

**การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาต่อ
การเพิ่มการคิดแก้ปัญหาทางสังคมของนิสิตระดับปริญญาตรี**
*A Development of Acceptance and Commitment Training Program
on Enhancing Social Problem Solving of Undergraduate Students*

จัทมาศ แหนจอห์น*
drhaenjohn@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาต่อการเพิ่มการคิดแก้ปัญหาทางสังคมของนิสิตระดับปริญญาตรีและเปรียบเทียบประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาต่อการเพิ่มการคิดแก้ปัญหาทางสังคมของนิสิตระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นิสิตชั้นปี 1 ของมหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2556 ภาคเรียนปลาย ที่สมัครใจและยินยอม เข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 60 คน สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับการประเมินด้วย แบบวัดการคิดแก้ปัญหาทางสังคมแบบสั้นฉบับปรับปรุงและกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น การเก็บข้อมูลดำเนินการตั้งแต่เริ่ม วัดผลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม ทดสอบความแตกต่างรายคู่แบบ ของเฟอร์รอนี

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) นิสิตชั้นปี 1 ที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา มีการคิดแก้ปัญหาทางสังคม สูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และ นิสิตชั้นปี 1 ในกลุ่มทดลอง มีการคิดแก้ปัญหาทางสังคม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) สรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา มีประสิทธิภาพในการเพิ่มทักษะการคิดแก้ปัญหาทางสังคมของนิสิตชั้นปี 1

คำสำคัญ: การคิดแก้ปัญหาทางสังคม ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา นิสิตระดับปริญญาตรี

*อาจารย์ ดร. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Abstract

The purposes of this study were to develop Acceptance and Commitment Training Program (ACTP) to enhance social problem solving of undergraduate students and to study the effect of ACTP on enhancing the Social Problem Solving (SPS) of undergraduate students. The sample consisted of 60 freshmen students of Burapha University, who volunteer and willing participate the research project. The sample was divided into two groups: experimental and control group, by a process of simple random sampling. Each group consists of 30 students. They were administered the Social Problem Solving Inventory-Revised Short Form and the experimental group received the ACTP which was designed by the researcher. The research design was a pretest-posttest experimental group design, including follow-up testing after 2 weeks. The data were statistically analyzed by utilizing a repeated measures analysis of variance and paired-different test by Bonferroni procedure.

The results revealed that the interaction between the experimental methodology and the duration of the experiment were found significantly ($p < .01$). The undergraduate students who received the ACTP demonstrated significantly higher SPS score than those which received no training program in the control group in both the post-test and follow-up phases ($p < .01$). The graduate students in the experimental group had significantly higher SPS score in the post-test and follow up phases than the pre-test phase ($p < .01$). It was concluded that the ACTP had been effective on enhancing the SPS score of undergraduate students.

Keywords: Social Problem Solving, Acceptance and Commitment Therapy, Undergraduate students

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นิสิตระดับปริญญาตรีโดยเฉพาะชั้นปี 1 เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่หลากหลาย เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งเป็นผลมาจากการเจริญเติบโตของระบบประสาทและสมองที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจ เช่น อารมณ์ปั่นป่วน เครียดง่าย หงุดหงิด โกรธง่าย ฯลฯ การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม ความง่ายในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ การปรับตัวในสถานศึกษา การแข่งขันในด้านการเรียนและการสอบ การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ รูปแบบการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย ความกดดันและความคาดหวังจากพ่อแม่ ตลอดจน

การเตรียมความพร้อมต่อการเข้าสู่อาชีพในสถานการณ์ของประเทศที่จะเข้าสู่ประชาคมอาเซียนในปี พ.ศ. 2558 ฯลฯ การเผชิญเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน และสถานการณ์แห่งการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นความเครียดหรือปัญหาทางสังคมที่ต้องการความสามารถในการคิดแก้ปัญหาทางสังคม (Social Problem Solving: SPS) ซึ่งเป็นกระบวนการด้านการรู้จัก อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลที่พยายามค้นหาวิธีการหรือการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพต่อสถานการณ์ความเครียดในชีวิต (D'Zurilla & Nezu, 2007) ดังนั้น SPS จึงเป็นกลยุทธ์สำคัญที่บุคคลใช้ในการปรับตัวและพัฒนาวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อ

สถานการณ์ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การคิดแก้ปัญหาทางสังคมของบุคคลประกอบด้วยกระบวนการ 2 อย่าง คือ การตระหนักรู้ต่อปัญหาทางบวกและวิธีการคิดแก้ปัญหาอย่างสมเหตุสมผล จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่มีมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี ค.ศ. 1971 พบว่า บุคคลที่มีทักษะการคิดแก้ปัญหาทางสังคมสูงจะมีคะแนนการตระหนักรู้ต่อปัญหาทางบวกและการคิดแก้ปัญหาแบบสมเหตุสมผลสูง นอกจากนี้ บุคคลที่มีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาทางสังคมระดับต่ำมักไร้ความสามารถในการปรับตัวและมีความเจ็บป่วยทางจิตวิทยาต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวลและสิ้นหวัง ภาวะซึมเศร้าและความคิดทำร้ายตนเอง (Chang, D'Zurilla & Sanna, 2004; Prachakul et al., 2007; Becker-Weidman et al., 2010) ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีทักษะการคิดแก้ปัญหาทางสังคมในระดับสูงจะมีความสามารถในการปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การทำหน้าที่ด้านครอบครัว การมีสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดี (Siu & Sheck, 2010; Chinaveh, 2010)

ดังนั้น การพัฒนาความสามารถในการคิดแก้ปัญหาทางสังคมจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้คนปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะหากคนไม่สามารถคิดแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม จะทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น การตั้งครกก่อนวัยอันควร การใช้สารเสพติด การติดบุหรี่ขาดทักษะด้านการเรียนหรือปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น เครียด วิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย ฯลฯ สอดคล้องกับงานวิจัยของหลาว (Lau, 2014) ที่พบว่า ทักษะการคิดแก้ปัญหาทางสังคมของนักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรีที่เผชิญความเครียดจากการฝึกงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการทำหน้าที่ในครอบครัว การมีสุขภาพจิตที่ดีและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในทางตรงกันข้ามคนที่มีทักษะการคิดแก้ปัญหาทางสังคมต่ำจะมีความสัมพันธ์เชิงบวก

กับภาวะซึมเศร้าและมีความคิดฆ่าตัวตาย ดังนั้น การคิดแก้ปัญหาทางสังคมจึงเป็นทักษะที่ควรพัฒนาเพื่อให้คนสามารถคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาบุคคลตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ที่มุ่งส่งเสริมให้คนไทยได้รับการพัฒนาศักยภาพในทุกช่วงวัย เพื่อให้มีทักษะในการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวรู้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลง ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตมากขึ้น สามารถคิดแก้ปัญหา คิดวิเคราะห์ และสังเคราะห์อย่างมีเหตุผล รอบคอบและระมัดระวัง ด้วยจิตสำนึกในศีลธรรมและคุณธรรม

ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999) เป็นทฤษฎีใหม่ล่าสุดหรือกลุ่มที่ 3 ของทฤษฎีการบำบัดกลุ่มพฤติกรรมนิยมโดยใช้หลักการขั้นพื้นฐานของทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยมแบบดั้งเดิม (Tradition Behaviorism) และทฤษฎีกรอบความสัมพันธ์ (Relational Frame Theory: RFT; Luoma, Hayes, & Walser, 2007) ซึ่งมีกระบวนการ 6 ขั้นตอน ได้แก่ การยอมรับ (Acceptance) การแยกความคิด (Cognitive defusion) การอยู่กับปัจจุบัน (Being present) การรู้ทันการเปลี่ยนแปลง (Self as a context) ค่านิยม (Values) และการปฏิบัติตามพันธะสัญญา (Committed action) แต่ละขั้นตอนของทฤษฎีเน้นการยอมรับและการเพ่งความสนใจ (Mindfulness) เพื่อให้บุคคลมีสติอยู่กับปัจจุบัน รวมทั้งการใช้เทคนิคอื่น ๆ ของกลุ่มพฤติกรรมนิยม เช่น การคิดแก้ปัญหา การเสริมแรง ฯลฯ ได้ตามความเหมาะสมกับสถานการณ์ปัญหาของบุคคล โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้บุคคลมีความยืดหยุ่นทางจิตวิทยาหรือสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างมีสติ และสามารถรับรู้ความเป็นจริงของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่

เกิดขึ้นเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงหรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมของชีวิต ACT มีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่บ่งชี้ว่าเป็นทฤษฎีใหม่ที่มีประสิทธิภาพในการลดความเครียด ความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า และความเจ็บปวดเรื้อรัง (Allen, Blashki, Gullone, & Melbourne-Acad-Mindfulness-Interes, 2006; Vowles & McCracken, 2008) และโรคเรื้อรังต่าง ๆ (Blackledge & Hayes, 2001) นอกจากนี้ ACT สามารถนำมาพัฒนาตัวแปรด้านจิตวิทยาในเชิงบวกอื่น ๆ เช่น พัฒนาสมรรถนะทางอารมณ์ในนิสิตชั้นปี 1 (Gendron & Haenjohn, 2010) ปรับปรุงการบริหารตนเองในผู้ป่วยเบาหวาน (Gregg et al., 2007) พัฒนาความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ยุงยากในพ่อแม่เด็กกลุ่มออทิสซึม (Blackledge & Hayes, 2006) และเพิ่มสมรรถนะการทำงานของบุคลากรในบริษัทเอกชน (Flaxman & Bond, 2010) ดังนั้นการฝึกอบรมตามแนวทฤษฎี ACT จึงมีความเป็นไปได้ที่จะช่วยให้นิสิตระดับปริญญาตรีพัฒนาการคิดแก้ปัญหาทางสังคมได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาต่อการเพิ่มการคิดแก้ปัญหาทางสังคมของนิสิตระดับปริญญาตรี
2. เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาต่อการเพิ่มการคิดแก้ปัญหาทางสังคมของนิสิตระดับปริญญาตรีระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล

สมมติฐานการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง

2. นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนการคิดแก้ปัญหาทางสังคมในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนการคิดแก้ปัญหาทางสังคมในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

4. นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนการคิดแก้ปัญหาทางสังคมในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนการคิดแก้ปัญหาทางสังคมในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

นิยามคำศัพท์เฉพาะ

1. การคิดแก้ปัญหาทางสังคม (Social Problem Solving: SPS) หมายถึง กระบวนการด้านการรู้คิด อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลในการค้นหาวิธีการหรือรูปแบบการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพต่อสถานการณ์ความเครียดในชีวิต มี 2 ด้าน ได้แก่

การตระหนักรู้ต่อปัญหาทางบวก หมายถึง กระบวนการรู้คิดระดับสูงต่อวิธีการจัดการปัญหาทั้งด้านการรู้คิดและอารมณ์อย่างมั่นคง โดยมีการรู้คิดต่อปัญหาอย่างสร้างสรรค์ว่าปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย รับรู้ความสามารถและเชื่อในทักษะการแก้ปัญหาของตนเองว่าปัญหาแก้ได้ และการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพต้องใช้เวลาและความพยายาม รวมทั้งมีพันธะสัญญาในการแก้ปัญหาให้เสร็จสิ้น

การคิดแก้ปัญหาแบบสมเหตุสมผล หมายถึง วิธีการจัดการและเผชิญต่อสถานการณ์ปัญหาที่ดีที่สุดของบุคคล โดยการประยุกต์ทักษะการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ รอบคอบและเป็นระบบ

2. ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) หมายถึง แนวคิดของกลุ่มพฤติกรรมนิยมแนวใหม่ที่บูรณาการหลักการพื้นฐานของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม การยอมรับและการเพ่งความสนใจ (Mindfulness) โดยมีเป้าหมายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา หรือความสามารถในการอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ และรับรู้ตามความเป็นจริงของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อเปลี่ยนแปลงหรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยม ACT มีกระบวนการ 6 ขั้นตอน ดังนี้

การยอมรับ (Acceptance) หมายถึง การยอมรับทุก ๆ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยไม่ตัดสิน ไม่พยายามควบคุมหรือขจัดทิ้ง

การอยู่กับปัจจุบัน (Being present) หมายถึง การเฝ้ามองดูการปรากฏ และตระหนักรู้ต่อประสบการณ์ภายในและภายนอกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสินว่าดีหรือเลว ชอบหรือไม่ชอบ เพียงแค่มองดูและรับรู้ตามสิ่งที่เป็น

การแยกความคิด (Cognitive defusion) หมายถึง การสังเกตและจำแนกกระหว่างความคิดและกระบวนการทางภาษา เช่น การประเมินค่า การแปลความหมายหรือการตีความ ฯลฯ ที่เป็นต้นเหตุของปัญหาหรือความเจ็บปวดต่าง ๆ

รู้ทันการเปลี่ยนแปลง (Self as context) หมายถึง การรับรู้หรือเห็นว่าตนเองกำลังมีความคิดเพื่อลดตัวตนในแบบยึดมั่น (Self as content)

การระบุทิศทางค่านิยม (Defining valued directions) หมายถึง การค้นหาความคิดหรือความเชื่อที่เป็นความต้องการที่แท้จริงเพื่อกำหนดทิศทางและเป้าหมายของชีวิต เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีชีวิตชีวา มีความหมายและความผาสุกในระยะยาว

การปฏิบัติตามพันธะสัญญา (Committed action) หมายถึง การนำค่านิยมมาปฏิบัติ โดยการสร้างเป้าหมายที่สอดคล้องกับค่านิยม ซึ่งแบ่งเป็นเป้าหมายระยะสั้น และระยะยาวที่สามารถประเมินผลได้ รวมทั้งการกำหนดแผนปฏิบัติการอย่างเป็นขั้นตอน ตลอดจนการวางแผนเพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำของปัญหาพฤติกรรมเดิม ๆ ที่ต้องการแก้ไข

3. โปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาต่อการเพิ่มการคิดแก้ปัญหาทางสังคม หมายถึง วิธีการฝึกอบรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้แนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาและการคิดแก้ปัญหาทางสังคม ซึ่งเป็นการฝึกอบรมแบบมาราธอนต่อเนื่อง 8 ชั่วโมง ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การตระหนักรู้ต่อปัญหา เป็นการฝึกการอยู่กับปัจจุบันเพื่อรู้ทันการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ความคิดและความรู้สึก เรียนรู้รูปแบบการแก้ปัญหา รวมทั้งฝึกการยอมรับและเข้าใจปัญหา

ขั้นตอนที่ 2 ซ้ำ ๆ ก่อนคิดและทำ เป็นการฝึกการอยู่กับปัจจุบันเพื่อการแยกความคิด เรียนรู้วิธีการพัฒนาศักยภาพสมอง ผลของความเครียดต่อสมอง และการบริหารความเครียด

ขั้นตอนที่ 3 พัฒนาทักษะการคิดแก้ปัญหา เป็นการฝึกการอยู่กับปัจจุบัน เรียนรู้กระบวนการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ เพื่อนำมาสู่การประยุกต์ในสถานการณ์ปัญหาของตนเอง

ขั้นตอนที่ 4 สัญญาค่านิยมเพื่อสร้างแผนที่ชีวิต เป็นการฝึกการอยู่กับปัจจุบันเพื่อค้นหาค่านิยมที่ต้องการอย่างแท้จริงของตนเอง เรียนรู้การกำหนดเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว รวมทั้งการกำหนดแนวทางปฏิบัติและดำรงไว้ซึ่งการปฏิบัติตามพันธะสัญญาที่ได้ประกาศไว้

4. นิติระดับปริญญาตรี หมายถึง ผู้ที่ลงทะเบียนเรียนเป็นนิสิตชั้นปี 1 ของมหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปีการศึกษา 2556

ขอบเขตการวิจัย

ประชากร ได้แก่ นิสิตชั้นปี 1 ของมหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2556 ภาคเรียนปลาย

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตชั้นปี 1 ของมหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2556 ภาคเรียนปลายที่สมัครใจและยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย เพื่อพัฒนาการคิดการแก้ปัญหาทางสังคม จำนวน 60 คน สุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในทุกๆระยะได้รับการพิทักษ์สิทธิ์ตามหลักจริยธรรมการวิจัย โดยงานวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมจาก คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม มหาวิทยาลัยบูรพา

ตัวแปร

1. ตัวแปรต้น

1.1 วิธีการฝึกอบรม จำแนกเป็น

1.1.1 โปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎี

การยอมรับและพันธะสัญญา

1.1.2 วิธีปฏิบัติ ได้แก่ การได้รับการ

เรียนการสอนตามหลักสูตรของมหาวิทยาลัย

1.2 ระยะเวลาในการทดลอง แบ่งเป็น 3

ระยะ ได้แก่

1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

1.2.2 ระยะหลังการทดลอง

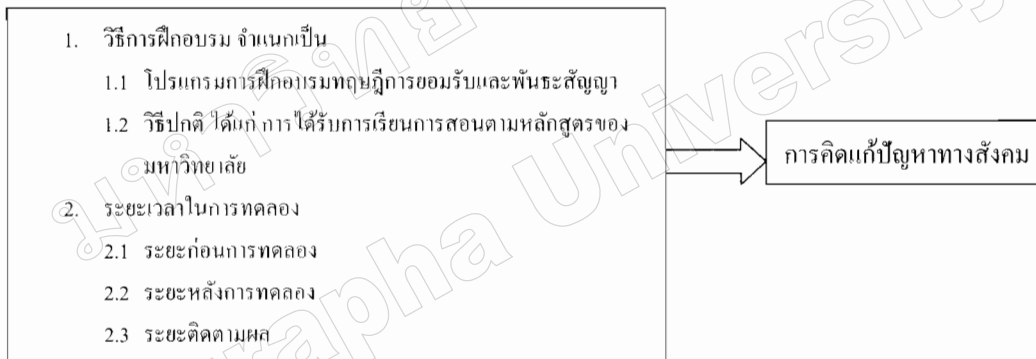
1.2.3 ระยะติดตามผล

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การคิดแก้ปัญหาทาง

สังคม

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้แบ่งวิธีการดำเนินการวิจัยออกเป็น 2 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อเพิ่มการคิดแก้ปัญหาทางสังคม โดยผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาของ Hayes, Strosahl, & Wilson และแนวคิดเรื่องการคิดแก้ปัญหา

ทางสังคมของ D'Zurilla & Nezu ซึ่งโปรแกรมฯ ผ่านการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์เนื้อหา วิธีดำเนินการและการประเมินผลตามกรอบแนวคิดทฤษฎีจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาการปรึกษา ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยาศาสตร์การรู้คิด รวม 5 ท่าน หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำโปรแกรมฯ ไปทดลองใช้กับนิสิตที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย กลุ่มละ 8 คน จำนวน 2 ครั้ง เพื่อสอบถามความพึงพอใจและประสิทธิภาพของโปรแกรมฯ หลังจากทดลองใช้ ผู้วิจัยสรุป สังเคราะห์ ประเมินผลและปรับปรุงคุณภาพของโปรแกรมฯ เพื่อนำไปใช้ในการทดลองจริง

ขั้นตอนที่ 2 การทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อเพิ่มการคิดแก้ปัญหาทางสังคม การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two – factor experiment with repeated measures on one factor) (Winer, Brown & Michels, 1991, p. 509) โดยวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการดังนี้ คือ (1) ระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยประกาศรับสมัครนิสิตชั้นปี 1 ที่สนใจและสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย ฯ จำนวน 60 คน ผู้วิจัยวัดคะแนนการคิดแก้ปัญหาทางสังคม เพื่อเป็นคะแนนก่อนการทดลอง หลังจากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งนิสิตออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน (2) ระยะเวลาทดลอง ผู้วิจัยพัฒนาการคิดแก้ปัญหาทางสังคมตามโปรแกรมการฝึกอบรมฉบับปรับปรุงกับนิสิตกลุ่มทดลองโดยฝึกอบรมแบบมาราธอนต่อเนื่อง 8 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติจากมหาวิทยาลัย (3) ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้วิจัยประเมินคะแนนการคิดแก้ปัญหาทางสังคม และสัมพันธภาพ ความพึงพอใจและประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมในกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการประเมินคะแนนการคิดแก้ปัญหาทางสังคมเพียงอย่างเดียว (4) ระยะเวลาติดตามผล 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยดำเนินการเช่นเดียวกับระยะหลังการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการคิดแก้ปัญหาทางสังคมแบบสั้นฉบับปรับปรุง (Social Problem Solving Inventory-Revised short form: SPSI-R short form; D’Zurilla, Nezu & Maydeu-Olivares, 2002) ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 25 ข้อ แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้ต่อปัญหาทางบวก (Positive Problem Orientation: PPO) การตระหนักรู้ต่อปัญหาทางลบ (Negative Problem Orientation: NPO) การคิดแก้ปัญหาแบบสมเหตุสมผล (Rational Problem Solving: RPS) การคิดแก้ปัญหาแบบหุนหันพลันแล่น/ เลินเล่อ (Impulsivity/ Careless Style: ICS) และการคิดแก้ปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (Avoidance Style: AS) ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตรวัดการประเมินค่า 5 ระดับ โดยมีค่าคะแนนจาก “0” (“ไม่เป็นจริงสำหรับฉัน”) ถึง “4” (“เป็นความจริงอย่างมากสำหรับฉัน”) โดยผู้วิจัยได้รับลิขสิทธิ์การแปลเป็นฉบับภาษาไทยจากบริษัท Multi-Heath Systems Inc. Psychological assessment and service (MHS) ประเทศสหรัฐอเมริกา ผู้วิจัยนำแบบวัด SPSI-R short form ฉบับภาษาไทยที่มีความตรงเชิงเนื้อหา ไปหาค่าความเชื่อมั่นกับนิสิตปริญญาตรีที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (α -Coefficient) 0.77

2. โปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อเพิ่มการคิดแก้ปัญหาทางสังคม เป็นโปรแกรมฯ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย การฝึกอบรมแบบมาราธอน 8 ชั่วโมง 4 Sessions Session ละ 2 ชั่วโมง ได้แก่ **Session 1** การตระหนักรู้ต่อปัญหา (การอยู่กับปัจจุบัน รู้ทันการเปลี่ยนแปลง รูปแบบการแก้ปัญหา การยอมรับและเข้าใจปัญหา) **Session 2** ซ้ำ ๆ ก่อนคิดและทำ (การอยู่กับปัจจุบัน การแยกความคิด เพิ่มพลังและใส่ใจสมอง การบริหารความเครียด) **Session 3** พัฒนาทักษะการคิดแก้

ปัญหา (การอยู่กับปัจจุบัน กระบวนการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ปัญหาของฉันทัน) และ **Session 4** **สัญญา** **ค่านิยมเพื่อสร้างแผนที่ชีวิต** (การอยู่กับปัจจุบัน ค้นหาค่านิยม ปฏิบัติตามพันธะสัญญา ประกาศพันธะสัญญา)

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ หนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated- Measures analysis of variance: one

between- subjects variable and one within- subject variable) (Howell, 2007)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยจากการเปรียบเทียบประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาต่อการเพิ่มการคิดแก้ปัญหาทางสังคมของนิสิตระดับปริญญาตรีระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล สามารถสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการคิดแก้ปัญหาทางสังคมระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subjects	59	561.93			
Groups	1	61.37	61.37	7.10**	.01
Ss w/in groups	58	500.56	8.60		
Within subjects	120	300.07			
interval	2	96.34	48.15	34.44**	.01
I x G	2	41.55	20.77	14.86**	.01
I x Ss w/in groups	116	162.18	1.40		
Total	173	724.11			

** $p < .01$

จากตารางที่ 1 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) คะแนนเฉลี่ยการคิดแก้ปัญหาทางสังคมระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และคะแนนเฉลี่ยการคิดแก้ปัญหาทางสังคมของนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาและกลุ่มควบคุม

Source of variation	df	SS	MS	F	p
ระยะก่อนการทดลอง					
Between groups	1	.54	.54	.14	.71
Within groups	174	662.74	3.81		
ระยะหลังการทดลอง					
Between groups	1	53.77	53.77	14.11**	.00
Within groups	174	662.74	3.81		
ระยะติดตามผล					
Between groups	1	48.60	48.60	12.76**	.00
Within groups	174	662.74	3.81		

$$F_{.01}(1, 97) = 6.90; \xi^2 = .75; \xi = .87$$

ปรับค่า *df* ด้วยวิธีการของ Welch-Satterthwaite (Howell, 2007, p. 459) ได้ค่า *df* เท่ากับ 96.6 จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยการคิดแก้ปัญหาทางสังคมของนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยการคิดแก้ปัญหาทางสังคมของนิสิตระดับปริญญาตรีที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาของนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subjects	29	273.87	9.44		
Interval	2	130.91	65.46	48.91**	.01
Error	58	77.63	1.34		
Total	120	9962.81			

** $p < .01$

จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการคิดแก้ปัญหาทางสังคมของนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) จึงเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการคิดแก้ปัญหาทางสังคมเป็นรายคู่ด้วยวิธีทดสอบแบบบองเฟอรอนี (Bonferroni)

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการคิดแก้ปัญหาทางสังคมเป็นรายคู่ของนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ด้วยวิธีทดสอบแบบของเฟอรอนี (Bonferroni)

	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
\bar{x}	11.60	14.03	14.27
11.60	-	2.43**	2.67**
14.03		-	.24
14.27			-

** $p < .01$

จากตารางที่ 4 พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรีที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนเฉลี่ยการคิดแก้ปัญหาทางสังคม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ส่วนคะแนนเฉลี่ยการคิดแก้ปัญหาทางสังคม ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)
2. นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนการคิดแก้ปัญหาทางสังคมในระยะหลังการทดลองสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)
3. นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนการคิดแก้ปัญหาทางสังคมในระยะติดตามผลสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)
4. นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนการคิดแก้ปัญหาทางสังคมในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)
5. นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนการคิดแก้ปัญหาทางสังคมในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

อภิปรายผล

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ วิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมต่อการคิดแก้ปัญหาทางสังคมของนิสิตระดับปริญญาตรี แม้ว่าก่อนการทดลองกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนเฉลี่ยการคิดแก้ปัญหาทางสังคมต่ำกว่ากลุ่มควบคุม แต่ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มนิสิตเข้ากลุ่มโดยวิธีการจับสลากแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เมื่อทดสอบค่าที (t-test) พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการคิดแก้ปัญหาทางสังคมไม่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลได้ผลที่แตกต่างออกไป คือ กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนเฉลี่ยการคิดแก้ปัญหาทางสังคมสูงขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)
2. นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนการคิดแก้ปัญหา

ทางสังคมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) เป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 2 และ 3 เนื่องจากโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาช่วยให้ นิสิตตระหนักรู้ต่อปัญหาทางบวก คือ การมองปัญหาอย่างสร้างสรรค์ว่า ปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย เชื่อในทักษะการแก้ปัญหาของตนเอง เชื่อว่าปัญหาแก้ได้ และการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพต้องใช้เวลาและความพยายาม โดยในแต่ละ Session ของการอบรมนิสิตได้ฝึกหัดการอยู่กับปัจจุบันในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การหายใจ (Mindfulness of breath) ไบโม่ในสายธาร การสแกนร่างกาย (Body scan) และโยคะ เพื่อให้ นิสิตตระหนักรู้ต่อสถานการณ์ปัญหาของตนเอง และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ ความคิดและความรู้สึกของตนเอง เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ปัญหานั้น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเดลกาโด และคณะ (Delgado et al., 2010) ที่กล่าวว่า กระบวนการของการฟังความสนใจช่วยให้ผู้ที่ปฏิบัติสามารถจำแนกอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้อย่างชัดเจน รวมทั้งรับรู้และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

กรณีของพล (นามสมมติ) นิสิตชาย คณะวิทยาการสารสนเทศ สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์

“ผมรู้สึกว่าคุณเองมีความคิดมั่นคง และอารมณ์หนักแน่นกว่าเดิม เมื่อก่อนอารมณ์ฉุนเฉียวเดี๋ยวนี้ใจเย็นลง มีสมาธิมากขึ้น ไม่ค่อยวอกแวกต่อสิ่งรอบข้าง ทำให้รู้สึกไม่เครียดเหมือนเดิม สบายใจ ถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นก็สามารถมีวิธีแก้ต่าง ๆ มากมาย เช่น ตอนสอบผมไม่ค่อยมีสมาธิ ก็ใช้การนั่งสมาธิเพื่อกำหนดนับลมหายใจเข้า-ออก หรือเวลามีปัญหาหรือเครียดก็นั่งสมาธิให้คลายความเครียด แล้วค่อยคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ”

การรับรู้ต่ออารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ช่วยให้ นิสิตสามารถตระหนักรู้ว่าสถานการณ์

ปัญหาบางอย่างมีสาเหตุมาจากภาษาโดยในขั้นตอนของการฝึกหัดแยกความคิดด้วยวิธีการ “พูดซ้ำๆ (Say it funny)” ทำให้นิสิตสามารถแยกเนื้อหาของความคิดออกจากภาษาได้ (เทคนิคการแยกความคิด) จึงไม่เจ็บปวดกับสถานการณ์ปัญหา และมีอีกหนึ่งวิธีการในการจัดการกับปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่มีสาเหตุมาจากภาษา ดังตัวอย่างต่อไปนี้

กรณีของออย (นามสมมติ) นิสิตหญิง คณะมนุษยศาสตร์ สาขานิเทศศาสตร์

“เวลามีอะไรที่ทำให้เราคิดมากหรือร้อนใจ หรือเป็นทุกข์ก็จะพยายามหาหัวข้อหรือประโยคที่ทำให้เราคิดบวก เช่น ร้องเพลง หรือร้องทำนองแปลก ๆ เพื่อให้รู้สึกดีขึ้นกับความรู้สึกนั้น ๆ”

ตามแนวคิดของทฤษฎีกรอบความสัมพันธ์ (Relational Frame Theory :RFT; Lundgren, Dahl, & Hayes, 2008; Ciarrochi et al., 2007, p. 93) เชื่อว่า การเข้าใจว่าภาษามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งในแง่ของการเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา หรือการมีพฤติกรรมปัญหาต่าง ๆ เช่น การใช้แอลกอฮอล์ การใช้สารเสพติด พฤติกรรมก้าวร้าว หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอื่น ๆ ฯลฯ ช่วยให้บุคคลไม่หลีกเลี่ยงการแก้ปัญหา แต่จะเผชิญและแก้ปัญหาอย่างถูกวิธีแทน รวมทั้งเป็นการฝึกให้นิสิตได้ยอมรับเข้าใจ และสามารถเผชิญกับปัญหาด้วยความยินดีและเต็มใจ แม้ว่าปัญหานั้นจะหนักและใหญ่เพียงใดก็ตาม ซึ่งการยอมรับเป็นพื้นฐานที่ทำให้บุคคลเพิ่มพฤติกรรมในการปฏิบัติตามพันธะสัญญาได้เป็นอย่างดี (Hayes et al., 2006)

3. นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีคะแนนการคิดแก้ปัญหาทางสังคมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 และ 5 แสดงว่าโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะ

สัญญาช่วยให้มีสติมีคะแนนการคิดแก้ปัญหาทางสังคมสูงขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยเริ่มต้นโปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาช่วยให้มีสติได้พัฒนาประสิทธิภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการคิดหรือสมอง โดยการเรียนรู้ผลของความเครียดต่อสมอง ตลอดจนเทคนิคการบริหารความเครียด และวิธีการพัฒนาศักยภาพสมอง เพื่อสร้างความสมดุลให้กับสมองและส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้พร้อมต่อการเผชิญกับสถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

กรณีของนก (นามสมมติ) นิสิตหญิง คณะแพทยศาสตร์

“หนูทำสมาธิก่อนนอนและตื่นนอน เวลาความคิดไม่อยู่กับตัวก็พยายามกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เพื่อให้หันมาอยู่กับปัจจุบัน เวลามีปัญหาอันไหนที่เราแก้ไขไม่ได้ก็ปล่อย ๆ มันไปบ้าง เหมือนการปล่อยเชือก (ตัวอย่างจากกิจกรรมการยอมรับโดยการเรียนรู้จากการมองภาพอสุรกายปล่อยเชือก: ผู้วิจัย)”

นอกจากนี้ “นก” ได้มีการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์และความรู้สึกหลังจากที่ได้เข้าร่วมการอบรม คือ “คิดในแง่บวกมากขึ้น คิดแต่สิ่งที่ดี เป็น ไม่คิดมากจนปวดหัวและไม่มีสมาธิ ตอนนีู้สึกดี มีความสุขมากขึ้น และการดำเนินชีวิตในช่วงสองสัปดาห์ที่ผ่านมา รู้สึกดีขึ้นและเครียดน้อยลง” ซึ่งคล้ายคลึงกับการเปลี่ยนแปลงของยา (นามสมมติ) นิสิตหญิง คณะศึกษาศาสตร์ ที่กล่าวว่า “ใช้ Body Scan ในการผ่อนคลายร่างกายและพักผ่อนคลายสมอง บางครั้งใช้การปล่อยวางโดยใช้กิจกรรมโยคะในสายธารและโยคะ มันทำให้หนูใจเย็นมากขึ้น อารมณ์มันคง มีเหตุผล มีสติอยู่กับตัว คิดเป็นระบบมากขึ้น คิดก่อนทำ คิดว่าการเกิดปัญหานั้น มีทางแก้ และต้องแก้ต้องมีเหตุมีผล ขอบขอบคุณสำหรับกิจกรรมดี ๆ ค่ะ”

นอกจากนี้โปรแกรมการฝึกอบรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาช่วยให้มีสติได้เรียนรู้ขั้นตอนการแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการคิดแก้

ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้วยความรอบคอบและเป็นระบบ แทนการคิดแก้ปัญหาแบบหุนหันพลันแล่นและการคิดแก้ปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ทั้งจากสถานการณ์จำลองและสถานการณ์ปัญหาของตนเอง ที่เคยหรือกำลังเกิดขึ้นจริงในชีวิต การกระทำดังกล่าว เปรียบเสมือนกับการซักซ้อมทางปัญญา (Mental rehearsal) เพื่อให้มีสติมีความพร้อมต่อการนำไปปฏิบัติได้ ในสถานการณ์จริง ที่เกิดขึ้นนอกห้องการฝึกอบรม ดังเช่นตัวอย่างต่อไปนี้

กรณีของเกรียง (นามสมมติ) นิสิตชาย คณะวิศวกรรมศาสตร์ กล่าวว่า

“หลังจากอบรมไปแล้ว เมื่อเจอปัญหาผมเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาโดยการเขียนข้อดีและข้อเสีย แล้วเลือกวิธีแก้ปัญหอย่างเหมาะสม บางครั้งก็ใช้การฝึกพูดคำที่ไม่ชอบ เพื่อนำมาใช้ในการแก้ปัญหากับตนเอง อีกอย่างเมื่อก่อนผมเป็นคนชอบหนีปัญหา แต่พออบรมก็รู้ว่าเราควรหาวิธีคิดแก้ปัญหาอย่างไร ซึ่งเราควรลงมือแก้ปัญหา มากกว่าการหนีปัญหา”

กรณีของนา (นามสมมติ) นิสิตหญิง คณะแพทยศาสตร์ กล่าวว่า

“สิ่งที่หนูใช้การแก้ปัญหา คือ ใช้การแจกแจงเหตุผล การคิดแก้ไขปัญหอย่างเป็นลำดับขั้นตอน มีเป้าหมายชัดเจน มีทางเลือกในการแก้ปัญหา เช่น ปัญหาด้านการอ่านหนังสือไม่ทัน หนูเลือกจัดลำดับความสำคัญของวิชาต่างๆ แล้วแก้ไขไปทีละขั้น และอ่านอันที่สำคัญก่อน”

ส่วนสุดท้ายของโปรแกรมฯ ช่วยให้สติระดับปริญญาตรีได้ค้นหาค่านิยมที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งช่วยให้มีสติมีแนวทางปฏิบัติในการแก้ปัญหาที่ถูกวิธีได้อย่างยั่งยืนและมุ่งมั่นต่อการปฏิบัติตามพันธะสัญญาที่ได้ประกาศต่อหน้าสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ดังตัวอย่างต่อไปนี้

กรณีของวุฒิ (นามสมมติ) นิสิตชาย คณะศึกษาศาสตร์ กล่าวถึง แนวทางปฏิบัติหลังเลือกประกาศค่านิยมด้านครอบครัว คือ “มีครอบครัวที่อบอุ่น” ว่า

“ผมโทรฯ หาแม่บ่อยขึ้นนะครับ เพื่อถามสารทุกข์ สுகดิบ ว่าเป็นอย่างไบบ้าง สาวยดีไหม แต่แม่มักชอบโทรฯ มาทะเลาะ เดิมผมจะหงุดหงิด ตอนนีใช้วิธีการแก้ไขปัญหาโดยการคิดถึงเหตุผลว่าเพราะอะไรแม่ก็ชอบโทรฯ มาทะเลาะกับผม เมื่อทราบเหตุผลว่าเป็นเพราะแม่เหนื่อยใจ ผมจึงโทรฯ หาแม่บ่อยมากขึ้น เพื่อซักถามเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายของเขา และพูดคุยกันนานมากขึ้นเพื่อให้แม่หายเหนื่อยใจ”

ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเชื่อว่า การประกาศพันธะสัญญาค่านิยม เปรียบเสมือนกับเข็มทิศนำทาง ใ้บุคคลมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรม ที่คงเส้นคงวาในการปฏิบัติตามพันธะสัญญา ที่ได้ประกาศไว้ (Hayes et al., 1985 cited in Luoma, Hayes, & Walser, 2007, p. 161) แม้ต้องเผชิญกับความเครียดหรือปัญหาใหญ่ ๆ ของชีวิต (Luoma, Hayes, & Walser, 2007, p.132) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของไซโรชิ และคณะ (Ciarrochi et al., 2007) ที่พบว่า ACT ช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ เพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งค่านิยมและเป้าหมายของตนเอง แม้ว่าต้องเผชิญความเครียด ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้าและอารมณ์ไม่พึงปรารถนาต่าง ๆ ก็ตาม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. อาจารย์ ผู้ให้การปรึกษา หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนในระดับปริญญาตรี ควรมีโอกาสเรียนรู้ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อนำไปใช้พัฒนาทักษะการคิดแก้ปัญหาของนิสิต ซึ่งอาจเป็นในลักษณะการบูรณาการกับการเรียนการสอนที่มีอยู่เดิมหรือจัดฝึกอบรมเฉพาะ

2. เนื่องจากทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา เป็นทฤษฎีการปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมแนวใหม่ล่าสุดที่ผสมผสานแนวคิดเรื่อง การเพ่งความสนใจ (Mindfulness) ในกระบวนการปรึกษาหรือฝึกอบรม

ฉะนั้นผู้ที่นำทฤษฎีนี้ไปใช้ ควรมีความชำนาญในการใช้ทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยมและการทำสมาธิเป็นอย่างดี เพื่อให้ได้ผลการฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของโปรแกรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อเพิ่มการคิดแก้ปัญหาทางสังคมในนิสิตระดับชั้นอื่น ๆ หรือในกลุ่มวัยรุ่นอื่น ๆ เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย รวมทั้งในกลุ่มวัยรุ่นที่มีลักษณะเฉพาะ เช่น วัยรุ่นที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม วัยรุ่นที่มีความหลากหลายทางเพศ (Transgender) หรือเยาวชนคดียาเสพติด เป็นต้น

2. การประเมินผลการทดลอง อาจใช้ร่วมกับการประเมินการคิดแก้ปัญหาที่เป็นผลมาจากการทำงานของสมองส่วนการบริหารจัดการขั้นสูง (Executive function brain) ร่วมด้วย เช่น แบบทดสอบ Wisconsin Card Sorting Test-64 Card Version (WCST-64) หรือการแก้ปัญหาในสถานการณ์ปัญหาจำลองร่วมกับการตรวจทำหน้าที่ของสมองด้วยคลื่นแม่เหล็ก (Functional magnetic resonance imaging: fMRI)

3. ควรศึกษาผลของโปรแกรมทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาเพื่อเพิ่มการคิดแก้ปัญหาทางสังคมในลักษณะที่เป็นการศึกษากลุ่ม เพื่อให้สามารถให้การปรึกษากับกลุ่มตัวอย่างได้สอดคล้องกับความเป็นปัจเจกบุคคลมากที่สุด

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณนิสิตทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ที่สนับสนุนสถานที่ในการดำเนินการวิจัย ตลอดจนคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาที่มอบทุนอุดหนุนงบประมาณการวิจัย ประจำปีงบประมาณ 2557 กระทั่งงานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- Allen, N. B., Blashki, G., Gullone, E., & Melbourne-Acad-Mindfulness-Interes. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 40*(4), 285-294.
- Becker-Weidman et al. (2010). Social problem-solving among adolescents treated for depression. *Behavior research and therapy, 48*(1), 11-18.
- Blackledge, J. T., & Hayes. S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Clinical Psychology, 57*(2), 243-255.
- Blackledge, J. T., & Hayes. S. C. (2006). Using acceptance and commitment training in the support of parents of children diagnosed with autism. *Child & Family Behavior Therapy, 28*(1), 1-18.
- Chang, E. C., D’Zurilla, T. J. & Sanna, L. J. (2004). *Social problem solving: Theory, research, and training*. Washington, D.C.: American psychology association.
- Chinaveh, M. (2010). Training problem-solving to enhance quality of life: implication towards diverse learners. *Procedia social and behavioral sciences, 7*, 302-310.
- Ciarrochi, J., Blackledge, J., Bilich, L., & Bayliss, V. (2007). Improving emotional intelligence: a guide to mindfulness-based emotional intelligence training. In J. Ciarrochi & J. D. Mayer (Eds.). *Applying Emotional Intelligence: A practitioner’s guide* (pp.89- 124), New York: Psychology Press.
- Delgado, L.C., Guerra, P., Perakakis, P., Vera, M.N., Reyes del Paso, G., & Vila, G. (2010). Treating chronic worry: Psychological and physiological effects of a training programme based on mindfulness. *Behaviour Research Therapy, 48* (2010), 873-882.
- D’Zurilla, T. J. & Nezu, A. M. (2007). *Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention* (3rd ed.). New York: Springer.
- D’Zurilla, T. J., Nezu, A. M., & Maydeu-Olivares, A. (2002). *The Social problem-solving inventory-revised (SPSI-R): technical manual*. North Tonawanda. New York: Multi-health systems, Inc.
- Flaxman, P. E., & Bond, F. W. (2010). A randomised worksite comparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training. *Behaviour Research and Therapy, 48*(8), 816-820.

- Gendron, B. & Haenjohn, J. (2010). The informal to formal learning development of emotional capital for sustainable citizenship development. In *Proceedings of Life long learning and active citizenship* (pp. 372-385). Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona.
- Gregg, J. A., Callaghan, G. M., Hayes, S. C., & Glenn-Lawson, J. L. (2007). Improving diabetes self-management through acceptance, mindfulness, and values: A randomized controlled trial. *Consulting and Clinical Psychology, 75*(2), 336.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology*. (6th ed.). Belmont, CA: Thomson/Wadsworth.
- Lau, Y. (2014). Factors affecting the social problem-solving ability of baccalaureate nursing students. *Nurse education today, 34* (1), 121-126.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walsler, R. D. (2007). *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists*. CA: New Harbinger.
- Lundgren, T., Dahl, J. A., & Hayes, S. C. (2008). Evaluation of mediators of change in the treatment of epilepsy with acceptance and commitment therapy. *Behavioral medicine, 31*(3), 225-235.
- Prachakul, W., Grant, J. S., Keltner, N. L. (2007). Relationships among functional social support, HIV-related stigma, social problem solving, and depressive symptoms in people living with HIV: A pilot study. *Association of nurses in AIDS care, 18*(6), 67-76.
- Siu, A. M. H., & Sheck, D. T. L. (2010). The Chinese version of the social problem solving inventory: some initial results on reliability and validity. *Clinical psychology, 6*(3), 347-360.
- Vowles, K. E., & McCracken, L. M. (2008). Acceptance and values-based action in chronic pain: A study of treatment effectiveness and process. *Consulting and Clinical Psychology, 76*(3), 397.
- Winer, J. B., Brown, R. D., & Michels, M. K. (1991). *Statistical principles in experimental design* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.