



# ผลของกลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอน ต่อสุขภาพจิตและความเชื่ออำนาจภายในตน ของนิสิตแพทย์

นันท์ชัตต์สันท์ สกุลพงศ์ วทบ.\* น้ำทิพย์ ทับทิมทอง พบ.\*  
สุกัญญา รักษาขจีกุล พบ.\*

## บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์** เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนต่อสุขภาพจิตและความเชื่ออำนาจภายในตนของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

**วิธีการศึกษา** การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองในกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตแพทย์ชั้นปรีคลินิก มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ จำนวน 32 คน โดยกลุ่มตัวอย่างจะเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนรวมระยะเวลาทั้งสิ้น 30 ชั่วโมงในเวลา 3 วัน 2 คืน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป (GHQ-28) และแบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในตน โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องตอบแบบสอบถามทั้งสองฉบับนี้ 3 ครั้ง คือ ก่อน-หลังและหลังการเข้าร่วมกลุ่ม 3 เดือนซึ่งเป็นระยะติดตามผล การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบความแตกต่างของคะแนนด้วยสถิติ Wilcoxon Matched Pairs Sign Rank Test

**ผลการศึกษา** กลุ่มตัวอย่างภายหลังจากที่ได้เข้ากลุ่มทันทีและภายหลังจากที่ได้เข้ากลุ่มแล้วเป็นระยะเวลา 3 เดือนมีคะแนนเฉลี่ยปัญหาภาวะสุขภาพจิตภาพรวมและคะแนนเฉลี่ยปัญหาภาวะสุขภาพจิตรายด้าน ด้านอาการแสดงทางกายและความบกพร่องทางสังคมต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ด้านอาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในขณะที่อาการซึมเศร้ารุนแรงพบว่าไม่แตกต่างกับก่อนเข้ากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างภายหลังจากที่ได้เข้ากลุ่มทันทีและภายหลังจากที่ได้เข้ากลุ่มแล้วเป็นระยะเวลา 3 เดือนมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่ออำนาจภายในตนสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**สรุป** กลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนนี้สามารถนำไปใช้ในการช่วยเหลือนิสิตแพทย์ในปัญหาด้านสุขภาพจิตและช่วยยกระดับความเชื่ออำนาจภายในตนได้อย่างดี และผลของกระบวนการกลุ่มยังคงอยู่แม้ว่าระยะเวลาจะผ่านไปถึง 3 เดือน

**คำสำคัญ** กลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอน สุขภาพจิต ความเชื่ออำนาจภายในตน นิสิตแพทย์

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2552; 54(4): 375-384

\* ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์



# The Effects of Marathon Personal Growth Group on Mental Health and Internal Locus of Control in Medical Students

*Nanchatsan Sakunpong B.Sc.\* Namtip Taptimtong M.D.\**

*Sukanya Rukkhajeekul M.D.\**

## Abstract

**Objective:** To study the effects of marathon personal growth group on mental health and internal locus of control among medical students of Naresuan University

**Method:** This was a quasi-experiment research. The sample was 32 pre-clinical medical students who attend total 30 hours (3 days) of marathon personal growth group. The instruments were Thai GHQ-28 and the Internal Locus of control Scale. The instruments were answered by medical students 3 times: before attending group, immediately after attending group and 3 months after attending group. Data were analyzed by using means, standard deviation and Wilcoxon Matched Pairs Sign Rank Test.

**Results:** The mean scores of mental health problems of the participants after the experiment immediately and following 3 months were significantly lower than those before the experiment at  $p < 0.01$  The mean scores of mental health problems in somatic symptom and social dysfunction subscale of the participants after the experiment immediately and following 3 months were significantly lower than those before the experiment at  $p < 0.01$  and the mean scores of mental health problems in anxiety and insomnia subscale of the samples after the experiment immediately and following 3 months were significantly lower than those before the experiment at  $p < 0.05$ , while The mean scores of mental health problems in anxiety and insomnia and severe depression subscale after the experiment immediately and following 3 months were not significantly different. The mean scores of the internal locus of control of the participants after the experiment immediately and following 3 months were significantly higher than those before the experiment at  $p < 0.05$

**Conclusion:** The marathon personal growth group can be effectively used to promote mental health and internal locus of control among medical students and the effectiveness was three-month last long.

**Keywords:** marathon personal growth group, mental health, internal locus of control, medical students

J Psychiatr Assoc Thailand 2009; 54(4): 375-384

\* Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Naresuan University

## บทนำ

การศึกษาในสาขาทางแพทยศาสตร์นั้นเป็นการศึกษาที่ต้องอาศัยความทุ่มเทวิริยะ อุตสาหะในการเรียนค่อนข้างสูง ด้วยปริมาณเนื้อหาที่ต้องจดจำมาก ในขณะที่มีเวลาในการศึกษาอย่างจำกัด จึงอาจทำให้นักศึกษาต้องเผชิญกับภาวะตึงเครียดและกดดันที่สูง ในขณะที่เดียวกัน เมื่อจบการศึกษาเป็นแพทย์แล้วยังต้องเผชิญกับความรู้สึกลูกคาตหว้างจากสังคมในด้านบทบาทอาชีพที่ต้องช่วยชีวิตคน จากการศึกษาของนักจิตวิทยา สกอลพงศ์<sup>1</sup> ซึ่งได้ทำการสำรวจภาวะสุขภาพจิตของนิสิตแพทย์ชั้นปรีคลินิกของมหาวิทยาลัยนเรศวรในปีการศึกษา 2550 โดยใช้แบบทดสอบ GHQ-28 พบว่า นิสิตแพทย์ทั้งหมด 435 คน มีจำนวน 109 คน หรือร้อยละ 25.1 ที่มีแนวโน้มของปัญหาภาวะสุขภาพจิต สุกัญญา รักษาจิกล และธวัชชัย กฤษณะประกะภิก<sup>2</sup> ได้ทำการศึกษานักศึกษาแพทย์ 6 ชั้นปี มหาวิทยาลัยขอนแก่นในปี 2549 พบว่า มีสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์ทั่วไปร้อยละ 13 โดยชั้นปีที่สูงขึ้นจะมีปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้นและมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ วันเพ็ญ อรุณิตต์วัฒนการ<sup>3</sup> ได้สำรวจภาวะสุขภาพจิตของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ชั้นปีที่ 1-6 จำนวน 341 คนโดยใช้แบบทดสอบ GHQ-60 พบว่า มีผู้ที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตถึงร้อยละ 24.63 ซึ่งจากการศึกษาวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาแพทย์มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตได้ง่าย

ความเชื่ออำนาจภายในตน ซึ่งหมายถึง การแปลความหมายประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นว่าเป็นผลจากการกระทำของตนเองและตนสามารถควบคุมได้ บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจในตนสูงจะมีความไว ตื่นตัว มีความพร้อมต่อสภาวะแวดล้อมที่เกิดขึ้น พยายามหาทางปรับปรุงสภาพแวดล้อมอยู่เสมอ และไม่ถูกรบกวนได้ง่ายโดยไม่มีเหตุผล<sup>4</sup> ซึ่งจากคุณสมบัติดังกล่าวจัด

ได้ว่าเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นต่อการเรียนในสาขาแพทยศาสตร์ ที่นิสิตนักศึกษาแพทย์ต้องมีความไว ตื่นตัวและกระตือรือร้นต่อสภาวะรอบตัว และมีการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งใกล้เคียงกับการศึกษาของ Warehime and Woodson<sup>5</sup> ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะมีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง ตื่นตัว กล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่นในประสิทธิภาพของตนเองและพอใจกับงานในปัจจุบัน นอกจากนั้นความเชื่ออำนาจภายในตนยังมีความสัมพันธ์ต่อผลการเรียนการสอนและการแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคลของนิสิตนักศึกษาแพทย์และนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาอีกด้วย ดังการศึกษาของ Webb และคณะ<sup>2</sup> ที่ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาแพทย์ปีวุดำชั้นปีที่ 3 และ 4 จำนวน 50 คนใน Philadelphia พบว่า ตัวแปรด้านความเชื่ออำนาจภายในตน มีความสัมพันธ์กับผลการสอบ National Board of Medical Examiners I Hisli และคณะ<sup>7</sup> ศึกษาพบว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนในกลุ่มนักศึกษามีความสัมพันธ์กับการสามารถในการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้

ทีมผู้วิจัยซึ่งได้เล็งเห็นถึงปัญหาในด้านสุขภาพจิตของนิสิตแพทย์และความสำคัญของความเชื่ออำนาจภายในตนดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการกลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนขึ้นเพื่อศึกษาประสิทธิภาพของกลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนในการช่วยเหลือนิสิตแพทย์ที่มีแนวโน้มของปัญหาด้านสุขภาพจิต เชื่ออำนาจให้นิสิตแพทย์สามารถจัดการกับปัญหาทางจิตใจตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นมีความเชื่อมั่นในอำนาจและศักยภาพในตนเอง พร้อมทั้งจะเรียนรู้ศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นเพื่อที่จะเป็นแพทย์ที่มีคุณภาพรับใช้สังคมต่อไป นอกจากนั้นหากโครงการประสบความสำเร็จยังสามารถนำกลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนไปใช้ในการช่วยแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิตและบุคลิกภาพให้กับนิสิตแพทย์ ชั้นปีต่อไป ได้อีกเช่นกัน

## วัตถุประสงค์และวิธีการ

### กลุ่มตัวอย่าง

ทีมผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกนิสิตแพทย์ชั้นปรีคลินิกเป็นกลุ่มตัวอย่างโดยอ้างอิงจากผลการตรวจทางจิตวิทยาโดยนักจิตวิทยาจำนวน 3 ท่าน โดยการตรวจทางจิตวิทยานี้ได้กระทำในระหว่างทำการคัดเลือกนักเรียนเข้าศึกษาต่อในคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร และคัดเลือกเฉพาะนิสิตแพทย์ที่มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตจากการตรวจทางจิตวิทยา มาเข้ากลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนจำนวน 32 คนแบ่งเป็นนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1 จำนวน 9 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 6 คนและชั้นปีที่ 3 จำนวน 17 คน โดยกระบวนการกลุ่มได้จัดขึ้นเป็นเวลา 3 วัน 2 คืนรวมระยะเวลาในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มทั้งกลุ่มย่อยและกลุ่มแบบรวม รวมจำนวนทั้งสิ้น 30 ชั่วโมงโดยทีมวิทยากรนักจิตวิทยาที่มีความชำนาญด้านจิตวิทยาการปรึกษาจำนวน 5 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป GHQ-28 ของ Goldberg & Hiller แปลเป็นภาษาไทยโดย ธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ<sup>๑</sup> ซึ่งมีจำนวน 28 ข้อ มีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ อาการแสดงทางกาย อาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ ความบกพร่องทางสังคมและอาการซึมเศร้ารุนแรง

2. แบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในตนจำนวน 25 ข้อ ซึ่งได้ดัดแปลงมาจากแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนของอัลซูลี สิบัว<sup>๑</sup> โดยได้นำมาหาค่าความเชื่อมั่นไว้แล้วกับนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยนเรศวรจำนวน 30 คนได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.83

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ทีมผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามทั้ง 2 ชุดจำนวน 3 ครั้ง ครั้งแรกก่อนเข้ากลุ่มมาราธอน ครั้งที่สองเก็บข้อมูลภายหลังจากการเข้ากลุ่มมาราธอนทันที และครั้งที่สามเก็บข้อมูล

ภายหลังจากการเข้ากลุ่มมาราธอนแล้วเป็นระยะเวลา 3 เดือนซึ่งเป็นระยะติดตามผล โดยในระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มมาราธอนได้แบบสอบถามครบทั้ง 32 ชุดแต่ในระยะติดตามผลนั้น ได้แบบสอบถามตอบกลับมาเพียง 30 ชุด

### รูปแบบของกลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอน

กลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนมีพื้นฐานมาจากแนวคิดที่ว่ากระบวนการกลุ่มที่ใช้เวลาติดต่อกันยาวนาน 24-48 ชั่วโมงโดยสมาชิกกลุ่มต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันและมีกิจกรรมที่ต้องกระทำร่วมกันอยู่ตลอดเวลาจะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอ่อนล้าซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญในกระบวนการกลุ่ม เมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดการอ่อนล้า จะหลุดจากกลไกป้องกันตนเองและเปิดเผยความเป็นจริงมากขึ้น<sup>10</sup> มีการเผชิญหน้ากันระหว่างสมาชิกกลุ่มในด้านของอารมณ์และความรู้สึก เปิดเผยความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ความเจ็บปวดและบาดแผลต่างๆ รวมทั้งได้รับการประคับประคองด้านอารมณ์จากสมาชิกในกลุ่ม จนกระทั่งสามารถจัดการกับความขัดแย้งในจิตใจและเติบโตเป็นผู้ที่มีความตระหนักรู้ในตนเองได้อย่างแท้จริง (self-actualization)

กลุ่มพัฒนาตนเองของทีมผู้วิจัยนี้ ได้รับการออกแบบมาให้สมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นนิสิตแพทย์ได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ในรูปแบบของกลุ่มรวม กลุ่มย่อย และเกม สลับกันไป โดยสมาชิกในกลุ่มย่อยซึ่งมีจำนวนสมาชิกประมาณ 6-7 คนและคณะชั้นปีจำนวน 5 กลุ่มนั้นจะประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มคนเดิมเพื่อเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มย่อยได้มีโอกาสสำรวจและพัฒนาตนเองในระดับลึกผ่านกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยา โดยกิจกรรมกลุ่มย่อยนั้นช่วงแรกใช้กิจกรรมเป็นสื่อเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าในการพูดคุยกเปิดเผยตนเอง แต่ในช่วงหลังเน้นกระบวนการกลุ่มแบบไม่มีโครงสร้าง เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยกได้โดยอิสระ ในขณะที่กลุ่มรวมและเกมนั้นก็ได้รับการออกแบบกิจกรรมที่เน้นให้มีการเปิดเผยตนเองในด้านบุคลิกภาพ

และส่งเสริมความสามัคคีระหว่างกลุ่มนิสิตแพทย์ทุกชั้นปี รวมจำนวนระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มทั้งสิ้น 30 ชั่วโมงโดยใช้เวลา 3 วัน 2 คืน สถานที่ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มนั้นคือ รีสอร์ทแห่งหนึ่งในจังหวัดพิษณุโลก

### ตัวอย่างกิจกรรมในกลุ่มย่อย

#### 1. กิจกรรมแนะนำตัวผ่านดอกไม้

เป้าหมาย เพื่อใช้ดอกไม้เป็นสื่อในการต้อนรับสมาชิกกลุ่มเข้าบรรยากาศของกลุ่มย่อย กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตัว ภูมิใจหลังและอุปนิสัยส่วนตัวเพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลายในตอนเริ่มต้นของการทำกลุ่ม

#### 2. กิจกรรมถนนชีวิต

เป้าหมาย ให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและเล่าชีวิตของตนเองตั้งแต่เกิดจนกระทั่งถึงปัจจุบันผ่านการวาดรูปเพื่อเป็นสื่อให้เข้าใจถึงการรับรู้ตนเองในแง่มุมต่างๆ ของสมาชิกกลุ่ม

#### 3. กิจกรรม five roles

เป้าหมาย ให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจบทบาทในชีวิตที่สำคัญ 5 บทบาทและสามารถรับรู้ถึงบทบาทที่สำคัญที่สุดในชีวิตของตนเองได้ ในขณะที่เดียวกันก็สามารถสร้างแรงจูงใจในการกระทำตามบทบาทต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ตัวอย่างกิจกรรมในกลุ่มรวม

#### 1. กิจกรรมเกลียวมนุษย์

เป้าหมาย ให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การแก้ปัญหาพร้อมกัน

#### 2. กิจกรรมครัวโลก

เป้าหมาย ให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ว่ามนุษย์ทุกคนต่างมีคุณค่า มีศักยภาพและความสามารถที่แตกต่างกันออกไป ควรยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลรวมทั้งเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้วย

#### 3. กิจกรรม impression go around

เป้าหมาย ให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกประทับใจต่อกันระหว่างสมาชิกทุกคนที่มาร่วมกิจกรรมกลุ่ม

## ผลการศึกษา

### 1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 32 คนโดยทั้งหมดเป็นนิสิตแพทย์ชั้นปรีคลินิก มหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นเพศชายจำนวน 16 คนและหญิงจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ชั้นปี 3 จำนวน 17 คน ชั้นปีที่ 1 จำนวน 9 คนและชั้นปีที่ 2 จำนวน 6 คนคิดเป็นร้อยละ 53, 28 และ 19 ตามลำดับ

2. นิสิตแพทย์ภายหลังเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนทันทีเปรียบเทียบกับก่อนเข้ากลุ่มมีปัญหาภาวะสุขภาพจิตภาพรวมและปัญหาภาวะสุขภาพจิตด้านย่อย ในด้านอาการแสดงทางกายและความบกพร่องทางสังคม ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 อาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่อาการซึมเศร้ารุนแรงลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Wilcoxon Matched Pairs Sign Rank Test (ตารางที่ 1)

3. นิสิตแพทย์ภายหลังเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนทันทีเปรียบเทียบกับก่อนเข้ากลุ่มมีความเชื่ออำนาจภายในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Wilcoxon Matched Pairs Sign Rank Test (ตารางที่ 2)

4. นิสิตแพทย์ภายหลังเข้ากลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนเป็นระยะเวลา 3 เดือนเปรียบเทียบกับก่อน เข้ากลุ่มมีปัญหาภาวะสุขภาพจิตภาพรวมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ในขณะที่ปัญหาภาวะสุขภาพจิตด้านย่อย ในด้านอาการแสดงทางกายและความบกพร่องทางสังคม ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 อาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่อาการซึมเศร้ารุนแรงลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Wilcoxon Matched Pairs Sign Rank Test (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนปัญหาสุขภาพจิตโดยรวมและรายด้านของนิสิตแพทย์ก่อนและภายหลังเข้าร่วม  
กลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนทันที

ปัญหาภาวะสุขภาพจิต (ก่อน-หลัง) N=30	Mean Rank	Sum of Rank	Z	P-value
<b>ปัญหาภาวะสุขภาพจิตภาพรวม</b>				
Negative Rank	9.50	171.00	3.787	0.000**
Positive Rank	0.00	0.00		
<b>อาการแสดงทางกาย</b>				
Negative Rank	5.50	55.00	2.859	0.002**
Positive Rank	0.00	0.00		
<b>อาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ</b>				
Negative Rank	2.00	6.00	1.732	0.041*
Positive Rank	0.00	0.00		
<b>ความบกพร่องทางสังคม</b>				
Negative Rank	7.5	105.00	3.557	0.000**
Positive Rank	0.00	0.00		
<b>อาการซึมเศร้ารุนแรง</b>				
Negative Rank	1.50	3.00	1.342	0.090
Positive Rank	0.00	0.00		

\*\* p<0.01 \* p<0.05

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนความเชื่ออำนาจภายในตนของนิสิตแพทย์ก่อนและภายหลังเข้าร่วมกลุ่มพัฒนา  
ตนเองแบบมาราธอนทันที

คะแนนอำนาจภายในตน (ก่อน-หลัง) N=30	Mean Rank	Sum of Rank	Z	P-value
Negative Rank	7.83	70.50	3.480	0.000*
Positive Rank	19.34	425.50		

\* p<0.05

4. นิสิตแพทย์ภายหลังเข้าร่วมกลุ่มพัฒนา  
ตนเองแบบมาราธอนเป็นระยะเวลา 3 เดือนเปรียบเทียบกับก่อนเข้ากลุ่มมีความเชื่ออำนาจภายในตนเพิ่มขึ้น  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 วิเคราะห์ข้อมูล  
โดยใช้สถิติ Wilcoxon Matched Pairs Sign Rank Test  
(ตารางที่ 4)

สำหรับรายละเอียดที่ได้จากข้อเสนอแนะในแบบ  
สอบถามจากนิสิตแพทย์ที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเอง  
แบบมาราธอน สามารถประมวลได้ดังนี้

#### ประโยชน์ที่นิสิตได้รับ

1. ด้านความเข้าใจตนเอง

นิสิตแพทย์ได้หันมามองกลับมาตนเองมากขึ้น

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนปัญหาสุขภาพจิตโดยรวมและรายด้านของนิสิตแพทย์ก่อนและภายหลังเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนเป็นระยะเวลา 3 เดือน

คะแนนสุขภาพจิต (หลัง-ติดตามผล) N=30	Mean Rank	Sum of Rank	Z	P-value
<b>สุขภาพจิตรวม</b>				
Negative Rank	9.50	171.00	3.800	.000**
Positive Rank	0.00	0.00		
<b>อาการแสดงทางกาย</b>				
Negative Rank	5.50	55.00	2.919	0.002**
Positive Rank	0.00	0.00		
<b>อาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ</b>				
Negative Rank	2.00	6.00	1.732	0.041*
Positive Rank	0.00	0.00		
<b>ความบกพร่องสังคม</b>				
Negative Rank	6.00	66.00	3.207	0.000**
Positive Rank	0.00	0.00		
<b>อาการซึมเศร้ารุนแรง</b>				
Negative Rank	1.50	3.00	1.414	0.078
Positive Rank	0.00	0.00		

\*\* p<0.01 \* p<0.05

ตารางที่ 4 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในของนิสิตแพทย์ ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนเป็นระยะเวลา 3 เดือน

คะแนนอำนาจภายในตน (ก่อน-หลัง) N=30	Mean Rank	Sum of Rank	Z	P-value
Negative Rank	10.08	121.00	2.088	0.018*
Positive Rank	18.47	314.00		

\* p<0.05

รู้ว่าจริงๆ แล้วตนเองต้องการอะไร รักตนเองได้มากขึ้น ยอมรับข้อบกพร่องของตนเองดีขึ้น มีกำลังใจที่จะเดินทางไปตามความฝันของตนเองรู้สึกเหมือน มีกำลังใจและมีคนที่เข้าใจตัวเราและเปิดใจให้กับเพื่อนๆ มากขึ้น

2. ด้านความเข้าใจผู้อื่น

ได้รู้จักเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ มากขึ้น จากที่เมื่อก่อน

แทบจะไม่เคยคุยกันได้รู้ว่าภายในใจของเขานั้นเขารู้สึกอย่างไรซึ่งอาจจะไม่ตรงกับลักษณะภายนอกที่เขาแสดงออกมา เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลมากขึ้นและเพื่อนก็เข้าหาตนเองและคนอื่นได้มากขึ้นด้วย

### 3. ด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ให้เกียรติคนอื่นมากขึ้น ยอมรับฟังความคิดเห็น และมุมมองจากคนอื่นมากขึ้นแม้ว่าคนอื่นจะมีความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากตนเอง มีความกล้าที่จะพูดหรือแสดงออกต่อความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อนๆ และอาจารย์มากขึ้น ลดความรู้สึกเขินอายลง กล้าที่จะชมเพื่อน ให้คำแนะนำกับเพื่อนและกล้าที่จะเข้าไปผูกมิตรกับเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ที่อยู่ในคณะเดียวกันมากยิ่งขึ้น

### 4. ความประทับใจ

ประทับใจกับพี่ๆ วิทยากร พี่ๆ มีข้อแนะนำที่เป็นประโยชน์หลายด้านกับชีวิต ประทับใจในบุคลิกของพี่ๆ วิทยากรที่ใจดี อ่อนน้อม ประทับใจเพื่อนๆ ทุกคนในกลุ่ม อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้เรื่อยๆ โดยอยากให้มีมากกว่า 3 วันแต่ไม่เกิน 7 วัน และอยากให้มีกิจกรรมกลุ่มย่อยเรื่อยๆ จะได้กล้าที่จะเปิดเผยตัวมากยิ่งขึ้นกว่านี้

## วิจารณ์

จากตารางที่ 1 และ 3 พบว่าคะแนนเฉลี่ยปัญหาภาวะสุขภาพจิตภาพรวมและรายด้าน คือ ด้านอาการแสดงทางกาย และความบกพร่องทางสังคมของนิสิตแพทย์ภายหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนทันทีและภายหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนเป็นระยะเวลา 3 เดือนต่ำกว่าก่อนการเข้ากลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ในขณะที่ด้านอาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับของนิสิตแพทย์ภายหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนทันทีและภายหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนเป็นระยะเวลา 3 เดือนต่ำกว่าก่อนการเข้ากลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อธิบายได้ว่ากระบวนการกลุ่มพัฒนาตนเองนั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อขยายการรับรู้ของตนเองและการพัฒนาสัมพันธภาพ

ระหว่างบุคคล เป็นการเพิ่มศักยภาพของตนในการเป็นบุคคลผู้มีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นผู้ที่ประจักษ์แจ้งในศักยภาพแห่งตน (self-actualization) โดยอาศัยกระบวนการกลุ่มที่เน้นการเปิดเผยตนเอง (self-disclosure) และการให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) บรรยายภาศภายในกลุ่มจะเป็นบรรยากาศแห่งการไว้วางใจซึ่งกันและกัน การยอมรับ การให้เกียรติ ความรู้สึกปลอดภัย ปราศจากภาวะคุกคาม<sup>11</sup> ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง ประสบการณ์ที่เจ็บปวด และมีความกล้าหาญในการรับข้อมูลป้อนกลับจากสมาชิกกลุ่ม ทำให้สามารถเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น ก้าวผ่านอุปสรรคภายในจิตใจ มีปัญหาความเครียดลดลง มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่ผู้ที่มีภาวะสุขภาพจิตที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้นรวมทั้งมีทักษะทางสังคมและความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่สูงขึ้น ทำให้ความวิตกกังวลทางจิตใจลดต่ำลง รวมทั้งอาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเช่น การนอนไม่หลับ ก็ลดน้อยลงไปด้วย โดยไม่เพียงแต่ภายหลังการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มทันทีเท่านั้น แต่บุคลิกภาพที่ผ่านการเติบโตต่อเนื่องแม้ว่าจะผ่านการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มไปแล้วถึง 3 เดือน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอัญชุลี ประคำทอง และคณะ<sup>12</sup> ที่พบว่ากลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนช่วยพัฒนาบุคลิกภาพในนักเรียนกลุ่มเสพยาเสพติดในภาพรวมและรายด้าน คือ การเข้าสังคม สถิติปัญญา การกล้าแสดงออก ความร่าเริง ความกล้าหาญ ความกระแวง การจินตนาการ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ความวิตกกังวลและความอิสระเสรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และด้านความเครียดมีการพัฒนาดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผาสุกปาประโดน<sup>13</sup> ศึกษาการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอนในนักศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคามพบว่า



นักศึกษาในกลุ่มทดลอง ภายหลังจากเข้ากลุ่มแบบมาราธอน มีระดับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้ากลุ่มและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สำหรับในส่วนของคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้ารุนแรงที่ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงภายหลังจากการเข้ากลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนนั้น ผู้วิจัยคิดว่า อาจเกิดจากการที่กลุ่มตัวอย่างให้คะแนนตนเองว่ามีปัญหาในด้านภาวะซึมเศร้ารุนแรงค่อนข้างน้อยอยู่แล้ว ดังนั้นแม้ว่าจะผ่านการเข้ากระบวนการพัฒนาตนเองแบบมาราธอนไปแล้ว จึงมิได้ทำให้คะแนนในด้านนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปจากก่อนเข้ากลุ่ม

จากตารางที่ 2 และ 4 พบว่าคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนเองของนิสิตแพทย์ ภายหลังจากการเข้ากลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนทันที และภายหลังจากการเข้ากลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนเป็นระยะเวลา 3 เดือนสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อธิบายได้ว่า กลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนนั้นมีกิจกรรมที่ต้องอาศัยการเปิดเผยตนเองซึ่งส่วนใหญ่เป็นการเปิดเผยความรู้สึกเจ็บปวด ความอ่อนแอ ความไม่สามารถที่จะเผชิญหน้ากับตนเองและการร้องขอที่จะแสดงพฤติกรรมเพื่อที่จะสามารถก้าวผ่านอุปสรรคภายในจิตใจของตนได้ การได้รับการสนับสนุนและกำลังใจจากเพื่อนสมาชิกกลุ่ม การเปิดเผยเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกับประสบการณ์ของตนเอง ความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกในกลุ่มสามารถที่จะเผชิญหน้ากับตนเองได้ เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง รับรู้ถึงอำนาจและความสามารถของตนเองในการแก้ไขปัญหาที่มารบกวนจิตใจได้ ซึ่ง Glasser<sup>14</sup> กล่าวว่า การที่บุคคลจะพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ คือ การมองเห็นว่าตนเองมีความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง มีคุณค่า มีพลังในการจัดการกับสภาพแวดล้อม

มีความรับผิดชอบและเชื่อมั่นในตนเอง สามารถพัฒนาได้ผ่านประสบการณ์ที่บุคคลสามารถให้ความรักแก่ผู้อื่นและได้รับความรักจากผู้อื่น รวมทั้งความรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเองและรู้สึกว่ามีความมีคุณค่าต่อผู้อื่น จากกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นาดยา วงศ์เหล็กภัย<sup>15</sup> พบว่า การเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นเวลาต่อเนื่องกัน 3 วัน 3 คืนรวมระยะเวลาทำกิจกรรม 30 ชั่วโมงในนักศึกษาจากวิทยาลัย พิษณุโลกพบว่า นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่อยู่ในสภาพแวดล้อมแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จินดาพร แสงแก้ว<sup>16</sup> ได้ศึกษาผลของกลุ่มมาราธอนต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์พบว่า ภายหลังจากกลุ่มมาราธอน กลุ่มตัวอย่างมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

## สรุป

กลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนนี้สามารถนำไปใช้ในการช่วยเหลือนิสิตแพทย์ในปัญหาด้านสุขภาพจิต และช่วยยกระดับความเชื่ออำนาจภายในตนเองได้อย่างดี และผลของกระบวนการกลุ่มยังคงอยู่แม้ว่าระยะเวลาจะผ่านไปถึง 3 เดือน

## กิตติกรรมประกาศ

ทีมผู้วิจัยขอขอบคุณคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ที่ให้ทุนอุดหนุนโครงการพัฒนาศักยภาพนิสิตแพทย์ของภาควิชาจิตเวชศาสตร์ งานแพทยศาสตรศึกษาและคุณทับทิม สอนหลวยที่ให้ ความร่วมมือในการติดตามและประสานงานกับนิสิตแพทย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภญ.ปิยะรัตน์ นิมพิทักษ์พงศ์ ที่ให้ข้อเสนอแนะแก่ทีมผู้วิจัย และนิสิตแพทย์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

## เอกสารอ้างอิง

1. นันท์ชัฒสัณห์ สฤลพงค์. สุขภาพจิตและปัญหาการปรับตัวของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2551; 53:369-76.
2. สฤลพงค์ รักษัชจัฎล, ธวัชชัฒ กฤษณะประกฤกัฎ. การศึกษากาวัะสุขภาพจิตของนักศึกษากาแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2551; 53:31-40.
3. วันเพ็ญ ธฤกัฒตวัณณการ. การสำรวจสุขภาพจิตของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2540; 42:88-100.
4. Rotter JB. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychol Monogr. 1966; 80:1-28
5. Warehime RG, Woodson SG. Locus of control and immediate effect status. Clin Psychol 1971; 27:443-4.
6. Webb CT, Waugh FE, Herbert JD. Relationship between locus of control and performance on the National Board of Medical Examiners, Part I, among black medical students. Psychol Rep. 1993; 72:1171-7.
7. Hisli SN, Basim HN, Cetin F, Locus of control and self-concept in interpersonal conflict resolution approaches. Turk Psikiyatri Derg. 2009; 20:153-63.
8. ธนา นิลชัฒโกวิธัฎ, จัฎกรกฤษณะ สฤชัฒ, ชัฒวาลัฎ ศิลประกัฎ. ความเชือถือได้ และความแมนตรงของ General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2539; 41:2-17.
9. อัฒชูลี ศรีบัว. ทัฒนคัฒตอการทังงานและความเชืออำนาจภายในตนเองที่เกือวข้องกับผลการปฏิบัติงานของหัวหน้างานระดับตัน ศึกษากาเฉพาะกฤณัฎ พันงานธนาการเอกชนแห่งหนึ่. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณชัฒิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2549.
10. Gladding, ST. Group Work: A Counseling Specialty. 2d ed. Basingstoke Hampsire: Macmillan; 1995.
11. ชัฒญานัฎสิทธี คันสนะวีรฤฎ. การวิเคราะห์ประสบกฤณัฎของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณชัฒิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย; 2544.
12. อัฒชูลี ประคัฒทองและคณะ. ผลของการให้คัฒปริกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอนตอการพัฒนาบุคคัฎภาพ. ที่ประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติครั้งที่ 13; 2547 วันที่ 25-27 สิงหาคม; กรุงเทพฯ. ประเทศไทย: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2547.
13. ผาสฤก ปาประโดน. ผลการให้คัฒปริกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ทฤษฎัฎการให้คัฒปริกษาแบบเกสตัลท์ที่มีผลตอการพัฒนาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคัฎ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณชัฒิต. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม; 2544.
14. Glasser W. Reality therapy : A new Approach to Psychiatry. New York: Harper and Row; 1965.
15. นาดยา วงศ์สิฎกัฎ. ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีตอการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณชัฒิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย; 2532.
16. จินดาพร แสงแก้ว. การเปรียบเทียบผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์มูลนิธิสร้างสรรคัฎเด็ก. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณชัฒิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2541.