ ธงชัย บ้านไกล (2555) เกี่ยวกับการใช้อัตชีวประวัติในการปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความสอดคล้องในการมองโลกของนักเรียนโรงเรียนประจำ ระดับมัธยมตอนต้น ซึ่งเป็นการปรึกษากลุ่มที่ให้กลุ่มทดลองได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่เป็นกรณีศึกษาของบุคคล พบว่า นักเรียนโรงเรียนประจำในกลุ่มทดลองทั้งที่มีการวัดก่อนและไม่ได้วัดก่อนมีความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งที่มีการวัดก่อนและไม่ได้วัดก่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสัมพันธ์กับการพัฒนา ลักษณะความสอดคล้องในการมองโลกของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มาจากการใช้ประสบการณ์ชีวิตเลือกวิธีที่เหมาะสมในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค ตามองค์ประกอบ 6 ประการ ได้แก่ 1.มีความสามารถในการเข้าใจ (comprehensibility) ยอมรับความผิดพลาดได้และตอบสนองต่อปัญหาได้อย่างเหมาะสมกับเหตุและผล 2.มีความอดทน (Hardiness) ช่มใจและควบคุมคำพูดด้านลบได้มากขึ้น 3.ความสามารถในการปรับตัว (adaptability) นักศึกษาสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลที่มีความเห็นแตกต่างและสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยได้ดียิ่งขึ้น 4.การกล้าเผชิญ (confrontation) โดยยอมรับความผิดพลาดเพื่อหาหนทางในการแก้ไข 5.ความสามารถในการให้ความหมาย (meaningfulness) นักศึกษามีเป้าหมายที่ชัดเจนขึ้น มีแรงจูงใจ มองเห็นเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้ชัดเจนขึ้น พร้อมรับมือกับทุกอุปสรรคและปัญหาที่เข้ามา และ 6.ความสามารถในการจัดการ (manageability) นักศึกษาเชื่อว่า มีแหล่งทรัพยากรมากพอที่จะต่อสู้กับปัญหาที่ทำให้เกิด

ความเครียดได้ ได้แก่ กำลังใจจากครอบครัวและแรงสนับสนุนทางสังคม อีกทั้งการนำดนตรีมาใช้ร่วมกับการปรึกษากลุ่มช่วยให้เกิดประสิทธิผลสนับสนุนต่อกระบวนการกลุ่ม โดยช่วยให้เข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึก และบรรยากาศที่เอื้อต่อการเปิดเผยตนเองของสมาชิกได้มากขึ้น ดนตรีสามารถทำให้ผู้ฟังรู้สึกผ่อนคลายเกิดจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ เสริมสร้างพัฒนาการทางสติปัญญาโดยดนตรีบำบัดมีลักษณะเด่นในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างเสริมอารมณ์เชิงบวกและปรับสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะสมดุล ผนวกกับช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางการรู้คิด (Cognitive skill) ซึ่งช่วยให้ปรับการมองมโนภาพเกี่ยวกับชีวิตในปัจจุบันไปสู่อนาคตได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ Binkley and Parmanand (2020) ศึกษาปรากฏการณ์เกี่ยวกับประสบการณ์การใช้ดนตรีในกลุ่มย่อยของสมาชิก พิสูจน์แล้วว่าเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้เข้าร่วมในการตระหนักรู้ในตนเอง พัฒนาการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่มีความหมาย และสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน โดยดนตรีเป็นตัวเชื่อมโยงการเรียนรู้ภายในกลุ่มกับประสบการณ์ในชีวิตจริงได้มากกว่าในกลุ่มทั่วไป ดังนั้น การปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมร่วมกับดนตรีมีผลดีต่อการรักษาแบบกลุ่ม เป็นวิธีที่สนับสนุนซึ่งกันและกันส่งผลให้ความสอดคล้องในการมองโลกของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างเห็นได้ชัด

2. ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความสอดคล้องในการมองโลก ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่า ระยะก่อนการทดลอง เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 เนื่องจากก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองเผชิญกับสถานการณ์ที่แตกต่างหลากหลายสาเหตุ ทั้งจากสัมพันธภาพในครอบครัวและการเลี้ยงดูเหตุการณ์ในชีวิต การสูญเสีย ภาวะกดดันจากการถูกคาดหวัง ภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง ความวิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ขาดความหมายในชีวิต สัมพันธ์กับการปรับตัวไม่เข้ากับสถานการณ์ทางสังคมที่เป็นอยู่ เป็นความบกพร่องในการมีทักษะทางสังคม นำมาซึ่งความรู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ส่งผลให้เกิดความไม่สอดคล้องในการมองโลก หรือการมีความสอดคล้องในการมองโลกที่ต่ำ ดังนั้น กลุ่มทดลองเมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมร่วมกับดนตรี ครบทั้ง 12 ครั้ง รวม 18 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสู่กระบวนการทางความคิดในมุมมองทางบวกและมีเหตุผลสอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะเห็นได้ถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนในการปรึกษากลุ่ม อภิปรายได้ดังนี้

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 “มองโลกตามความเป็นจริง” มีจุดเด่นในการให้สมาชิกเลือกเพลงที่ตนชอบและสอดคล้องกับความรู้สึกในปัจจุบันเพื่อให้สมาชิกได้เห็นถึงวิถีความคิดของตนเองที่เกิดขึ้นจริง ซึ่งใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางการปรึกษาร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์และจินตนาการแบบนำทาง และใช้เทคนิคทางดนตรีร่วมในกระบวนการ คือ การวิเคราะห์ดนตรีที่มีเนื้อร้อง (Lyrics Analysis) เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความความรู้สึกที่ไม่สบายใจโดยใช้ดนตรีที่มีเนื้อร้องอธิบายแทนคำพูด อารมณ์บางอย่างที่ยากจะเข้าถึง (Gladding et al., 2008) และ เทคนิคดนตรีกับจินตนาการ (Music and Imagery) สามารถทำให้ทั้งคู่ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาพัฒนาความยืดหยุ่นทางปัญญา โดยวิธีการใช้จินตนาการเป็นเครื่องมือในการกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ ดังนั้น การสูญเสียพลังทำให้ไม่อาจกระทำบางสิ่งได้ในอดีต ซึ่งผู้รับการปรึกษาบางคนเห็นว่าตัวเองมีความสามารถมากขึ้นกว่าเดิมจากการจินตนาการ พวกเขามีทรัพยากรทางจิตที่ซ่อนอยู่

เพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก ฉะนั้นโอกาสของพวกเขาในการทำบางอย่างที่ผิดปกติจึงได้รับการพัฒนาอย่างมาก (Weinhold, 1987; Fisher, 1989 as cited in Gladding, 1992) ผลจากการดำเนินกลุ่มนั้น สมาชิกสามารถอธิบายตนเองได้ว่ารู้สึกอย่างไรผ่านบทเพลงที่เลือก แต่ละคนตีความเพลงที่เลือกตามประสบการณ์ เช่น สมาชิกที่เลือกเพลง “ชีวิตลิขิตเอง” เนื่องจากสมาชิกมีการเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์ในชีวิตกับความหมายในบทเพลงที่ว่าไม่มีใครหรือสิ่งใดที่จะสามารถกำหนดชีวิตของเราได้ นอกจากตัวเราเอง เมื่อพบเจอกับปัญหาหรืออุปสรรคสมาชิกจะใช้เป็นแรงผลักดันให้เป็นการกำลังใจเพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ สมาชิกกล่าวว่า “ทุกครั้งที่รู้สึกท้อแท้ หมดหวังเพลงนี้จะเป็นตัวแทนของจุดมุ่งหมายและกำลังใจให้ยืนหยัดเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ เพื่อวันนี้และวันพรุ่งนี้” ดังนั้น การได้แสดงความรู้สึกของตนผ่านบทเพลงที่ชอบร่วมกับการได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมร่วมกับดนตรี ช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้จากประสบการณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น เพลงที่ชอบจะช่วยเสริมสร้างจินตนาการเชื่อมโยงการให้เหตุผลในชีวิตจริงได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ Lane (2017) ที่ศึกษาการใช้ดนตรีร่วมกับการปรึกษากลุ่มในโรงเรียน ในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับความโศกเศร้าจากการสูญเสีย พบว่าเมื่อใช้ดนตรีร่วมกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในกลุ่มดังกล่าว กระบวนการกลุ่มและวิธีการทางดนตรีสนับสนุนให้สมาชิกแสดงออกทางอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน เคารพและอดทนต่อมุมมองของกันและกัน ดนตรีมีความสามารถพิเศษในการสื่อสารอารมณ์ในลักษณะที่บุคคลอาจไม่สามารถใช้คำพูดเพียงอย่างเดียวได้ อีกทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของณัชชา ตั้งตรงเหตุพย (2559) เกี่ยวกับบทบาทของเพลงร็อคในการปลุกฝังคุณค่าและการสร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิตของเยาวชน พบว่าเพลงร็อคที่ชื่นชอบมีอิทธิพลต่อเยาวชนในด้านการผ่อนคลายความเครียด ให้พลังงานและกำลังใจในการใช้ชีวิต โน้มหน้าจิตใจให้บุคคลนั้นมองโลกในแง่บวก ทั้งความรัก ความฝัน แรงบันดาลใจ สร้างมิตรภาพในกลุ่มคนที่ชอบในสิ่งเดียวกัน สะท้อนสังคมและให้ข้อคิดในการดำเนินชีวิตอีกด้วย

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12 “ยุติการปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ” ใช้เทคนิคการลดการหมกมุ่น เทคนิคการปรับทัศนคติเทคนิคการพูดคุยนำทางร่วมกับประสบการณ์อื่นๆ นำเทคนิคทางดนตรีมาร่วม คือ เทคนิคดนตรีกับจินตนาการ (Music and Imagery) และเทคนิคดนตรีกับการเคลื่อนไหว (Music and Movement) เป็นเรื่องเกี่ยวกับจิตวิทยาสังคมและทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของซัลลิแวน ซึ่งเน้นถึงบุคลิกภาพที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์กับผู้อื่น พื้นฐานของการเคลื่อนไหว คือ การสร้างความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับตัวเองและผู้อื่น ในการเคลื่อนไหวเป็นจังหวะทำให้ความรู้สึกของบุคคลเพิ่มพูนขึ้น (การเคลื่อนไหวของพลังงานความรู้สึกที่มีชีวิตชีวาและความรู้สึกที่เป็นสุข) อีกทั้งการเคลื่อนไหวทำให้เกิดการตอบสนองทางความรู้สึกที่สัมพันธ์กับการแสดงออกทางร่างกายกับบุคคลอื่นอีกด้วย (Stark and Lohn, 1989 : as cited in Gladding, 1992) จุดเด่นของโปรแกรมครั้งนี้เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกโดยทำลีลาประกอบดนตรีตามความรู้สึกที่แท้จริง มีการแสดงออกทางอารมณ์สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวของอวัยวะของร่างกาย ดนตรีช่วยกระตุ้นอารมณ์ความรู้สึก “ณ ที่นี้ เวลานี้” อีกทั้งการได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ทางดนตรีร่วมกับกลุ่มช่วยให้สมาชิกไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ได้ตกผลึกความคิดและการแสดงเหตุผล ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น นำไปสู่การพัฒนาปรับเปลี่ยนวิธีการคิดและการดำเนินชีวิตในทางบวก การสนับสนุนจากกลุ่มสร้างความเชื่อมั่นให้กับสมาชิกเกี่ยวกับเสรีภาพในการกำหนดชีวิตของตนเอง และจัดการกับชีวิตปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม สัมพันธ์กับลักษณะการมีความสอดคล้อง

ในการมองโลกที่สูง เมื่อใช้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมร่วมกับดนตรีจึงสนับสนุนซึ่งกันและกันส่งผลต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อความสอดคล้องในการมองโลกที่ดียิ่งขึ้น เช่นเดียวกับบทความของ Moreno (1995) กล่าวว่า บทบาทของดนตรีในบริบทของการบำบัด ช่วยให้บรรลุเป้าหมายของการรักษาโดยสนับสนุนระบบความเชื่อในเชิงบวก ช่วยให้ยอมรับอาการเจ็บป่วยเนื่องจากความทุกข์ทรมานทางอารมณ์ สนับสนุนการแสดงออกที่ขัดแย้งกับความรู้สึก โดยลักษณะทางดนตรีจะช่วยปลดปล่อยอารมณ์แทนการใช้คำพูด และดนตรีช่วยให้เชื่อมโยงความรู้สึกได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มได้ง่ายขึ้นและช่วยเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองจากการได้รับการยอมรับได้มากขึ้น อีกทั้งการศึกษาของ Situmorang (2018) เกี่ยวกับการใช้ดนตรีในการรักษาสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยมิลเลนเนียลในอินโดนีเซีย พบว่า การศึกษาผ่านการบำบัดด้วยดนตรีมีประสิทธิภาพมากกว่าการักษาแบบเดิม เพราะดนตรีเป็นภาษาสากลที่ช่วยสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษากลุ่ม ช่วยในการปรับมุมมองมุมมองการส่งผ่านอารมณ์และการทำความเข้าใจประสบการณ์หรือปัญหาได้อย่างลึกซึ้งเพื่อนำไปสู่การค้นพบเป้าหมายและศักยภาพในตนเอง

จากผลวิจัยกล่าวได้ว่า การปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมร่วมกับดนตรีสามารถเพิ่มความสอดคล้องในการมองโลกของนักศึกษาได้จริง เนื่องจากกระบวนการปรึกษากลุ่มช่วยให้บุคคล รู้เท่าทันความรู้สึกโดดเดี่ยว ท้อแท้ สิ้นหวัง ประสบการณ์ทางดนตรีในกระบวนการกลุ่มกระตุ้นอารมณ์ ให้เกิดการเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้อย่างลึกซึ้ง ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ สามารถอธิบายเหตุการณ์ต่างๆ สัมพันธ์กับเหตุและผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมร่วมกับดนตรี ทำให้สมาชิกตระหนักรู้ในตนเอง สามารถมองเห็นความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จ มองอุปสรรคเป็นความท้าทายและแรงผลักดัน เพื่อที่จะอดทน เผชิญกับความยากลำบากที่เกิดขึ้นอย่างกล้าหาญ และพร้อมปรับตัวรับมือกับปัญหาและแก้ไขสถานการณ์เพื่อสามารถจัดสิ่งที่เป็นปัญหาให้หมดไปได้อย่างเหมาะสม ทำให้เกิดความสุข ความภาคภูมิใจที่สามารถกำหนดวิถีชีวิตปัจจุบันได้ด้วยตนเอง และสามารถวางแผนอนาคตได้อย่างมีความหมายยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมร่วมกับดนตรีเหมาะกับการใช้เพิ่มความสอดคล้องในการมองโลกในกลุ่มวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่ง เพราะการพยายามทำความเข้าใจกับปัญหาของวัยรุ่นด้วยการปรึกษากลุ่มร่วมกับดนตรีจะช่วยให้เกิดการสื่อสารแบบอวัจนภาษาได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการใช้ดนตรีที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับประสบการณ์ของสมาชิกช่วยในการเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึกที่ถูกปิดบังให้แสดงออกได้อย่างเป็นธรรมชาติ ควรขยายผลนำไปใช้กับกลุ่มวัยรุ่นทั้งในสถานศึกษาและนอกสถานศึกษา และผู้ที่จะนำไปโปรแกรมดังกล่าวไปใช้ควรต้องศึกษาทฤษฎีและฝึกฝนเป็นอย่างดีเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1.2 ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นข้อมูลสนับสนุนการจัดโปรแกรมต่างๆ ในสถานศึกษาที่ตอบสนองความต้องการของนักศึกษา อีกทั้งเป็นข้อมูลสำหรับคณาจารย์ และบุคลากรผู้เกี่ยวข้องในการวางแผน พัฒนางานเพื่อสนองนโยบายการบริหาร และเป็นประโยชน์ต่อครอบครัว สังคมเพื่อสนับสนุนให้กำลังใจต่อการใช้ชีวิตของ

นักศึกษา ในการปรับตัวต่อความวิตกกังวลรูปแบบต่างๆ อย่างเหมาะสมนำไปสู่การมีความสอดคล้องในการมองโลกที่ดี การนำผลวิจัยครั้งนี้ไปปฏิบัติจะเกิดประโยชน์สูงสุดต่อนักศึกษาในการพัฒนาคุณลักษณะต่างๆ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างในอาชีพอื่นที่มีปัญหาความสอดคล้องในการมองโลกหรือตกอยู่ในสภาวะที่รู้สึกโดดเดี่ยว แผลกแยก วิตกกังวล บุคคลที่ตกอยู่ในสถานการณ์เครียด กัดดันอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน เช่น ครูผู้ช่วย พยาบาล ทหาร ตำรวจ พนักงานรักษาความปลอดภัย แม่บ้าน คนงาน รวมถึงผู้ได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจจากสถานการณ์ที่สูญเสีย เป็นต้น

2.2 การปรึกษากลุ่มร่วมกับดนตรีจะต้องกระทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพราะดนตรีให้ผลระยะสั้นการนำไปปฏิบัติควรต้องปรับตามความเหมาะสมของผู้ใช้แต่ละคน โดยคำนึงในเรื่องของแนวเพลงหรือลักษณะทางดนตรีที่ชื่นชอบ เพื่อเกิดประสิทธิภาพในการดำเนินกลุ่มและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เข้าร่วม

2.3 การปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมร่วมกับดนตรี เป็นศิลปะเชิงสร้างสรรค์ที่สามารถใช้ร่วมกับการฟังดนตรีและจินตนาการ การวาดภาพ การแสดงออกทางดนตรี การเคลื่อนไหวร่างกาย รวมถึงละครจิตบำบัดได้ ทั้งนี้ควรคำนึงถึงรูปแบบที่ตอบสนองความต้องการและข้อจำกัดของกลุ่มเป้าหมาย

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2562). *ตีแผ่ปัญหาโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น*. [ออนไลน์]. ได้จาก

<https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29585> [สืบค้นเมื่อ วันที่ 15 มีนาคม 2562].

กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *องค์ความรู้การดำเนินงานดูแลสุขภาพวัยรุ่นแบบบูรณาการสำหรับ*

ทีมนักจัดการสุขภาพวัยรุ่น (Teen Manager). นนทบุรี: ปิยอนด์.

กันยา สุวรรณแสง. (2554). *จิตวิทยาทั่วไป* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: รวมสาส์น.

ณัชชา ตั้งตรงฤทัย. (2559). การศึกษาบทบาทของเพลงร็อกในการปลูกฝังคุณค่าและการสร้าง

กำลังใจในการดำเนินชีวิตของเยาวชน. *วารสารการสื่อสารและการจัดการนิต้า*, 2(2), 33-34.

ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2560). *ดนตรีบำบัดพัฒนาชีวิต*. [ออนไลน์]. ได้จาก

<https://www.happyhomeclinic.com> [สืบค้นเมื่อ วันที่ 20 มิถุนายน 2561].

บุญชม ศรีสะอาด. (2556). *การวิจัยเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2554). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. นนทบุรี: คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2556). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2556). *อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยาลัยมิตร*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.

ศรีเรือน แก้วกั้ววล. (2554). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ รู้เรา รู้เขา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

สมพร สุทัศน์ีย์. (2545). *การพัฒนาแบบทดสอบความสอดคล้องในการมองโลก สำหรับวัยรุ่นใน*

จังหวัดชลบุรี. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- Antonovsky. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11–18. Doi: 10.1093/heapro/11.1.11
- Binkley, E. E. & Parmanand, S.P. (2010). *Members' experience of using music in a small group setting: A phenomenological study*. Retrieved from: https://www.counseling.org/resources/library/VISTAS/2010-V-Online/Article_57.pdf
- Chu, J.J., Khan, M.H., Jahn, H.J. & Kraemer, A. (2016). Sense of coherence and associated factors among university students in China: cross-sectional evidence. *BMC Public Health*, 16, 336. doi: 10.1186/s12889-016-3003-3
- Correy, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling* (8th ed.). United States of America: Brooks.
- Gladding, S. T. (1992). *Counseling as an Art: The creative arts in counseling*. Alexandria, VA: American Association for Counseling and Development. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=ED340984>
- Gladding, S. T., Newsome, D., Binkley, E., & Henderson, D. (2008). The lyrics of hurting and healing: Finding words that are revealing. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3(3), 212-219. doi: 10.1080/15401380802385210
- Howell, D.C. (2010). *Statistic methods for psychology*. 7th ed. Belmont, CA: Wadsworth.
- Lane, T. M. (2017). *Integrating music activities into a school counselor's grief group with youth*. Masters of Education, Counseling, University of Alaska Fairbanks.
- Mittelmark, M.B., Sagy S., Eriksson, M., Bauer, G.F., Pelikan, J.M., Lindstrom, B., ...Espnes, G.A. (Eds.). (2017). *The handbook of Salutogenesis*. Retrieved from: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-3-319-04600-6.pdf>
- Moksnes, U. k., Espnes, G. A. & Haugan, G. (2013). Stress, sense of coherence, and emotional symptoms in adolescents. *Psychology & Health*. DOI: 0.1080/08870446.2013.822868
- Moreno, J. J. (1995). Ethnomusic therapy: An interdisciplinary approach to music and healing. *The Arts in Psychology*, 22(4), 329-338.
- Rice, V. H. (2012). *Handbook of stress, coping, and health: implications for nursing research, theory, and practice*. 2nd ed. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Situmorang, D. D. B. (2018). How amazing music therapy in counseling for millennials. *Couns-Edu: International Journal of Counseling and Education*, 3(2), 73-80. DOI: 10.23916/0020180313220
- Winer, B.J., Brown, D.R., & Michels. K.M. (1991). *Statistical principles in experimental design*. 3rd ed. New York: McGraw-Hill.