

การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
แนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

ปริญญานิพนธ์
ของ
บุษบา หาริณพลสิทธิ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาศึกษามหาบัณฑิต การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

กรกฎาคม 2561

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
แนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

บทคัดย่อ

ของ

บุษบา หาริณพลสิทธิ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาศึกษามหาบัณฑิต การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

กรกฎาคม 2561

บุษบา หาริณพลสิทธิ. (2561). การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดย
การให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.
(การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปรินญานิพนธ์: ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาและ
เปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม
แนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ประชากร คือ นักเรียนอาชีวศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับ
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 3 แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นสองกลุ่ม กลุ่มแรก จำนวน 254
คน ได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้นเพื่อศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา กลุ่มที่
สอง จำนวน 8 คน คือนักเรียนอาชีวศึกษาที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตั้งแต่ เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 ลง
มาและสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม เครื่องมือ
ที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา และการให้
คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย
(Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และ t-test แบบไม่อิสระต่อกัน (t-test for
Dependent Samples) ผลการวิจัยพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยรวม
อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบ พบว่า ความหยุนตัวอยู่ในระดับสูง ขณะที่อีก 3
องค์ประกอบ คือความหวัง การมองโลกในแง่ดี และการเชื่อมั่นในความสามารถของตน อยู่ในระดับ
ปานกลาง และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยรวมและองค์ประกอบก่อนและ
หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ENHANCEMENT OF THE POSITIVE PSYCHOLOGY CAPITAL OF VOCATIONAL
STUDENTS THROUGH RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR GROUP COUNSELING



AN ABSTRACT
BY
BUSABA HARINPOLSITI

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Master of Education Degree in Research and
Development on Human Potentials
at Srinakharinwirot University

July 2018

Busaba Harinpolsiti. (2018). *Enhancement of the Positive Psychology Capital of Vocational Students through Rational Emotive Behavior Group Counseling*. Master Thesis, M. Ed. (Research and Development on Human Potential: Psychology of Human Development and Counseling). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Asst. Prof. Dr. Patcharaporn Srisawat, Assoc. Prof. Dr. Skol Voracharoensri.

The purposes of this research were to study positive psychology capital of vocational students and to compare the positive psychological capital of vocational students before and after participating in rational emotive behavior group counseling. The population were vocational students and was then divided into two groups, the first group consisted of two hundred and fifty four vocational students using stratified random selection. The second group consisted of eight vocational students with total positive psychology capital scores at the twenty-fifth percentile and lower and to voluntarily participate in rational emotive behavior group counseling. The data collection instruments were a positive psychology capital questionnaire and rational emotive behavior group counseling. The statistics employed in the data analysis included mean, standard deviation and a t-test for dependent samples for hypothesis testing. The results of study found that the total positive psychology capital of vocational students revealed a moderate level and in terms of the individual factors; resilience was high with other three factors: hope, self-efficacy and optimism revealed moderate levels and statistically significant differences in total positive psychology capital and the individual factors identified by resilience, hope, self-efficacy and optimism were found before and after counseling a level of .05

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตาและกรุณาอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำและตรวจแก้ไขปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม และพ.อ.หญิง ดร.สายสมร เฉลยภักดี ที่เมตตาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ และให้ความรู้ คำแนะนำ ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และตระหนักในคุณค่าที่อาจารย์ทั้งสามท่านมอบให้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร ที่กรุณาเป็นประธานกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าที่กรุณาให้คำปรึกษา และคำแนะนำเพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาแก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ขอกราบขอบพระคุณคณาธิการทั้งในและต่างประเทศ ที่ปรากฏนามในปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ แม้ว่าผู้วิจัยจะไม่ได้รับการถ่ายทอดวิชาความรู้จากท่านโดยตรง แต่ก็ได้รับความรู้ที่เอื้อประโยชน์อย่างยิ่งจากผลงานวิชาการของท่าน

ขอกราบขอบพระคุณผู้บริหาร อาจารย์วิทยาลัยการอาชีพพนมินราฐิที่ศรวมทั้งนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยระลึกเสมอว่าความสำเร็จของการวิจัยครั้งนี้เป็นผลมาจากความไว้วางใจ ความจริงใจและความปรารถนาดีจากทุกท่าน

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อบุญชัย คุณแม่บังอร ที่รักยิ่ง สำหรับแรงบันดาลใจและพลังใจในการศึกษาและการทำปริญญานิพนธ์ของผู้วิจัยให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นแขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษาที่ให้ความช่วยเหลือ ห่วงใยและให้กำลังใจตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ท้ายสุดนี้ คุณงามความดีของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยมอบแด่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่านที่ทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในวันนี้ ขอรำลึกถึงพระคุณของท่านตลอดไป

บุษบา หาริณพลสิทธิ



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) เป็นมุมมองใหม่ทางจิตวิทยาถูกนำเสนอขึ้นในปี ค.ศ. 1998 โดย ซลิคแมน (Seligman) ที่มีแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเป็นกระบวนการที่คนใหม่มีบทบาทต่อความคิดที่มุ่งเน้นการพัฒนาความเข้มแข็งองค์ประกอบจิตใจของบุคคล เพื่อขจัดสิ่งที่ไม่ดีในชีวิตแล้วเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเชิงบวก (Positive Prevention) ป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในชีวิต โดยใช้หลักการและระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์รวมทั้งคำนึงถึงตัวแปรทั้งภายในบุคคล ภายในกลุ่มและองค์การร่วมด้วยเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งในชีวิต ต่อมา ลูธานส์ (Luthans) ได้บูรณาการจิตวิทยาเชิงบวก 4 ปัจจัยมาประยุกต์ใช้ในการปรับปรุงผลการปฏิบัติงานในองค์กร (Luthans; et al. 2012: 254) เรียกว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological capital) หรือ PsyCap ประกอบด้วย ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การเชื่อในความสามารถของตน (Self-Efficacy) และการยืดหยุ่น (Resilience) เป็นสภาวะจิตเชิงบวกมีลักษณะมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติงานที่ท้าทายให้สำเร็จได้ มองโลกในแง่ดี มีความหวัง มีความยืดหยุ่นสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีการเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่หวัง ยินหยัดเพื่อที่จะกลับคืนสู่สภาพเดิมหรือดีกว่าเดิมให้ได้ (Luthans; et al. 2007: 542 อ้างอิงจาก Luthans; & Yussef. 2004; Luthans; et al. 2007) ช่วยปรับปรุงและเสริมสร้างทัศนคติและพฤติกรรมโดยรวมในเชิงบวก นำไปสู่ผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ เช่น ความคิดสร้างสรรค์ การจัดการกับปัญหาในเชิงบวก สุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายที่ดี คนที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงจึงมีแนวโน้มที่จะก้าวข้ามพ้นปัญหาและอุปสรรคได้ดี (David. 2012: 36-37 อ้างอิงจาก Luthans; et al. 2007)

สืบเนื่องจากผู้วิจัยมีโอกาสดำเนินงานร่วมกับบุคลากรระดับอาชีวศึกษาและเล็งเห็นความสำคัญของบุคลากรระดับนี้ซึ่งเป็นแรงงานหลักในขับเคลื่อนผลงานขององค์กรและด้วยคุณประโยชน์มากมายของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมุ่งสนใจเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแก่นักเรียนอาชีวศึกษาซึ่งมีอายุระหว่าง 15 – 24 ปี เพื่อเตรียมคุณภาพบุคลากรเข้าสู่ตลาดแรงงานอย่างมีประสิทธิภาพ ดังเช่น พัทธราวัลย์ วงศ์บุญสิน. (2550) ได้อธิบายไว้ว่าการขับเคลื่อนทางภาคเศรษฐกิจให้มีการเติบโตอย่างเข้มแข็งและก้าวหน้านั้นย่อมต้องพึ่งพา “ประชากรในวัยแรงงาน” โดยเฉพาะกลุ่มที่เพิ่งจบการศึกษาที่มีอายุประมาณ 15 – 24 ปี และเป็นการพัฒนากำลังแรงงานให้มีความรู้และสมรรถนะสูงเพื่อช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันให้ประสบความสำเร็จในระดับสูง

ได้อย่างต่อเนื่อง (Amedorme; et al. 2013.) ในแง่ขององค์กรทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสนับสนุนให้องค์กรเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก เนื่องจากคนที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงจะให้การสนับสนุนและมีความยืดหยุ่นปรับตัวได้มากกว่า เมื่อองค์กรมีการเปลี่ยนแปลงยินดีรับผิดชอบภาระหน้าที่ที่เพิ่มขึ้นซึ่งเป็นประโยชน์ต่อองค์กรในปัจจุบัน จึงส่งผลทางอ้อมของการลดอัตราการลาออก (Avey; et al. 2008: 29-30) และเมื่อศึกษาจากงานวิจัยเกี่ยวกับทุนจิตวิทยาเชิงบวกพบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกยังสามารถพัฒนาผลการเรียนได้ในเวลาสั้น มีผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ช่วยลดความเครียดและผลลัพธ์เชิงลบที่ไม่พึงปรารถนา มีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น ส่งผลถึงสุขภาวะทางจิตที่ดี การทำงานที่มีประสิทธิภาพ (Avey; et al. 2008; Vanno; et al. 2013; Riolli; et al. 2012; Luthans; et al. 2012.) ด้วยเล็งเห็นความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงให้ความสนใจกับการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนอาชีวศึกษาได้ใช้ศักยภาพที่มีในเชิงสร้างสรรค์ สอดคล้องตามหลักการพื้นฐานของจิตวิทยาเชิงบวกที่ให้เปลี่ยนมุมมองเดิม ๆ จากการหาจุดบกพร่องเป็นการมุ่งศึกษาค้นหาจุดดีที่เหมาะสมและสร้างสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีและเติมเต็มพรสวรรค์และศักยภาพที่เคยถูกมองข้าม (Luthans; et al. 2007: 46; Steinebach; et al. 2013: 17; Peterson. 2008: online; Rea; & Conville. 2014: 1) และช่วยให้สามารถเผชิญและจัดการกับปัญหา ความเครียด ความกดดันให้อยู่รอดได้ท่ามกลางสภาวะแวดล้อมที่มีแต่ความท้าทายและความไม่แน่นอนที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเสมือนการเพิ่มทุนของนักเรียนอาชีวศึกษาเพื่อสร้างความได้เปรียบทางการแข่งขันให้เป็นบุคลากรที่มีคุณภาพในอนาคต เป็นการเตรียมความพร้อมบุคลากรเข้าสู่ตลาดแรงงานอย่างมีคุณภาพนับเป็นการลงทุนทางทรัพยากรมนุษย์ที่เก็บเกี่ยวผลได้ต่อเนื่องและยาวนาน และเนื่องจากนักเรียนอาชีวศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ต้องการการยอมรับในสิ่งที่มาจากตัวของตัวเขา อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง ลองผิดลองถูกและคอยสังเกตดูจากปฏิกิริยาของคนรอบข้าง การสนับสนุนส่งเสริมให้คงสภาพอยากรู้ อยากเห็นอยากลองและได้มีโอกาสทดลองสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ในขอบเขตที่เหมาะสม จะทำให้เด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่นด้วยความภาคภูมิใจ (สุริยเดว ทรีปาตี. 2559: ออนไลน์) ผู้วิจัยจึงเลือกใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม เพราะกระบวนการกลุ่มเอื้ออำนวยให้ได้แสดงออก มีปฏิริยาตอบสนองกันภายในกลุ่ม นำไปสู่การตระหนักรู้และปรับเปลี่ยนสิ่งที่สมควรได้รับการเปลี่ยนแปลง (Corey. 2008: 7) และเลือกใช้ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมซึ่งเป็นการให้คำปรึกษาในรูปแบบการวิเคราะห์ความคิดหรือความเชื่อและกระตุ้นให้ปรับเปลี่ยน ภายใต้หลักเกณฑ์หลัก 4 ประการคือ มีเหตุผล ยืดหยุ่น มีประโยชน์และเป็นความจริง (Dryden W. 1999: 6; Ellis; & Maclaren. 1998: 5) ช่วยให้เกิดคุณลักษณะสร้างสรรค์หลายประการ เช่น การเรียนรู้ด้วยตนเอง การตระหนักในตนเอง การมีความสุขในระยะยาว และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ด้วยการใช้เทคนิคที่หลากหลาย ทั้งเทคนิคทางความคิด เทคนิคทางอารมณ์ และเทคนิคทางพฤติกรรม เช่นการสอน ABCsของREBT เพื่อให้เห็น

ความสัมพันธ์ ระหว่าง ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) การจินตนาการ (Imagery) และ (Shame Attacking Exercises) เป็นต้น (Warren. 2010: 11 อ้างอิงจาก Ellis 1996) ส่งผลต่อความสามารถในการจัดการกับปัญหาและการประสบความสำเร็จ ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะจิตเชิงบวกและทักษะการแก้ไขปัญหาและรู้จักประยุกต์ใช้ความรู้เหล่านี้ในการแก้ไขสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้ตลอดชั่วชีวิต (Banks. 2011: 383-392 อ้างอิงจาก Banks; & Zions. 2009; DiGiuseppe. 1990; Morris. 1993; Ellis; & Wilde. 2002; Vernon. 1989: 9; The Albert Ellis Institute. 2015: online)

คำถามการวิจัย

1. ทูทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาอยู่ในระดับใด
2. การให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมสามารถเสริมสร้างทูทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาได้มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาทูทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบทูทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

ความสำคัญของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการสนับสนุนแผนเสริมสร้างเศรษฐกิจฉบับที่ 11 ด้านการนำยุทธศาสตร์มาแปลงเป็นแผนปฏิบัติการ เตรียมนักเรียนอาชีวศึกษาเข้าสู่ตลาดแรงงานอย่างมีประสิทธิภาพให้พร้อมเผชิญและจัดการกับสภาวะสังคมสิ่งแวดล้อมที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น สถาบัน องค์กร ครู อาจารย์ นักเรียน และบุคคลทั่วไปที่สนใจ สามารถนำโปรแกรมและผลของการวิจัยเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างคุณประโยชน์ต่างๆอีกมากมาย

2. การวิจัยในครั้งนี้ทำให้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับและศึกษาทูทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling) ส่งผลให้ทราบว่าต้องเสริมสร้างทูทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาในองค์ประกอบใด อย่างไร ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับทูทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาต่อไป

3. สถานศึกษาหรือหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนทางด้านอาชีวศึกษามีสามารถใช้ข้อมูลจากงานวิจัยครั้งนี้ไปใช้ในการพัฒนานักเรียนอาชีวศึกษาได้

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรในการวิจัย

1.1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนอาชีวศึกษาวิทยาลัยการอาชีพนวมินราชูทิศที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 632 คน (นวมินราชูทิศ. 2559: ออนไลน์)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

2.1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ นักเรียนวิทยาลัยการอาชีพนวมินราชูทิศที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 254 คน โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครเชย์และมอร์แกน(Krejcie and Morgan. 1970: 608)

2.2. กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม คือ นักเรียนอาชีวศึกษาวิทยาลัยการอาชีพนวมินราชูทิศที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560 ที่มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีเกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตามแนวคิดของจาคอบส์; และคนอื่นๆ (Jacobs; et al. 2009: 41)ที่แนะนำว่าสมาชิกกลุ่มควรมีจำนวน 5-8 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

3.1. ตัวแปรต้น คือ การให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling)

3.2 ตัวแปรตาม คือ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Capital)

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา หมายถึง ความคิด ความรู้สึกเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษามั่นใจว่าสามารถปฏิบัติหน้าที่หรืองานที่ทำทนายให้สำเร็จ มองโลกในแง่ดี มีความหวัง ความหยุนตัว ส่งผลต่อการแสดงออกที่ดีประกอบด้วย

1.1. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึงความสามารถของนักเรียนอาชีวศึกษาในการคิดอย่างมีเหตุผล อธิบายเหตุการณ์ในเชิงบวก มีความคาดหวังว่าสิ่งดีจะเกิดขึ้น ส่วนสิ่งไม่ดีเกิดจากสาเหตุภายนอกเพียงชั่วคราว

1.2. ความหวัง (Hope) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนอาชีวศึกษาในการหาวิธีเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายได้ มีความมุ่งมั่นและมีแรงจูงใจในการปฏิบัติตามแผนการ

1.3. การเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) หมายถึง ความเชื่อของนักเรียนอาชีวศึกษาว่าตนเองสามารถจัดการกับสถานการณ์และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้

1.4. ความยืดหยุ่น (Resilience) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนอาชีวศึกษาในการฟื้นคืนกลับมาแข็งแกร่งขึ้นหลังจากเผชิญเรื่องเลวร้าย

2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือนักเรียนอาชีวศึกษาเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี การเชื่อในความสามารถของตนเอง ความหวัง และการยืดหยุ่น ผ่านกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling) แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

2.1. ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (Initial Stage) เป็นขั้นสร้างสัมพันธภาพทำความคุ้นเคย ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศความเชื่อใจ ช่วยจัดการความกังวลและเสริมสร้างความไว้วางใจ ใส่ใจความคาดหวังของนักเรียนในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมถึงการบอกวัตถุประสงค์ กำหนดกฎกติกาการเข้าร่วมกลุ่ม ผู้วิจัยใช้ทักษะและแสดงบทบาทหน้าที่ของในฐานะผู้นำกลุ่มอย่างเหมาะสมเพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่ม เช่น เป็นตัวแบบการเปิดเผยตนเองอย่างเหมาะสม และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การริเริ่ม เป็นต้น

2.2. ขั้นการทำงาน (Working Stage) เป็นขั้นการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาทั้ง 4 องค์ประกอบ ผู้วิจัยใช้ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มเอื้ออำนวยให้นักเรียนคิดแบบสมเหตุสมผล มุ่งเน้นแก้ไขความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เลือกใช้ ทั้งเทคนิคทางความคิด เทคนิคทางอารมณ์และเทคนิคทางพฤติกรรมของการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ให้เหมาะสมกับการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

2.2.1. การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี เพื่อให้ นักเรียนฝึกการคิดอย่างสมเหตุสมผลเกี่ยวกับตนเองและสถานการณ์ต่างๆในแง่ดี ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการสอน ABCs ของ REBT เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจความเกี่ยวข้องของ ความคิด ที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การจินตนาการอารมณ์เชิงเหตุผล และการให้บ้านด้านการคิด

2.2.2. การเสริมสร้างความหวัง เพื่อให้ นักเรียนกำหนดเป้าหมายในการเรียนและเป้าหมายการทำงานของตนพร้อมทั้งบอกวิธีการเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ผู้วิจัยใช้เทคนิคการถาม การมองมุมใหม่ การจินตนาการอารมณ์เชิงเหตุผล

2.2.3. การเสริมสร้างการเชื่อมั่นในความสามารถของตน เพื่อให้ นักเรียนเสริมสร้างความเชื่อมั่นของตนด้วยการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและของคนอื่น และเสริมสร้างความเชื่อในการ

ประสบความสำเร็จในการเรียนของตน ผู้วิจัยใช้เทคนิค การใช้อารมณ์ขัน ตัวแบบ การคำถาม การสนับสนุน การเชื่อมโยง และการมอบหมายงานให้ทำ

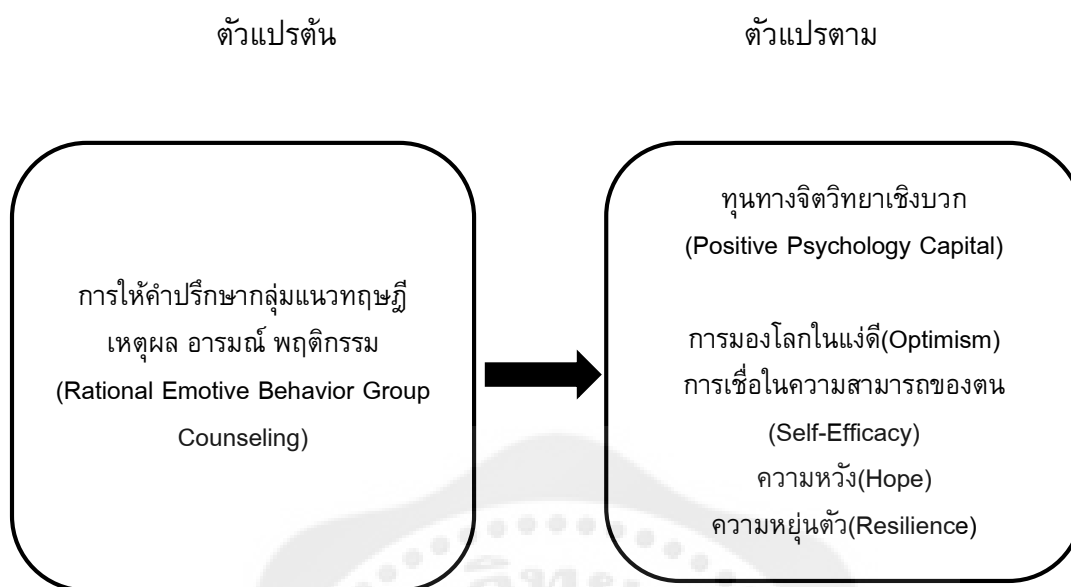
2.2.4. การเสริมสร้างความหยุ่นตัว เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวได้ เมื่อเผชิญกับความเครียดจากการเรียนด้วยการยอมรับความช่วยเหลือจากสังคมรอบตัว ผู้วิจัยใช้เทคนิค การฝึกเผชิญกับความอาย การฝึกทักษะ การเชื่อมโยงและตัวแบบ

2.3. ขั้นยุติ (Final Stage) เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยและนักเรียน ร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญ พูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในกลุ่ม เปิดโอกาสให้นักเรียนพูด เกี่ยวกับประสบการณ์ที่เรียนรู้ เพิ่มเติมข้อมูลหรือถามสิ่งที่ต้องการ ให้และยอมรับข้อมูลย้อนกลับ สนับสนุน ให้นักเรียนนำสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มไปใช้จริงในชีวิตประจำวันรวมถึงการจัดการกับ สิ่งที่ค้างคาใจ ผู้วิจัยใช้ทักษะการ การทำให้เกิดความกระจำ การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก และการสนับสนุน

3. นักเรียนอาชีวศึกษา หมายถึง นักเรียนวิทยาลัยการอาชีพนวมินราชูทิศ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2559

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดให้ การให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม เป็นตัวแปรต้น โดยมีตัวแปรตามเป็นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ความหวัง (Hope) และความหยุ่นตัว (Resilience) ดังแสดงในภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 แสดงกรอบแนวคิดการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนอาชีวศึกษามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
แนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling) ครั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ ดังนี้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

1. ความหมายของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
2. แนวคิดของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
3. ความสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
4. องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกงาน

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. ปัจจัยหลักในการให้คำปรึกษากลุ่ม
5. วิธีการสร้างกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ
6. ลักษณะของกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ
7. หน้าที่ของผู้นำกลุ่ม
8. ทักษะและการแสดงบทบาทหน้าที่อย่างเหมาะสมสำหรับผู้นำกลุ่มที่ประสบความสำเร็จ

9. ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม
10. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group counseling)

1. แนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม
2. เป้าหมายหลักการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

3. ความสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม
4. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม
5. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ความหมายของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก Positive Psychological Capital หรือ Psycap คือการพัฒนาคุณลักษณะของจิตวิทยาเชิงบวก 4 ประการ ประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ความหวัง (Hope) ความยืดหยุ่นตัว (Resilience) มีลักษณะมั่นใจในความสามารถของตนเพื่อทำหน้าที่หรืองานที่ท้าทายให้ประสบความสำเร็จ มองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับความสำเร็จทั้งในปัจจุบันและอนาคตมีความหวังมุ่งมั่นพยายามให้ถึงเป้าหมายและเมื่อมีความจำเป็นก็สามารถปรับเปลี่ยนทิศทางเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่หวังไว้ เมื่อถูกปัญหาและอุปสรรครุมเร้าก็ยังยืนหยัดกลับมาแม้กระทั่งต้องเริ่มตั้งต้นใหม่ (Luthans; et al. 2007: 542 อ้างอิงจาก Luthans; & Youssef. 2004; Luthans; et al. 2007; Andrew David. 2012: อ้างอิงจาก Luthans; & Youssef. 2004) ส่งผลต่อการมีมุมมองและความเข้าใจในสถานการณ์ต่างๆ ทางบวกการแสดงออกในทางที่ดี ทำให้จิตใจสุขสบาย ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งและศักยภาพทางจิตของบุคคลให้จัดการกับสิ่งต่างๆ ในเชิงบวก (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2558: 10-11 อ้างอิงจาก Hosen; et al. 2003: 506; Snyder; & Lopez. 2007: 428; Luthans. 2008: 218; Avey; et al. 2010: 430)

กล่าวโดยสรุปทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ คุณลักษณะเชิงบวกของบุคคลประกอบด้วย ความหวัง (Hope) การเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ความยืดหยุ่นตัว (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) มีลักษณะมองโลกในแง่ดี มีความหวัง รับรู้ในความสามารถของตนว่าสามารถปฏิบัติงานที่ท้าทายได้สำเร็จ มีความยืดหยุ่นตัวสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีการเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวัง

2.แนวคิดของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นการศึกษาแบบวิทยาศาสตร์โดยอาศัยความเชื่อที่ว่ามนุษย์มีจุดแข็งที่ดีหรือจุดบวก (+) บางอย่างในตัว ค้นหาให้พบและบ่มเพาะจุดแข็งเหล่านี้ให้เติบโตและแตกแขนงได้มากขึ้น สามารถวัดได้ เสริมสร้างเรียนรู้และปรับปรุงได้ให้เป็นผู้มีความสุข มีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก ด้วยการฟื้นฟูลักษณะเชิงบวกตามธรรมชาติของมนุษย์ให้กลับคืนสู่สภาพ

เดิม เช่น ความสุข ความดี จุดแข็งจุดเด่น(สายสมร เฉลยกิตติ. 2554: 2 อ้างอิงจาก Snyder; & Lopez. 2002: 761; Lilienfeld. 2009: online)

กล่าวโดยสรุปแนวคิดของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ การศึกษาแบบวิทยาศาสตร์ที่สามารถวัดได้ เสริมสร้างเรียนรู้และปรับปรุงเพื่อฟื้นฟูลักษณะเชิงบวกตามธรรมชาติของมนุษย์ให้กลับคืนสู่สภาพเดิม เช่น ความสุข ความดี จุดแข็งจุดเด่น ให้เป็นผู้มีความสุข มีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก

1. ความสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เกี่ยวข้องโดยตรงกับตัวตนของเราว่า เราเป็นใคร(who you are) และที่สำคัญคือจะเป็นใครต่อไปในอนาคต(who you are becoming) สามารถเสริมสร้างได้ในระยะเวลานั้น มีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของจิตใจและคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยประสบการณ์และกระทำสิ่งใหม่ที่เป็นเชิงบวกและป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในชีวิต(Luthans; et al. 2012: 254; Luthans; et al. 2006: 391; พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2558: 11-12) คนที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจะมองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นและพยายามทำงานที่ท้าทายให้ประสบความสำเร็จ มีความคิดทางบวก ต้องการประสบความสำเร็จ อุตสาหะที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย พร้อมเผชิญและจัดการกับสถานการณ์ได้อย่างดีเยี่ยม มีความหวังและสามารถเผชิญกับความผิดหวัง มีความสามารถและความยืดหยุ่นตัวแม้บางครั้งจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย มีแนวโน้มที่จะก้าวข้ามพ้นปัญหาและอุปสรรคได้ดี ด้วยพลังพลวัตรรอบตัวเหล่านี้ จึงสามารถเผชิญหน้าและจัดการกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างดีเยี่ยม บรรลุสู่ความสำเร็จได้มากกว่าคนที่ไม่มีจิตวิทยาเชิงบวกเพียงองค์ประกอบเดียว มีผลเชิงบวกต่อการปฏิบัติงานและความพึงพอใจในงาน การจัดการปัญหาในเชิงบวก มีความคิดสร้างสรรค์ มีสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายที่ดี รวมถึงส่งผลดีต่อผลทางองค์ประกอบการเรียนด้วย (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2556: 53; David. 2012: 37-38 อ้างอิงจาก Larson; & Luthans. 2006; Luthans; et al. 2007; Vanno; et al. 2013: 3226) ในแง่ขององค์กรทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสนับสนุนให้องค์กรเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกเนื่องจากคนที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงจะให้การสนับสนุนและมีความยืดหยุ่นปรับตัวได้มากกว่าเมื่อองค์กรมีการเปลี่ยนแปลง ยินดีรับผิดชอบภาระหน้าที่ที่เพิ่มขึ้นซึ่งเป็นประโยชน์ต่อองค์กรในปัจจุบัน จึงส่งผลทางอ้อมของการลดอัตราการลาออก (Avey; et al. 2008: 29-30)

กล่าวโดยสรุปความสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ เสริมสร้างความเข้มแข็งของจิตใจและคุณภาพชีวิตที่ดี พร้อมเผชิญและจัดการกับสถานการณ์ในเชิงบวก มีแนวโน้มที่จะก้าวข้ามพ้นปัญหาอุปสรรคและบรรลุสู่ความสำเร็จ มีสุขภาพจิต สุขภาพร่างกายและพฤติกรรมที่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ กระทำสิ่งใหม่ที่เป็นเชิงบวกและป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในชีวิต

2. องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหรือ PsyCap ประกอบด้วย ความหวัง (Hope) การรับรู้ความสามารถของตนเอง(Self-Efficacy) ความยืดหยุ่น (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) หรืออาจรวมเรียกว่า HERO มีรายละเอียดของแต่ละองค์ประกอบดังนี้

4.1. ความหวัง (Hope) สไนเดอร์; และคนอื่นๆ (Snyder; et al 1991) อธิบายว่า ความหวัง คือ ความคาดหวังว่าตนสามารถทำให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกได้ด้วยแผนการและการลงมือทำ (Davidson; et al. 2012: 334-335) คือการคิดเกี่ยวกับเป้าหมายพร้อมด้วยแรงจูงใจและวิธีการไปสู่เป้าหมาย (Wandeler; et al. 2011: 130 อ้างอิงจาก อ้างอิงจาก Snyder. 2000) คาดหวังว่าตนสามารถทำให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกได้ด้วยแผนการและการลงมือทำ ดีความหมายของเหตุการณ์หรือเรื่องเลวร้ายว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว เชื่อมั่นว่าสิ่งที่ดีจะเกิดขึ้น เป็นแรงจูงใจเชิงบวกมีพื้นฐานจากสำนึกแห่งความสำเร็จ ประกอบด้วย 3 ปัจจัย คือ เป้าหมาย หนทางสู่เป้าหมาย และความคิดที่เป็นแรงจูงใจสู่เป้าหมาย (Davidson; et al. 2012: 334-335 อ้างอิงจาก Snyder; et al 1991; David. 2012: 33-34 อ้างอิงจาก Snyder 2000; 2002) มั่นใจว่าจะหาวิธีบรรลุเป้าหมายได้แม้ว่าจะพบความไม่แน่นอนและยากลำบากตลอดหนทางสู่เป้าหมาย มีความยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนวิธีการเพื่อจะฟื้นคืนกลับสู่สภาวะเดิมหรือดีกว่าเดิมให้ประสบความสำเร็จตามที่หวัง (Wandeler; et al. 2013: 130-131 อ้างอิงจาก Luthans; et al. 2007; Magaletta; & Oliver. 1999; Snyder. 2000) ความหวังเป็นความคิดที่เต็มไปด้วยความมุ่งมั่นเพื่อบรรลุเป้าหมายที่หวังไว้ปราศจากความรู้สึกหมดหวัง เมื่อมีอุปสรรคสามารถปรับเปลี่ยนแนวทางเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่หวังไว้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2558: 13 อ้างอิงจาก Luthans; et al. 2007: 63-65)

คนที่มีความหวังจึงเชื่อว่าตนสามารถประสบความสำเร็จ มองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับความสำเร็จทั้งในปัจจุบันและอนาคต มีพลังในการคิดที่เต็มไปด้วยความหวัง หาทุกหนทางที่เป็นไปได้เพื่อบรรลุเป้าหมาย ตั้งเป้าหมายสูงและพยายามอย่างหนักเพื่อให้สัมฤทธิ์ผล ความหวังมีความเกี่ยวข้องกับเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะพยายามให้ประสบความสำเร็จ มองอุปสรรคเป็นความท้าทายและสามารถจัดการได้และเป็นปัจจัยกระตุ้นบุคลิกภาพเชิงบวกอื่นๆ (Wandeler; et al. 2013: 130-131 อ้างอิงจาก Luthans; et al. 2007; Magaletta; & Oliver. 1999; Snyder. 2000) จากงานวิจัยของสไนเดอร์ และผลการศึกษามากมายแสดงให้เห็นประจักษ์ว่าบุคคลที่มีระดับความหวังสูงสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ดีกว่า มีความพึงพอใจ มองโลกในแง่ดี ชีวิตมีความหมายและมีความสุข มีความมุ่งมั่น สร้างสรรค์ สุขภาพจิต สุขภาพกาย สุขภาวะโดยรวมดีและมีความพึงพอใจในชีวิต (Snyder. 2015: online; mindtools. 2015: online อ้างอิงจาก Snyder. 1999)

4.1.1. ความหวังเป็นความเกี่ยวข้องระหว่างปัจจัยต่างๆ ดังนี้ (Snyder; et al. 2000: 747-749)

1) เป้าหมาย (Goals) ที่สำคัญมากพอจะนำไปสู่ขบวนการคิดและแรงจูงใจเพื่อหาหนทางบรรลุเป้าหมาย ซึ่งอาจเป็นเป้าหมายระยะสั้นหรือระยะยาว เป้าหมายย่อยหรือเป้าหมายใหญ่ที่ซับซ้อนแต่สามารถประสบความสำเร็จได้ และเป็นเป้าหมายที่ตนต้องการจริงๆตามมาตรฐานความสามารถของตนไม่ใช่เป้าหมายที่คนอื่นต้องการตามมาตรฐานของผู้อื่น ด้วยการตั้งเป้าหมายที่แตกต่างกันและตั้งให้สูงกว่าที่เคยทำได้ก่อนหน้านี้(Snyder; et al. 2000: 747อ้างอิงจาก Averill; et al. 1990; Wandeler; et al. 2013: 131 อ้างอิงจาก Luthans; et al. 2007; Magaletta; & Oliver. 1999; Snyder. 2000)

2) หนทางสู่เป้าหมาย (Pathways Thoughts) ด้วยการคิดหลายๆหนทางเพื่อจะสามารถเลือกใช้เมื่อหนทางที่เลือกไว้มีอุปสรรค (Snyder; et al. 2000: 748 อ้างอิงจาก Irving; Snyder; & Crowson. 1998; Snyder. 1994; Snyder; & Harris; et al. 1991) เป็นการวางแผนเพื่อสู่เป้าหมาย (Pathways Planning to Meet Goals) คิดหาหนทางที่เป็นไปได้ เลือกหนทางที่ดีที่สุด เมื่อหนทางที่คิดไว้ไม่ประสบความสำเร็จอย่าตำหนิตัวเอง แต่ให้คิดหาวิธีอื่น ขอความช่วยเหลือหรือการสนับสนุนจากผู้อื่นรวมถึงการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆที่ต้องใช้บนเส้นทางสู่เป้าหมายที่หวังไว้(Wandeler; et al. 2013: 131 อ้างอิงจาก Luthans; et al. 2007; Magaletta; & Oliver. 1999; Snyder. 2000)

3) แรงจูงใจ (Agency Thoughts) คือความสามารถในการจูงใจเพื่อทำตามแผนการที่คิดไว้ ด้วยการพูดกับตัวเองในเชิงบวกเช่น “ฉันสามารถ” “ฉันทำได้” มองปัญหาหรืออุปสรรคเป็นเรื่องท้าทาย การระลึกถึงความสำเร็จที่ได้รับก่อนหน้านี้โดยเฉพาะความสำเร็จที่ได้มาในช่วงเวลาที่มีปัญหาและอุปสรรค (Wandeler; et al. 2013: 131 อ้างอิงจาก Luthans; et al. 2007; Magaletta; & Oliver. 1999; Snyder. 2000) สไนเดอร์; และคนอื่นๆ อธิบายว่าบุคคลต้องการแรงจูงใจที่จะเริ่มต้นและยืนหยัดเพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย(Snyder et al. 1991) ด้วยการพูดกับตัวเองเช่น “ฉันเชื่อว่าฉันทำได้” “ฉันจะทำให้สำเร็จ” (Snyder; et al. 2000: 749)

4.1.2. แนวทางในการเสริมสร้างความหวัง สรุปได้ดังนี้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2555: 35)

- 1) ตั้งเป้าหมายเจาะจง ชัดเจน ทำลาย จากง่ายไปหายาก
- 2) เลือกวิถีทาง กำหนดแผนปฏิบัติการและวิธีดำเนินการไปสู่เป้าหมาย รวมทั้งฝึกฝนทักษะความรู้เพื่อทำให้เป้าหมายสำเร็จเร็วขึ้น
- 3) มีความสุขกับการดำเนินการเพื่อสู่เป้าหมาย พร้อมเผชิญกับปัญหาอุปสรรครู้ว่าจะเปลี่ยนแปลงอย่างไรและไม่ท้อแท้

กล่าวโดยสรุปความหวัง คือ ความเชื่อของบุคคลว่าสามารถหาวิธีบรรลุเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จได้ มีความมุ่งมั่นและแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตามตามแผนการที่กำหนด เมื่อเผชิญกับปัญหาอุปสรรครู้ว่าจะเปลี่ยนแปลงวิธีการอย่างไรและไม่ท้อแท้

การเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self- Efficacy) คือ ความมั่นใจในทักษะความสามารถของตนที่จะปฏิบัติภารกิจให้สำเร็จตามเป้าหมาย (Moriarty. 2014: 55; Sung; et al. 2013: 156 อ้างอิงจาก Bandura. 1977) มุ่งมั่นในสิ่งที่ตนเชื่อหรือสนใจ มองปัญหาเป็นโอกาส เชื่อว่าตนเองมีความสามารถรวบรวมและจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สามารถทำสิ่งต่างๆและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่ต้องการได้ (Moriarty. 2014: 55; Hemmings; & Kay. 2009; David. 2012: 35-36 อ้างอิงจาก Bandura 1994; Brusokas; & Malinauskas. 2014: 212 อ้างอิงจาก Anderson; & Betz. 2001) ช่วยให้ผ่านพ้นสถานการณ์ที่ซับซ้อนไม่พึงปรารถนาได้ง่ายขึ้น (Brusokas; & Malinauskas. 2014: 212 อ้างอิงจาก Anderson; & Betz. 2001; Lent; & Hackett. 1987) โดยเฉพาะในเวลาที่ต้องเผชิญกับเรื่องที่ท้าทายใหม่ๆ ช่วยเพิ่มความพยายามบากบั่น ความมุ่งมั่นต่อสู้กับปัญหาหรืออุปสรรคทำให้เห็นภาพแห่งความสำเร็จมากขึ้น (Carlton; et al. 2014: 251-252 อ้างอิงจาก Bandura. 2006: 5) เป็นแรงจูงใจที่ทรงพลังมากที่สุดในการคาดการณ์การว่าบุคคลจะทำงานได้ดีเพียงใด (Sung; et al. 2013:156 อ้างอิงจาก Bandura. 2001) สามารถเสริมสร้างให้ดียิ่งขึ้นได้ด้วยการมองโลกในแง่ดี เพราะการมองโลกในแง่ดีเชื่อว่าจะมีโอกาสสำเร็จมากขึ้น ทำให้พยายามมากขึ้น (Moriarty. 2014: 56-57 อ้างอิงจาก Bandura. 1994) มีอิทธิพลต่อความคิดความรู้สึก แรงจูงใจและนำไปสู่การปฏิบัติมากที่สุดจึงมีอิทธิพลโดยตรงต่อการประสบความสำเร็จ (Fong; & Krause. 2014: 250-251 อ้างอิงจาก Valentine; & Dubois. 2005; David. 2012: 35 อ้างอิงจาก Bandura. 1989) ช่วยเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจของนักเรียนให้ลงมือปฏิบัติการได้อย่างวิเศษสุด (Fong; & Krause. 2014: 250- 252 อ้างอิงจาก Fong; & Asera. 2010: 5; Klassen; & Usher. 2010; Pajares. 2006; Ushe; & Pajares 2008) ส่งเสริมความสำเร็จทางการศึกษา เสริมสร้างผลการเรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม ไม่เพียงแค่ผลการเรียนที่ดีขึ้นแต่ยังตั้งเป้าหมายการเรียนที่สูงขึ้น ตัวอย่างเช่น เมื่อเผชิญปัญหาและอุปสรรคจะให้เหตุผลว่าอุปสรรคเหล่านั้นเกิดจากภายนอก เช่น ข้อสอบยาก เพราะขาดความรู้และทักษะเชื่อว่าตนสามารถเสริมสร้างความรู้และทักษะเหล่านั้นเพื่อให้ประสบความสำเร็จได้ (Moriarty. 2014: 58 อ้างอิงจาก Bandura. 1993) การเชื่อในความสามารถของตนเอง จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความมั่นใจในการแสดงศักยภาพและผลการเรียนของนักเรียน (Fong; & Krause. 2014: 250)

คนที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงจึงเต็มเปี่ยมด้วยพลังกระตือรือร้นต่อการเรียนรู้ ทำงานด้วยความมั่นใจมากขึ้น (Fong; & Krause. 2014: 151-252 อ้างอิงจาก Fong; & Asera. 2010: 5; Bandura 1997; Carlton; et al. 2014: 251 อ้างอิงจาก Bandura 1997) ตั้งเป้าหมายและเลือกที่จะทำสิ่งที่ท้าทายด้วยตนเอง มีแรงจูงใจในตนเองสูง ใช้พลังและความพยายามเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เมื่อต้องเผชิญอุปสรรคจะมีความพยายามแก้ไขและผ่านพ้นไปด้วยดี (สิริพร วงโพน. 2554: 13 อ้างอิงจาก Luthans; Youssef; & Avolio. 2007: 38) เต็มเปี่ยมด้วยพลังกระตือรือร้นต่อการเรียนรู้ ทำงานด้วยความมั่นใจมากขึ้น ดังเช่น มหาตมะ คานธี (Mahatma Gandhi) กล่าวไว้ว่า "ถ้าฉันเชื่อว่าฉันทำได้ ฉันมั่นใจว่าฉันทำได้แม้ว่าจะไม่เคยมี

ความสามารถเช่นนั้นมาก่อน (If I have the belief that I can do it, I shall surely acquire the capacity to do it even if I may not have it at the beginning.") (Pajares. 2016 อ้างอิงจาก Mahatma Gandhi ~)

4.2.1. ปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองคือ (Fong; & Krause. 2014: 251 อ้างอิงจาก Bandura. 1997)

1) ประสบการณ์ของตน (Mastery Experiences) การเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนในอดีตทั้งความสำเร็จและล้มเหลวมีอิทธิพลอย่างมากต่อการเชื่อในความสามารถของตนเอง ความสามารถของบุคคลประเมินได้จากความสำเร็จในอดีต คนที่เรียนรู้ประสบการณ์จากอดีตมักจะมีความมั่นใจในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค

2) ประสบการณ์ความสำเร็จของคนอื่น (Vicarious Experiences) การเรียนรู้ประสบการณ์ความสำเร็จของคนอื่นยังมีความคล้ายคลึงกับตนมากเท่าไรยิ่งเพิ่มระดับการรับรู้ในความสามารถของตนเองมากขึ้น เชื่อว่าคนที่คล้ายเราทำได้เราก็ทำได้เหมือนกัน

3) การชักจูงจากสังคม (Social Persuasions) คือการชักจูงหรือการใช้คำพูดชักจูงใจ จากบุคคลรอบข้างที่มีผลต่อการเพิ่มหรือลดระดับความเชื่อในความสามารถของตน (Fong; & Krause. 2014: 251 อ้างอิงจาก Bandura 1986; Hattie; & Timperley. 2007) ดังนั้นการชักจูงด้วยคำพูดจึงต้องจริงใจและเหมาะสม เพราะการพูดเชิงลบมีผลในการลดความเชื่อในความสามารถของตนมากกว่าการพูดเชิงบวกเพื่อเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตน (Bandura. 1997; Schulze. A; & Schulze. M. 2006: 106 อ้างอิงจาก Alderman. 1999)

4) สภาวะทางร่างกายและทางอารมณ์ (Physiological and Affective states) คือสภาวะที่แสดงออกทางร่างกาย ระดับความเครียด การตีความหมายที่ผิดเพี้ยนของร่างกาย ล้วนมีผลต่อการเชื่อในความสามารถของตนเอง (Fong, & Krause. 2014: 251 อ้างอิงจาก Usher; & Pajares. 2006) ทั้งนี้เมื่อปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดการเชื่อในความสามารถของตนเอง ทั้ง 4 ประการนี้ถูกบูรณาการอย่างสมดุล สอดคล้องและเหมาะสม การเสริมสร้างความเชื่อในความสามารถของตนเองจะประสบความสำเร็จและช่วยเสริมศักยภาพของบุคคลได้มากมายและหลากหลายยิ่งขึ้น (Fong; & Krause. 2014: 251 อ้างอิงจาก Bandura. 1997)

กล่าวโดยสรุปการเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) คือ ความเชื่อของบุคคลว่ามีทักษะความสามารถจัดการกับสถานการณ์และเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามที่ต้องการ

4.3. ความยืดหยุ่น (Resilience) มาจากคำว่า "resilio" ในภาษาละติน หมายถึงความสามารถของโลหะที่กลับมามีรูปร่างเหมือนเดิมหลังจากถูกตี แนวคิดนี้อธิบายความสามารถของบุคคลในการฟื้นคืนกลับหลังจากเผชิญปัญหาความเครียด ความทุกข์ยากเสียหาย ความล้มเหลว ผิดหวังความท้าทายและความเปลี่ยนแปลงแม้กระทั่งความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกและดำเนินชีวิตต่อไปได้โดยใช้ทักษะและจุดแข็งที่มีจัดการแก้ไขและดัดแปลงปัญหาในเชิงบวกอย่างเหมาะสม

เป็นทักษะเกี่ยวกับพฤติกรรม ความคิดและการกระทำที่สามารถเรียนรู้ ผูกฝน ปรับปรุงและเสริมสร้างได้ (American Psychological Association. 2016: online; pauladavislaack. 2006: online; Luthans; et al. 2012: 254 อ้างอิงจากLuthans. 2002b; David. 2012: อ้างอิงจาก Masten. 2001; Masten; & Reed. 2002) เผชิญปัญหาด้วยการแก้ไขและดัดแปลง (West. 2012: 13 อ้างอิงจาก Masten. 2001; Masten & Reed. 2002) ความหย่นตัวเป็นกระบวนการความสำเร็จในเปลี่ยนแปลงปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิต คนที่มีความหย่นตัวมีความอดทนกับความกดดันและเรียนรู้จากสบกการณเลวร้าย ข้ามพ้นอุปสรรค พลิกฟื้นคืนจากปัญหาและดำเนินชีวิตภายใต้ภาวะกดดันต่อไปได้โดยไม่แสดงพฤติกรรมใดๆที่เป็นอันตราย คนที่มีความหย่นตัวสูงจะกลับฟื้นคืนจากประสบการณอันเลวร้ายและกลับแข็งแกร่งขึ้น ดีขึ้น ฉลาดขึ้น เมื่อรู้สึกเจ็บปวดหรือเศร้าหดหู่จะหาวิธีเพื่อแก้ไขให้ทุกอย่างดีขึ้น รู้จักที่จะเรียนรู้และลงมือจัดการกับปัญหามากกว่ายอมจำนน (Siebert. 2016: Online)

หัวใจสำคัญของการหย่นตัวคือความสามารถในการดีดกลับจากความทุกข์ ความกังวลและเรื่องเลวร้าย(David. 2012: 33 อ้างอิงจาก Lock; et al. 2002) ช่วยให้มีมือกับความท้าทายของชีวิตให้หลุดพ้นจากความทุกข์ยาก (Scott. 2015: online) สามารถเอาชนะความท้าทายทุกชนิดให้กลับคืนมาแข็งแกร่งขึ้น ประสบความสำเร็จและรุ่งเรืองฉลาดขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Henderson. 2012: online; Fraser-Thill. 2015: online) คุณประโยชน์ที่ทรงคุณค่าที่สุดของความหย่นตัวคือไม่เพียงแต่ช่วยให้ก้าวพ้นจากจุดที่เรียกว่า “ติดลบศูนย์ หรือ ต่ำกว่าศูนย์” ให้สูงขึ้นได้ช่วยให้บุคคลแสดงศักยภาพที่ดีที่สุดและกระตุ้นพฤติกรรมที่ช่วยให้ดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ (pauladavislaack. 2015: online) มีอิทธิพลหลักต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวางรากฐานบุคลิกเชิงบวกอื่นๆมากมาย เช่นความอดทน ความรับผิดชอบ ความเห็นอกเห็นใจ ความมุ่งมั่น การพึ่งพาตนเองและให้ความหวังและความเชื่อมั่นกลับคืนมามองโลกในแง่ดีหลังจากประสบความท้าทายในชีวิต (Andrew. 2012: อ้างอิงจาก Lock; et al. 2002; Jacob; et al. 2013: 173 อ้างอิงจาก Luthans; et al. 2006) ให้ชีวิตที่ล้มเหลวกลับมาแข็งแกร่งกว่าที่เคย แทนที่จะปล่อยให้ความล้มเหลวครอบงำ ตรงกันข้ามกับผู้ที่ขาดความหย่นตัวมักจมอยู่กับปัญหาและใช้สุขภาพที่อ่อนแอเป็นกลไกในการจัดการกับความผิดหวังจะกลับฟื้นคืนสภาพจากปัญหาช้ากว่าและอาจพบความทุกข์ทางจิตใจมากขึ้น (Ferucci. 2015: Online)

ลักษณะความสามารถที่บ่งบอกความหย่นตัวคือ เชื้อมั่นในความสามารถและจุดแข็งของตัวเอง มีความหวังเสมอ คาดหวังว่าสิ่งดีดีจะเกิดขึ้น มองโลกในแง่ดีว่าทำอะไรที่จะใช้จุดแข็งของตนลดปัญหาและจุดบกพร่องเพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จ มองปัญหาเป็นเรื่องท้าทายและลงมือปฏิบัติมากกว่าการกลัวหรือตำหนิตัวเอง มองสิ่งที่ต้องการมากกว่ากังวลกับสิ่งที่กลัว สิ่งที่ไม่มีความสำเร็จ ยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงคือส่วนหนึ่งของชีวิต ยอมรับในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ และใส่ใจแต่สิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ หาทางคลี่คลายปัญหาแทนการหลีกเลี่ยงปัญหา ด้วยการถามตัวเองว่า “มีอะไรที่ทำได้ในวันนี้แล้วช่วยให้ฉันทำตามเป้าหมายได้” มีทักษะในการ

สื่อสาร การแก้ปัญหา การสร้างความสัมพันธ์ ยอมรับความช่วยเหลือการสนับสนุนจากผู้รอบตัว จะช่วยให้ปัญหาเบาลง รวมถึงการใส่ใจและจัดการกับความต้องการและความรู้สึกของตัวเองจะช่วย ให้อารมณ์และจิตใจพร้อมเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ต้องอาศัยความยืดหยุ่นตัว ต้องรู้ทันอารมณ์ ตัวเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไรจากสาเหตุใด ทำให้รู้ว่าต้องการเปลี่ยนแปลงอะไร ต้องควบคุมตนเอง เพื่อที่จะควบคุมและจัดการกับเหตุการณ์ได้ มีอารมณ์ขันช่วยให้ความตึงเครียดน้อยลง ออกกำลังกาย ให้มีสุขภาพดี อารมณ์ดีมีความสุข ไม่ยอมแพ้และทำให้ดีที่สุด (American Psychological association. 2015: online; Scott. 2015: online)

4.3.1. องค์ประกอบของความยืดหยุ่นตัว ประกอบด้วย (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2558: 27 อ้างอิงจาก Davis. 1999: online)

- 1) ความสามารถด้านร่างกาย (Physical Competence) มีสุขภาพดี มีนิสัย ยืดหยุ่น
- 2) ความสามารถองค์ประกอบสังคมและองค์ประกอบสัมพันธภาพ (Social and Relation Competence) สามารถเสริมสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ รู้สึกผูกพัน ปลอดภัยและ ไว้วางใจ สามารถแสดงความเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือผู้อื่นได้
- 3) ความสามารถด้านการรู้คิด (Coqnitve Competence) สามารถวางแผน คาดการณ์ล่วงหน้าและดำเนินการตามขั้นตอน แก้ปัญหาได้ดี คาดหวังอนาคตในเชิงบวก มองโลก ในแง่ดี
- 4) ความสามารถด้านอารมณ์ (Emotional Competence) สามารถควบคุม อารมณ์ และมีอารมณ์ขัน
- 5) ความสามารถด้านคุณธรรม (Moral Competence) สามารถให้ออกาสและ สนับสนุนผู้อื่น มีความรู้สึกรับผิดชอบต่อสังคม เข้าอกเข้าใจผู้อื่น มีความผูกพันและมีส่วนร่วมใน สถานบันสังคม

4.3.2. วิธีสร้างความยืดหยุ่นตัว คือ (American Psychological Association. Online: 2016; Scott. 2016: online)

- 1) สร้างความสัมพันธ์และยอมรับความช่วยเหลือจากผู้รอบตัวที่ใส่ใจ คุณ
- 2) หลีกเลี่ยงที่จะมองแต่ปัญหาแต่ให้หาทางรับมือกับปัญหานั้นเพราะคุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นแต่คุณสามารถเปลี่ยนวิธีการและรับมือกับปัญหา ได้ มองว่าทำอะไรให้เหตุการณ์หรือปัญหาลดคลายในทางที่ดีขึ้นบ้าง
- 3) ยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงคือส่วนหนึ่งของชีวิต การยอมรับในสิ่งที่ เปลี่ยนแปลงไม่ได้ จะช่วยให้มุ่งใส่ใจแต่สิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ แทนที่จะมัวสนใจกับสิ่งที่ไม่มีทาง ประสบความสำเร็จได้ ให้ถามตัวเองว่า มีอะไรที่สามารถทำสำเร็จในวันนี้แล้วช่วยให้ฉันทำตาม เป้าหมายได้

4) พัฒนาความมั่นใจในการแก้ปัญหาและเชื่อมั่นในสัญชาตญาณของตน มีความหวังเสมอ การมองโลกในแง่ดี มองสิ่งที่ต้องการมากกว่ากังวลแต่สิ่งที่กลัวช่วยให้คาดหวังว่าสิ่งดีดีจะเกิดขึ้น

5) ใส่ใจสุขภาพและความรู้สึกของตัวเองเป็นวิธีช่วยให้ร่างกายและจิตใจพร้อมเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ต้องอาศัยความหยุ่นตัว

6) มีทัศนคติที่ถูกต้องมองปัญหาเป็นเรื่องท้าทายและตอบโต้ด้วยการลงมือปฏิบัติมากกว่าการกลัว สงสารหรือตำหนิตัวเอง

7) มีสติรู้ทันอารมณ์ตัวเองที่กำลังรู้สึกอะไรและเพราะเหตุใด ช่วยให้รู้ว่าต้องการเปลี่ยนแปลงอะไร

8) ควบคุมตนเองเพราะถึงแม้เราควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้แต่เราสามารถควบคุมวิธีที่จะจัดการกับเหตุการณ์นั้นๆได้

9) มองโลกในแง่ดีนอกจากการมองโลกในแง่ดีประกอบสว่างต้องมองว่าทำอย่างไรที่จะใช้จุดแข็งของตนลดปัญหาและจุดบกพร่องเพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จ

10) ยอมรับการสนับสนุนจากเพื่อนและสังคมรอบตัวช่วยให้ปัญหาเบาลงแก้ปัญหาได้ดีขึ้น มีอารมณ์ขันทำให้ความตึงเครียดน้อยลง สามารถจัดการกับเรื่องต่างๆได้ในเวลาที่คับขัน

11) ออกกำลังกาย สุขภาพที่ดี อารมณ์ดี ไม่ยอมแพ้ อดทนและทำให้ดีที่สุดความสามารถ

กล่าวโดยสรุปความหยุ่นตัว คือ ความสามารถของบุคคลในการปรับสภาพจิตใจปรับตัว ให้ฟื้นคืนกลับมาแข็งแกร่งขึ้นหลังจากเผชิญเรื่องเลวร้าย

4.4. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) มาจากคำว่า optimus ในภาษาละติน หมายถึง ดีที่สุด เป็นสภาวะอารมณ์เชิงบวก ความสุขความพึงพอใจ แรงบันดาลใจ คาดหวังให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี มองมุมที่ดีของทุกสิ่งว่าสิ่งต่างๆจะกลับมามี เป็นความเชื่อที่นำมาสู่ความสำเร็จ (Silva; et al. 2004; Beattie. 2015: online; Morton; et al 2014: 91 อ้างอิงจาก Kassinove; & Sukhodolsky. 1995; Beazlay. 2016: online อ้างอิงจาก Helen Keller 1880 – 1968; David. 2012: 35 อ้างอิงจาก Gardner; & Schermerhorn. 2004; Seligman 1998) คือกระบวนการคิดเกี่ยวกับความคาดหวังผลลัพธ์ในเชิงบวก (West. 2012: 12 อ้างอิงจาก Avey; et al. 2011: 130) เป็นกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับความต้องการให้ได้ผลลัพธ์เชิงบวกตามที่คาดหวังและการตีความหมายของเหตุการณ์หรือเรื่องเลวร้ายที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว เชื่อมั่นว่าสิ่งดีดีจะเกิดขึ้น (David. 2012: 34) มองวิกฤติ ปัญหาและเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในทางบวก ว่ามีทางแก้ไข สามารถต่อสู้กับอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ มองว่าอุปสรรคเหมือนโอกาส หรือบทเรียนที่เสริมสร้างความเข้มแข็งให้ชีวิต (ดารกา วรรณวนิช. 2007: 38) ไม่ได้หมายความว่าเห็นทุกสิ่งทุกอย่างดี แต่เป็นการมองเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆที่แทรกซึมอยู่ในงาน ปัญหา อุปสรรค บุคคล ในคำวิพากษ์วิจารณ์

ดิฉันนึกหา บริภาษอื่นๆ ตามความเป็นจริงอย่างถูกต้อง ทั้งแง่ที่เป็นเป็นโทษและแง่ที่เป็นคุณอย่าง สมเหตุสมผลแล้วนำมาปรับปรุงความคิด จิตใจ ตลอดจนพฤติกรรมและการทำงานของตนในทางที่ สร้างสรรค์ มีความหวังเชื่อว่าสามารถแก้ปัญหาได้ รู้ว่าแต่ละปัญหาล้วนเกิดได้จากหลายสาเหตุและ สามารถแก้ไขได้ การรับรู้สถานการณ์หรือเหตุการณ์ในแง่ดีจะทำให้เกิดกำลังใจไม่ย่อท้อต่อปัญหา หรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น มีศักยภาพในการแก้ปัญหาและหาทางออกที่ดีได้ในที่สุด(ชวิตา แข่งสมุทร. 2552: 49-50 อ้างอิงจาก พระราชวรมณี, ว.วิชรเมธี, วันเพ็ญ บุญประกอบ, ประเวศ วลี)

การมองโลกในแง่ดีเป็นพื้นฐานให้คนอดทน เพียรพยายาม เมื่อพบอุปสรรคไม่โทษตัวเอง และผู้อื่น มีความรับผิดชอบและแก้ไข การที่จะมองโลกในแง่ดีหรือร้ายขึ้นอยู่กับความเชื่อใน เหตุการณ์นั้นดังนั้นการฝึกทักษะให้มองโลกในแง่ดีจึงต้องเปลี่ยนความเชื่อของบุคคลให้มีลักษณะ มองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ดี เป็นหนึ่งในคุณลักษณะความสามารถของบุคคลในการปรับตัว ในช่วงสำคัญของการเปลี่ยนผ่านชีวิต (Miller & Janis. 1973) คนที่มองโลกในแง่ดี คิดและเชื่อใน เหตุผลทางบวกต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต (พจนพร ถนอมวุฒิ. 2552: 28 อ้างอิงจาก Seligman. 2006: 40-51) มองหาแต่สิ่งที่ดีที่สุดในทุกสถานการณ์มักเห็นแสงสว่างที่ ปลายอุโมงค์ คาดหวังว่าต้องมีสิ่งดีเกิดขึ้น มองว่าสิ่งไม่ดีเกิดจากสาเหตุภายนอกเพียงชั่วคราว ชั่วคราวเท่านั้น (Isaacowitz; et al. 2003: 182 อ้างอิงจาก Scheier; & Carver.1985) จะเรียนรู้จาก ปัญหาเรื่องเลวร้ายและแก้ไขปัญหาได้ มีอารมณ์ขันปรับตัวและปรับรูปแบบการแก้ปัญหาได้ใหม่ อย่างเหมาะสม และเมื่อไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ ก็ยอมรับความเป็นจริงแต่ไม่ยอมล้มเลิก เชื่อว่าจะสามารถจัดการสถานการณ์ได้อย่างดี ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง (Boniwell. 2016; online) มุ่ง แก้ไขปัญหา มีความพยายามไม่เลิกล้มง่าย ๆ เชื่อว่าสามารถจัดการกับสถานการณ์ได้เป็นผลสำเร็จ จึงค้นพบศักยภาพในทุกปัญหาและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีอารมณ์ขัน สนใจดูแลสุขภาพและ ยอมรับได้เมื่อสถานการณ์ไม่เป็นไปดังที่คาดหวัง การมองโลกในแง่ดีส่งผลต่อชีวิตในเชิงบวก เพิ่ม ความสำเร็จทั้งทางกีฬา การงาน จัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น เพิ่มความหวังในชีวิตสูงขึ้น สุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดีขึ้น (Positivepsychology. 2015: online) ช่วยให้บุคคลปรับตัวได้ดีในช่วงเปลี่ยน ผ่านของชีวิต สามารถปรับตัวให้เข้ากับทุกสถานการณ์ ส่งผลต่อวิถีจัดการกับปัญหา ช่วยให้ข้าม ผ่านปัญหาอุปสรรคความท้าทาย จัดการความเครียดได้ดี มีความวิตกกังวลน้อย (Morton; et al. 2014: 92 อ้างอิงจาก Nes; & Segerstrom. 2006; Conway; & Terry. 1992; Forsythe; & Compas. 1987; Vitaliano; et al. 1990; Schneider. 1999; Miller; & Janis. 1973) การมองโลกในแง่ดี เป็น กลยุทธ์การสร้างอนาคตที่ดีกว่า เพราะถ้าไม่เชื่อว่าอนาคตต้องดีกว่าเดิม เราจะไม่ลุกขึ้นยืนหยัดและ ไม่คิดจะสร้างอนาคต (The world in 2030. 2015: 1) เป็นส่วนสำคัญในการจูงใจตนเองให้มีพลังที่ จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับดีได้ (พจนพร ถนอมวุฒิศักดิ์. 2552: 28 อ้างอิงจาก Goleman. 1995: 97-101) ซลิกแมน ยืนยันว่าความถนัดและพรสวรรค์ยังไม่พอ การมองโลกในแง่ดี จำเป็นต่อความสำเร็จ ศักยภาพที่ปราศจากการมองโลกในแง่ดีจะไม่มีคามหมายอะไรเลย (Avey et al. 2008: 32) โดยปัจจัยที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดี คือ พื้นฐานทางร่างกาย พื้นฐานทางอารมณ์



ภาพประกอบ 1 แสดงองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2558: 82-86) วิจัยเรื่องการศึกษาและเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิต/นักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิต/นักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มตัวอย่างคือ นิสิต/ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตและนักศึกษาและการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษา ผลการวิจัย พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมและรายบุคคลทุกองค์ประกอบนิสิต/ นักศึกษา ก่อนทดลองและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

สายสมร เฉลยกิตติ (2554: 152-157) ศึกษาการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเชิงของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพ กลุ่มตัวอย่างคือพยาบาลวิชาชีพ จำนวน 976 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบทดสอบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพ ผลการวิจัย พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และแตกต่างจากกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุด การติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สิริพร วงษ์โทน (2554: 96-103) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาส่วนบุคคลกับการผูกพันต่อองค์กรและระดับผลการปฏิบัติงานของพนักงานองค์กร กลุ่มตัวอย่างคือพนักงานของธนาคารพาณิชย์แห่งหนึ่ง จำนวน 360 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาองค์กรประกอบบวกและแบบวัดความผูกพันต่อองค์กร ผลการวิจัย พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์องค์ประกอบบวกกับการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.01 แต่ไม่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความผูกพันต่อองค์กร

อมราพร สุรการ (2558: 238) ศึกษาปัจจัยเชิงเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อความสุขที่แท้จริงและพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยของรัฐบาล วัดอุปสรรคเพื่อเสริมสร้างแบบจำลองโครงสร้างเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยของรัฐบาล จำนวน 849 คน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการเรียนและความสุขที่แท้จริงของนักศึกษาพยาบาลได้รับอิทธิพลทางตรงจากทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ฉีหยวน; และคนอื่นๆ (Qi Yuan et al. 2014: 9) ศึกษาทุนทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตและผลการทำงานของประชากรวัยทำงานในฮ่องกง ผ่านทางสื่อออนไลน์ระยะเวลา 4 สัปดาห์ พบว่า การเสริมสร้างของระดับของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตที่ดี การทำงานที่มีประสิทธิภาพ และสามารถช่วยประหยัดต้นทุนการบริหารจัดการ

ไรโอลลี; และคนอื่นๆ (Rioli; et al. 2012: 1202-1207) ศึกษาความสัมพันธ์ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อภาวะความเครียดของนักศึกษาพบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีผลต่อสุขภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจช่วยลดเครียดและผลลัพธ์เชิงลบ มีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นส่งผลต่อผลลัพธ์เชิงบวก รวมถึงผลลัพธ์ทางการเรียน

ลูธานส์; และคนอื่นๆ (Luthans; et al. 2007: 563) ศึกษาความสัมพันธ์ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับผลการทำงานและความพึงพอใจในงาน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยา ผลการศึกษา พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับการทำงานและความพึงพอใจในงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ลูธานส์; และคนอื่นๆ (Luthans; et al. 2012: 257-258) ศึกษาความสัมพันธ์ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับผลการเรียนของนักเรียนอาชีวศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาผลการศึกษา พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับการเรียนอย่างมีนัยสำคัญมากกว่า จิตวิทยาเชิงบวกแต่ละปัจจัย

แวนโน; และคนอื่นๆ (Vanno; et al. 2014: 3226-3230) ศึกษาความสัมพันธ์ของผลการเรียนที่มีผลต่อทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยา ผลการศึกษา พบว่า ผลการเรียนได้รับอิทธิพลโดยตรงจากทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาระดับปริญญาตรีรายบุคคล

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่ม คือ กระบวนการช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาล้ำคลึงกันร่วมกันหาวิธีแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุด ในบรรยากาศที่อบอุ่น โดยมีผู้นำกลุ่มที่มีความรู้ ความสามารถในการให้คำปรึกษา เป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มบรรลุตามเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้ มุ่งเน้นทั้งความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมด้วยการค้นหาศักยภาพในตัวสมาชิกกลุ่มเพื่อก่อให้เกิดความงอกงามในชีวิต .พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์)2558: 21 อ้างอิงจาก Corey. 2012: 28-29) เป็นจิตบำบัดประเภทหนึ่ง que อื้อให้บุคคลที่มีปัญหาล้ำคลึงกันมาพบปะพูดคุยกันเพื่อแบ่งปันประสบการณ์และรับฟังประสบการณ์ของคนอื่น (Ucdavis. 2015: online) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ปรับปรุงทักษะการตัดสินใจ การแก้ปัญหาและความสามารถที่จะทำใหัตนเองพัฒนาขึ้น .วัชร ทรัพย์มี)2554: 5 (การให้คำปรึกษากลุ่มเหมือนห้องทดลองปฏิบัติการที่ปลอดภัย เป็นการทดลองและความจริงในแง่ของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แท้จริงของสมาชิก ให้สมาชิกมีประสบการณ์เกี่ยวกับปฏิกิริยาตอบสนองและตระหนักถึงผลกระทบต่อผู้อื่น ทำให้เข้าใจและเรียนรู้อิทธิพลที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกเข้าใจว่าสภาวะโลกภายในของพวกเขากระทบกับโลกภายนอกอย่างไร ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ต่อการงานและสัมพันธภาพ เสมือนสะพานเชื่อมระหว่างสภาพแวดล้อมการบำบัดที่ปลอดภัยกับเรื่องราวในชีวิตประจำวันของสมาชิก การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นการอธิบายแบบจิตวิทยาเพื่อการเยียวยารักษาและการเจริญเติบโต)Gilbert; &Shmukler. 1966: 443- 445)

กล่าวโดยสรุปการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ กระบวนการให้ความช่วยเหลือกลุ่มสมาชิกที่มีปัญหาล้ำคลึงกัน ให้เข้าใจและตระหนักรู้เพื่อหนทางแก้ปัญหาและก่อให้เกิดความพยายามในการเปลี่ยนแปลง

2.วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อป้องกันและเยียวยาปัญหาหรืออุปสรรคที่เหนียวรั้งความเจริญงอกงามของชีวิต ส้ารวจและเสริมสร้างทักษะการจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่ และปัญหาที่คล้ายคลึงกันที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต (Corey. 2008: 5) มุ่งให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง สร้างสมดุลในการใส่ใจตนเองและผู้อื่นเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เพื่อใช้จัดการกับปัญหาและความท้าทายของชีวิตด้วยวิธีที่แตกต่างกัน ปรับและเปลี่ยนรูปแบบเดิมๆที่เคยยึดติดให้เข้ากับความเป็นจริงและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน (Gilbert, & Shmukler. 1966: 442- 444) ช่วยให้สมาชิกได้รับรู้มุมมองเกี่ยวกับตัวเองและปัญหาได้ดีขึ้น เผชิญปัญหาอย่างตรงไปตรงมา นำมาซึ่งหนทางแก้ปัญหา ช่วยให้สมาชิกได้เสริมสร้างวิธีการใหม่ในการจัดการกับปัญหา (Lewis. 1970: 123) สมาชิกได้เรียนรู้ทักษะทางสังคม ปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความเชื่อ ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองและผู้อื่น ส้ารวจปัญหาของตนเองร่วมกับกลุ่ม ทำให้สามารถเลือกที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม ผักปฏิบัติและรับคำแนะนำจากกลุ่มก่อนที่จะ

จำนำไปปฏิบัติในชีวิตจริง (Corey. 1992: 8) สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาจากการสังเกต สมาชิกคนอื่นที่มีปัญหาล้ายคลึงกัน เพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง รู้จักและค้นหาเอกลักษณ์แห่ง ตน เพิ่มการยอมรับ เชื่อมั่นและนับถือตนเองอันนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเอง เพิ่มความสามารถ ในการนำตนเอง พึ่งตนเอง และความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น มีความตระหนักต่อทางเลือกของ ตนเอง เพิ่มประสิทธิภาพในการค้นหาแนวทางการจัดการและมองหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาความ ขัดแย้งของตนเอง เรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพ เสริมสร้างการใส่ใจและความต้องการของผู้อื่น เรียนรู้วิธีการโต้แย้งหรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใยและจริงใจ รวมถึงการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม(พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2558: 134 อ้างอิงจาก Corey. 2012: 29)โดยกลุ่มที่เหมาะสมควรมีสมาชิก 5-8 คน (Jacobs; et al. 2009: 41)

กล่าวโดยสรุปวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ สมาชิกที่มีปัญหาล้ายคลึงกัน เสริมสร้างวิธีการใหม่ในการจัดการกับปัญหา ปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความเชื่อ ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมรอบตัวตามความเป็นจริงเพื่อนำมาใช้ใน ชีวิตประจำวัน

3. ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

กระบวนการกลุ่มให้คุณประโยชน์มากมายทั้งในแง่มุมมองต่อตัวเองและผู้อื่นดังนี้ (Gladding. 1994: 22 -23)

- 3.1. กระบวนการกลุ่มสนับสนุนให้ได้เรียนรู้ทักษะใหม่จากสมาชิกในกลุ่ม
- 3.2. กระบวนการกลุ่มสนับสนุนให้บุคคลได้กำหนดเป้าหมาย วิธีการและเกิด การเปลี่ยนแปลง
- 3.3. พลวัตรของกลุ่มช่วยสนับสนุนให้บุคคลมุ่งประเด็นที่จะแก้ปัญหาและช่วยให้ ค้นพบวิธีแก้ปัญหา
- 3.4. กระบวนการกลุ่มสนับสนุนให้เกิดการเชื่อมโยงทางสังคม เรียนรู้ว่า ยังมีคน ที่ห่วงใยเรา
- 3.5. กระบวนการกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกได้เปิดเผยปัญหาหรือเรื่องราวที่ บ ำ ร ุง ค ร ึ่ง ง ถูกเพิกเฉยจากครอบครัว
- 3.6. กระบวนการกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกช่วยเหลือกันด้วยความบริสุทธิ์ใจโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

กล่าวโดยสรุปคุณประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ สนับสนุนให้ได้เรียนรู้ทักษะใหม่ จากสมาชิกในกลุ่ม ให้บุคคลได้กำหนดเป้าหมาย วิธีการและเปลี่ยนแปลง เกิดการเชื่อมโยงทาง สังคม ให้สมาชิกได้เปิดเผยปัญหาหรือเรื่องราวที่เคยถูกเพิกเฉย และให้สมาชิกช่วยเหลือกันด้วย ความบริสุทธิ์ใจโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

4. ปัจจัยหลักในการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย (Corey. 2008: 97–10)

4.1. ความเชื่อใจและการยอมรับ(Trust and Acceptance) สมาชิกเชื่อใจกัน รวมทั้งเชื่อใจผู้นำกลุ่ม ตระหนักว่าตนสามารถเป็นตัวของตัวเองได้โดยไม่ต้องเสี่ยงต่อการไม่ยอมรับของกลุ่ม

4.2. ความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจ (Empathy and Caring) เข้าใจความรู้สึก เห็นอกเห็นใจ และใส่ใจด้วยการแสดงออก สนับสนุน แสดงความเป็นห่วงอย่างแท้จริง จะช่วยให้สมาชิกได้เห็นตนเองชัดเจนขึ้น

4.3. ความใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) เมื่อสมาชิกได้เปิดเผยตนมากขึ้น หรือเมื่อผ่านปัญหาและอุปสรรคมาด้วยกันจะไม่รู้สึกโดดเดี่ยวเมื่อเรียนรู้ว่าคนอื่นก็มีปัญหาเหมือนกัน

4.4. ความหวัง (Hope) เป็นสิ่งกระตุ้นให้อยากเปลี่ยนแปลง

4.5. อิสระที่จะทดลอง (Freedom to Experiment) การทดลองทำพฤติกรรมที่แตกต่าง ในสถานที่ที่ปลอดภัย ช่วยให้สมาชิกได้เลือกว่าต้องการจะเปลี่ยนพฤติกรรมใด

4.6. การระบาย(Catharsis) การแสดงความรู้สึก การปลดปล่อยพลังงานที่ถูกกด และเหนื่อยรังความรู้สึกไว้

4.7. การปรับโครงสร้างการคิด (Cognitive Restructuring)การทำทายและสำรวจความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นๆ ด้วยการอธิบาย ชี้แจง ตีความกรอบความคิดที่ต้องการเปลี่ยน การตัดสินใจใหม่และการเข้าใจอารมณ์อย่างจริงจังมีความสำคัญต่อการสำรวจตนเอง

4.8. พันธกิจเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Commitment to Change) ทำทุกสิ่งที่เป็น เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เช่นการตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลงอะไร เปลี่ยนอย่างไร การทำแผนปฏิบัติการ และลงมือปฏิบัติ

4.9. เปิดเผยตนเอง(Self - Disclosure)โดยการเริ่มต้นสื่อสารความคิด ความรู้สึก ปัญหา อุปสรรค เป้าหมายหรือเรื่องราวต่างๆอย่างจริงใจ

4.10. การเผชิญหน้า (Confrontation) การตรวจสอบความขัดแย้งกันระหว่างพฤติกรรมกับคำพูด

4.11. การใช้ประโยชน์จากข้อมูลย้อนกลับ (Benefiting from Feedback) ยินดีที่จะฟังข้อมูลย้อนกลับที่สมาชิกคนอื่นในกลุ่มพูดเกี่ยวกับเรา การแลกเปลี่ยนข้อมูลย้อนกลับเป็นพื้นฐานการเรียนรู้ซึ่งกันและกันและการเสริมสร้างกลุ่ม

กล่าวโดยสรุปปัจจัยหลักในการให้คำปรึกษา คือ ความเชื่อใจและการยอมรับ ความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจ ความหวัง อิสระที่จะทดลอง การระบาย การปรับโครงสร้างการคิด การปรับโครงสร้างการคิด พันธกิจเพื่อการเปลี่ยนแปลง เปิดเผยตนเอง การเผชิญหน้า การใช้ประโยชน์จากข้อมูลย้อนกลับ

5. วิธีการสร้างกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ คือ (Gladding. 1994: 27)

5.1. สร้างความเป็นทีม (Team Building) ให้สมาชิกทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีปฏิสัมพันธ์กันและทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

5.2. การระดมสมอง(Brain Storming) ให้สมาชิกในกลุ่มได้แบ่งปันความคิดเห็นกันภายในกลุ่มอย่างอิสระ

กล่าวโดยสรุปวิธีการสร้างกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ คือ การสร้างความเป็นทีมและการระดมสมอง

6. ลักษณะของกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ (Corey. 2008: 94-97)

6.1. สมาชิกมุ่งสนใจสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มมากกว่าเรื่องของคนอื่นนอกกลุ่ม เรียนรู้ที่จะพูดถึงความรู้สึก สิ่งที่กำลังกระทำในกลุ่มกันอย่างซึ่งหน้า ตรงไปตรงมา

6.2. สมาชิกมีความพร้อมที่จะแจ่มแจ้งและรับผิดชอบเป้าหมายหรือสิ่งที่ตนสนใจ มีความสับสนน้อยลงว่าผู้นำกลุ่มและกลุ่มต้องการอะไรจากเขา

6.3. สมาชิกยินดีที่จะฝึกฝนเพื่อให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสำเร็จ ทำการบ้านตามที่ได้รับมอบหมายและนำความยากลำบากที่พบในขณะฝึก กลับมาร่วมพูดคุยในกลุ่ม พยายามบูรณาการ ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมให้เข้ากับชีวิตประจำวัน และรู้เท่าทันเมื่อเผลอกลับไปคิดใช้อารมณ์และประพจน์แบบเก่า

6.4. สมาชิกส่วนใหญ่จะรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทำงานสอดคล้องกันอย่างมีประสิทธิภาพและเริ่มทำตามสิ่งที่กลุ่มต้องการ ประเมินระดับความพึงพอใจของตนต่อกลุ่มอย่างต่อเนื่องและจะลงมือทันทีเมื่อกลุ่มต้องการการเปลี่ยนแปลง

กล่าวโดยสรุปลักษณะของกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ คือ สมาชิกเรียนรู้ที่จะพูดถึงความรู้สึก พร้อมที่จะแจ่มแจ้งและรับผิดชอบเป้าหมายหรือสิ่งที่ตนสนใจ ยินดีที่จะฝึกฝนเพื่อให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสำเร็จ และรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

7. หน้าที่ของผู้นำกลุ่ม มีดังนี้ (Corey. 2008: 107)

7.1. ให้การเสริมแรงเพื่อให้กลุ่มเกิดพฤติกรรมที่เป็นหนึ่งเดียวกันและมีประสิทธิภาพ

7.2. มองเรื่องของสมาชิกว่าเป็นปกติเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน

7.3. เป็นตัวแบบพฤติกรรมที่เหมาะสมโดยเฉพาะอย่างยิ่งการใส่ใจเรื่องการเผชิญหน้า ปฏิกริยาตอบสนอง การเปิดเผยตนเอง และการรับรู้

7.4. ตีความหมายพฤติกรรมในเวลาที่เหมาะสม เพื่อสมาชิกจะได้สามารถสำรวจตนเองอย่างลึกซึ้งขึ้นและพิจารณาเลือกพฤติกรรม

7.5. ตระหนักถึงปัจจัยในการบำบัดที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและช่วยให้สมาชิกต้องการเปลี่ยนแปลง ทั้งความคิด ความรู้สึกและการพฤติกรรม

กล่าวโดยสรุปหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม คือ เสริมแรง มองเรื่องของสมาชิกว่าเป็นปกติ เป็นตัวแบบพฤติกรรมที่เหมาะสม ตีความหมายพฤติกรรมในเวลาที่เหมาะสม ตระหนักถึงปัจจัยในการบำบัดที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

8. ทักษะและการแสดงบทบาทหน้าที่อย่างเหมาะสมสำหรับผู้นำกลุ่มที่ประสบความสำเร็จ มีดังนี้ (Corey. 2008: 23-27)

8.1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)ด้วยการใส่ใจ รับรู้ และไวต่อสิ่งที่ผู้พูดสื่อสารออกมา ทั้งภาษาถ้อยคำ ท่าทาง น้ำเสียง อากัปกิริยา (ณรงค์ สุภัทรพันธุ์. 2559: 39-40) ฟังให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งเหมือนเข้าไปนั่งในหัวใจว่าใจจริงตั้งใจอยากบอกอะไรที่อยู่นอกเหนือ "คำพูดของผู้พูด" และเรื่องราวที่อยู่ภายใต้คำพูดนั้น และตอบสนองด้วยการแสดงถึงความเข้าใจอย่างเป็นธรรมชาติด้วยความเมตตา อ่อนโยน และปรารถนาที่จะใส่ใจเพื่อที่จะช่วยเหลือ

8.2. การพูดซ้ำ(Restating) พูดซ้ำสิ่งที่สมาชิกพูดด้วยคำที่แตกต่างจากเดิม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจตรงกันและชัดเจนขึ้น ช่วยให้สมาชิกได้สำรวจตัวเองลึกขึ้น

8.3. การทำให้เกิดความกระจ่าง(Clarifying)การเน้นสร้างความเข้าใจในจุดสำคัญของสิ่งที่สมาชิกพูดให้เข้าใจง่ายขึ้น ช่วยให้สมาชิกเข้าใจความรู้สึกที่ขัดแย้งของตนและมุ่งสนใจในสิ่งที่ตนกำลังประสบอยู่จริงนำไปสู่การสำรวจตัวเองมากขึ้น

8.4. การสรุป (Summarizing) รวบรวมประเด็นสำคัญระหว่างการสนทนา กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้คิดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในระหว่างการปรึกษากลุ่ม เพื่อสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

8.5. การถาม(Questioning) ไม่ใช่คำถามปลายปิดที่ตอบได้เพียง ใช่ หรือ ไม่ใช่ ควรใช้คำถามปลายเปิดเพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจ อารมณ์ ความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น

8.6. การตีความ(Interpreting) เมื่อต้องการให้สมาชิกกลุ่มอธิบายความคิด ความรู้สึกหรือพฤติกรรม ช่วยให้สมาชิกเห็นมุมมองและทางเลือกใหม่

8.7. การเผชิญหน้า(Confronting) ทำทนายให้สมาชิกสำรวจตัวเองอย่างซื่อสัตย์เห็นความขัดแย้งระหว่างพฤติกรรมการกระทำ คำพูด ภาษาท่าทาง

8.8. การสะท้อนความรู้สึก(Reflecting Feeling) การแสดงความใส่ใจ สนใจ เข้าใจและเคารพในตัวตนของสมาชิก เพื่อให้สมาชิกรับรู้ว่าสิ่งที่ตนพูดหรือแสดงออกมาได้รับความเข้าใจ ช่วยให้สมาชิกตระหนักรู้ตนเองมากขึ้น

8.9. การสนับสนุน(Supporting) ให้กำลังใจและการเสริมแรงอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะเมื่อสมาชิกรู้สึกไม่สบายใจ เพื่อช่วยให้สมาชิกผ่านพ้นและก้าวต่อไปได้

8.10. การเห็นอกเห็นใจ(Empathizing) การแสดงออกให้สมาชิกเห็นว่า ผู้นำกลุ่มเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกแสดงออก เพื่อส่งเสริมให้เกิดความไว้วางใจ

8.11. การเอื้ออำนวย(Facilitating) เริ่มต้นการสื่อสารอย่างชัดเจน ตรงไปตรงมาเพื่อช่วยให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อกันมากขึ้นเพื่อไปสู่เป้าหมายของกลุ่ม

8.12. การริเริ่ม(Initialing) การกระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วมและการเริ่มต้นประเด็น ได้สำรวจตัวเองลึกมากขึ้น ให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปได้อย่างราบรื่น

8.13. การกำหนดเป้าหมาย(Setting Goals)ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเลือกและกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ชัดเจนทำให้กระบวนการกลุ่มมีทิศทาง

8.14. การประเมิน (Evaluating) ประเมินทั้งสมาชิกและภาพรวมของกลุ่ม เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจความก้าวหน้าและทิศทางของกลุ่ม

8.15. การให้ข้อมูลย้อนกลับ(Giving Feedback)ด้วยข้อมูลที่เฉพาะเจาะจงและจริงใจจากการสังเกตและการกระตุ้นให้สมาชิกให้ข้อมูลย้อนกลับต่อสมาชิกในกลุ่มด้วยกัน เพื่อช่วยให้สมาชิกตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น

8.16. การเสนอแนะ(Suggestion) ช่วยให้สมาชิกได้เสริมสร้างความคิดและพฤติกรรม ด้วยการแนะนำ การให้ข้อมูล การมอบหมายการบ้าน สนับสนุนให้สมาชิกมองปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในมุมมองที่แตกต่างออกไป

8.17. การปกป้อง(Protecting)ปกป้องสมาชิกจากความเสี่ยงทั้งทางองค์ประกอบจิตใจและร่างกายที่อาจเกิดขึ้นภายในกลุ่ม

8.18. การเปิดเผยตนเอง(Disclosing Oneself) เปิดเผยตนเองด้วยข้อมูลที่เหมาะสมจะช่วยส่งผลต่อกระบวนการกลุ่มในทางบวก ข้อควรระวังคือผู้นำกลุ่มต้องไม่เปิดเผยข้อมูลมากเกินไปและเร็วเกินไปซึ่งจะส่งผลในทางตรงกันข้าม

8.19. ตัวแบบ(Modeling) สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของผู้นำกลุ่ม ถ้าผู้นำกลุ่มมีความจริงใจ เปิดเผยรวมถึงพฤติกรรมเชิงบวกอื่นๆ สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และแสดงออกในกลุ่มแบบเดียวกัน

8.20. การเชื่อมโยง(Linking) สนับสนุนให้สมาชิกในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันโดยตรงอย่างอิสระด้วยการเชื่อมโยงอย่างมีประสิทธิภาพ กลุ่มจะสามารถช่วยกันแก้ไขปัญหา ช่วยเพิ่มความเป็นหนึ่งเดียวกันของกลุ่ม

8.21. การปิดกั้น(Blocking)หยุดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วยความสุภาพปราศจากการคุกคามและตราหน้า

8.22. การสิ้นสุดกลุ่ม(Terminating)เตรียมสมาชิกกลุ่มเพื่อยุติกลุ่มในแต่ละครั้งหรือการปิดกลุ่ม ให้คำแนะนำในการประยุกต์สิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

กล่าวโดยสรุปทักษะเบื้องต้นของผู้นำกลุ่ม คือ การฟังอย่างตั้งใจ การทวนซ้ำ การทำให้เกิดความกระจ่าง การสรุป การถาม การตีความ การเผชิญหน้า การสะท้อนความรู้สึก การสนับสนุน การเห็นอกเห็นใจ การเอื้ออำนวย การริเริ่ม การกำหนดเป้าหมาย การประเมิน การให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสนอแนะ การปกป้อง การเปิดเผยตนเอง ตัวแบบ การเชื่อมโยง การปิดกั้น การสิ้นสุด

9. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละขั้นตอนทำหน้าที่เหมือนแผนนำทางการสู่การเสริมสร้างกระบวนการกลุ่ม การอธิบายแจกแจงรายละเอียดที่สำคัญเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มมีผลต่อกลุ่ม ช่วยให้ผู้นำกลุ่มสามารถใช้ประสิทธิภาพได้อย่างเต็มที่ในการดำเนินการกลุ่มได้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยมีรายละเอียดแต่ละขั้นตอนดังนี้ (Corey. 2008: 67-73)

9.1. ขั้นเตรียมกลุ่ม (Pre Group) จัดทำแผนการให้คำปรึกษากลุ่ม ตั้งแต่การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย วิธีการรับสมัคร สรรหาและคัดเลือกสมาชิก ลักษณะ รูปแบบของกลุ่ม วัตถุประสงค์ ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลา สถานที่ วิธีการประเมินและการติดตามผล การเตรียมการดังกล่าวมีความสำคัญอย่างมากต่อผลลัพธ์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีรายละเอียดการเตรียมการก่อนให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้ (พัชรภกร ศรีสวัสดิ์. 2558: 22-23)

9.1.1. สำรวจความต้องการในการให้คำปรึกษากลุ่ม

9.1.2. การสมัครและสรรหาสมาชิกกลุ่ม

9.1.3. การคัดเลือกสมาชิก โดยสมาชิกต้องสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มและพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนในกลุ่ม ดังเช่น กิลเบิร์ต; และชมัคเคิลอร์ อธิบายว่าการสัมภาษณ์ก่อนการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งเนื่องจากปฏิกิริยาใดๆของสมาชิกกลุ่มจะส่งผลต่อสมาชิกคนอื่นและส่งผลถึงพลวัตรของกลุ่ม(Gilbert; & Shmukler. 1996: 448)

กล่าวโดยสรุปขั้นเตรียมกลุ่ม คือ ขั้นตอนการจัดทำแผนการให้คำปรึกษากลุ่ม ตั้งแต่การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย วิธีการคัดเลือกสมาชิก วัตถุประสงค์ ระยะเวลา สถานที่ วิธีการประเมินและการติดตามผล

9.2. เริ่มต้นกลุ่ม (Initial Stage) เป็นระยะของการให้ข้อมูล ความรู้พื้นฐานของกระบวนการกลุ่ม ให้สมาชิกรับรู้ถึงความรับผิดชอบ สำรวจความคาดหวัง กำหนดโครงสร้างกลุ่ม และกฎกติกาของกลุ่ม ตรวจสอบว่าสมาชิกคนใดมีบทบาทต่อกลุ่ม ค้นหาอัตลักษณ์ของกลุ่ม ทำความคุ้นเคย ขณะที่สมาชิกกลุ่มยังคงรักษาภาพลักษณ์ของตนต่อสาธารณะชน วิตกกังวลว่าจะเชื่อใจและเปิดเผยตัวตนได้มากเพียงใด จะเป็นที่ยอมรับของกลุ่มหรือไม่ จึงแสดงแต่พฤติกรรมหรือมุมมองที่คาดว่าเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องช่วยจัดการกับความกังวลของสมาชิก เสริมสร้างความไว้วางใจ และเรียนรู้ทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคลขั้นพื้นฐาน เช่นการฟังอย่างตั้งใจ และการตอบสนองที่จะสร้างบรรยากาศความเชื่อใจ การแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก การยอมรับ การเห็นอกเห็นใจและการใส่ใจความคาดหวังของสมาชิกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ช่วยสมาชิกสร้างเป้าหมายที่เป็นรูปธรรม แนะนำแนวทางและวิธีการเพื่อช่วยให้สมาชิกมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มเพื่อเพิ่มประสิทธิผลของกลุ่ม เป็นตัวแบบในการสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจึงต้องตระหนักถึงพฤติกรรมของตนที่จะส่งผลต่อสมาชิก แสดงออกต่อสมาชิกด้วยความเปิดเผย ช่วยประเมินและเฝ้าอำนวยการตามวิถีทางที่กลุ่มต้องการ รับผิดชอบต่อแนวทางและ

ผลลัพธ์ของกลุ่ม(Corey. 2008: 78-84) ในขั้นตอนแรกจึงมักเริ่มต้นด้วยการกล่าวทักทาย การช่วยให้สมาชิกได้แสดงออกในสิ่งที่กังวลใจ ความคาดหวังของสมาชิกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และการตกลงเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม(Dryden. 1999: 28)

กล่าวโดยสรุปขั้นเริ่มต้น คือ ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพบรรยากาศ ความคุ้นเคยกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ร่วมกันกำหนดกฎกติกา กำหนดเป้าหมายของกลุ่มและเป้าหมายของตนเอง ได้รับรู้ข้อมูล เรียนรู้หน้าที่และประโยชน์จะได้รับจากกลุ่ม

9.3. ขั้นการเปลี่ยนแปลง(Transition Stage)ในขั้นนี้สมาชิกต้องจัดการกับความรู้สึกหลากหลายที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ต้องเผชิญกับความวิตกกังวล กลไกการป้องกันตนเอง ความขัดแย้ง ความระแวงไม่แน่ใจในเพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยกัน เกิดคำถามตามมามากมาย เช่น สงสัยว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าเขาตระหนักรู้ตัวเองมากขึ้น และสมาชิกคนอื่นจะยอมรับหรือไม่ รู้สึกตะขิดตะขวงใจที่จะเปิดเผยเรื่องของตน เพราะไม่แน่ใจว่าสมาชิกคนอื่นในกลุ่มจะใส่ใจในปัญหานั้นหรือไม่ สมาชิกได้เรียนรู้วิธีที่จะทำให้คนอื่นยอมรับฟังตน การเผชิญหน้าและจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นด้วยความอดทนท่ามกลางความกังวลใจและกลไกการป้องกันตนเอง ถ้าการสร้างบรรยากาศในการไว้ใจในขั้นเริ่มต้นเป็นไปได้ดี สมาชิกจะเริ่มแสดงความคิด ความรู้สึกและปฏิกิริยาที่ไม่กล้าแสดงออกก่อนหน้านี้ จะเปิดเผยทุกแง่มุมของเรื่องราวและปัญหาทั้งดีและไม่ดี การให้ข้อมูลย้อนกลับที่จริงใจภายใต้สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ไม่ถูกคุกคาม และกำลังใจจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่มเป็นสิ่งที่มีความทำให้เกิดความเข้าใจและเกิดปฏิกิริยาตอบสนองกันภายในกลุ่ม เกิดการเรียนรู้การจัดการกับปัญหาและความขัดแย้ง นำไปสู่การเสริมสร้างทักษะทางสัมพันธภาพและเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพซึ่งเชื่อว่าเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในย่อมส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงภายนอก (Corey. 2008: 84, 91-92; Woolfe; & Dryden. 1996: 449-451) เป็นช่วงเวลาระหว่างโลกภายในและโลกแห่งความเป็นจริงภายนอกมาบรรจบกัน สมาชิกจะได้รับการสนับสนุนและให้กำลังใจ ทดลองทำสิ่งใหม่ๆ และแสดงสิ่งที่อยู่ภายใน เช่น ความคิด จินตนาการ ได้แสดงออกอย่างอิสระ ผู้นำกลุ่มต้องสร้างขอบเขตที่ปลอดภัยให้สมาชิกกลุ่มมั่นใจว่าจะไม่ถูกวิพากษ์วิจารณ์หรือประเมินคุณค่าคุณสมบัติของผู้นำกลุ่มในขั้นนี้จึงต้องมี อารมณ์ขัน จินตนาการ และความสร้างสรรค์ที่จะช่วยอธิบายความรู้สึกและประสบการณ์ภายในของสมาชิกกลุ่ม (Gilbert, & Shmukler. 1996: 445 อ้างอิงจาก Winnicott. 1970) ต้องพยายามสร้างสัมพันธภาพอย่างต่อเนื่องด้วยการให้กำลังใจ เห็นใจและเข้าใจสมาชิก ให้สมาชิกเข้าใจปัญหาหรือเรื่องราวต่างๆ ของตนเองได้ดีขึ้นและหาทางที่จะแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น (สายสมร เฉลยกิตติ. 2556: 154 อ้างอิงจาก Corey. 2005) ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ดังนี้คือ (Corey. 2008: 91-92)

9.3.1. สอนให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการรับรู้และการแสดงความกังวลใจ ความตะขิดตะขวงใจและปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

9.3.2. ให้สมาชิกรู้คุณค่าของการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในกลุ่มอย่างเปิดเผย

9.3.3. ชี้ให้เห็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการต่อต้านการถูกควบคุม

9.3.4. ช่วยให้สมาชิกรับรู้ถึงปฏิกิริยาป้องกันตัวเองของพวกเขาและสร้างบรรยากาศให้สมาชิกสามารถจัดการกับการต่อต้านนั้น

9.3.5. ช่วยให้สมาชิกสามารถจัดการกับสิ่งที่จะช่วยให้เป็นอิสระ

9.3.6. ให้กำลังใจสมาชิก

9.3.7. เป็นตัวแบบให้สมาชิกในการจัดการกับปัญหาความท้าทายอย่างตรงไปตรงมาและจริงใจ

9.3.8. ผู้นำกลุ่มต้องสังเกตและควบคุมปฏิกิริยาตอบสนองของตนที่มีต่อสมาชิกกลุ่มที่แสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

กล่าวโดยสรุปขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง คือ ขั้นที่สมาชิกจะเปิดเผยเรื่องราวปัญหาทั้งดีและไม่ดีที่อยู่ภายใน เรียนรู้การเผชิญหน้าและจัดการกับความขัดแย้ง ได้รับและให้ข้อมูลย้อนกลับทำให้เกิดความเข้าใจกัน นำไปสู่การเสริมสร้างภายใน เป็นโอกาสที่สมาชิกได้แสดงออกอย่างอิสระได้ทดลองทำสิ่งใหม่ๆ ผู้นำกลุ่มต้องพยายามสร้างสัมพันธภาพอย่างต่อเนื่องด้วยการให้กำลังใจเห็นใจและเข้าใจสมาชิก

9.4. ขั้นการทำงาน (Working Stage) ในขั้นนี้สมาชิกได้สำรวจปัญหาและผลกระทบของปัญหามากขึ้น รับรู้และจัดการกับความขัดแย้งอย่างมีประสิทธิภาพ เริ่มตระหนักถึงความรับผิดชอบในชีวิตร่างกายมากขึ้น มีความมั่นคงและสำรวจตนเองมากขึ้น ได้รับการสนับสนุนและเกิดความหวังในการเปลี่ยนแปลงกระทั่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ระดับความไวใจและความเป็นหนึ่งเดียวของกลุ่มเพิ่มมากขึ้น สมาชิกเสริมสร้างสัมพันธภาพและสร้างความเป็นกลุ่มที่แท้จริง เรียนรู้ที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มมีการพูดคุยสื่อสารมีปฏิกิริยาตอบสนองกันอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา เผชิญหน้ากันแต่ไม่ตัดสินหรือพิพากษาใดๆ กล้านำปัญหาของตนแสดงต่อกลุ่ม ให้และยอมรับผลสะท้อนกลับ เรียนรู้ที่จะกลั่นกรองผลสะท้อนกลับเพื่อนำไปตัดสินใจว่าจะจัดการอย่างไรต่อไป เพื่อให้ขั้นตอนนี้ประสบความสำเร็จสมาชิกกลุ่มควรนำเรื่องที่ตนยินดีให้กลุ่มร่วมอภิปราย ให้ข้อมูลและยอมรับข้อมูลย้อนกลับจากเพื่อนสมาชิก แบ่งปันความรู้สึกและผลกระทบของตนที่เกิดขึ้นจากกลุ่ม ผูกใช้ทักษะและพฤติกรรมใหม่ในชีวิตประจำวันและนำผลลัพธ์มาสู่กลุ่ม ประเมินความพึงพอใจของตนต่อกลุ่มเสมอและไม่ลังเลที่จะเข้าร่วมกลุ่ม(Corey. 2008: 94-97, 107)

กล่าวโดยสรุปขั้นการทำงาน คือ ขั้นที่สมาชิกได้สำรวจปัญหาและผลกระทบของปัญหามากขึ้นกระทั่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พูดคุยสื่อสาร รับรู้และจัดการกับความขัดแย้งอย่างมีประสิทธิภาพ เรียนรู้ที่จะกลั่นกรองผลสะท้อนกลับเพื่อนำไปตัดสินใจว่าจะจัดการอย่างไรต่อไป ยินดีที่จะฝึกฝนและทำทุกสิ่งที่เป็นเพื่อให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสำเร็จ พยายามบูรณาการ ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมให้เข้ากับชีวิตประจำวัน

9.5. ขั้นยุติ (Final Stage) เป็นช่วงเวลาของการสรุป ดีความและการบูรณาการประสบการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกเพิ่มเติมข้อมูลหรือถามสิ่งที่ต้องการ (Corey. 2008: 107) ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ และบอกให้สมาชิกรู้ล่วงหน้าว่าจะหมดเวลาที่

กำหนดแล้ว เพื่อเตือนให้สมาชิกพูดสิ่งสำคัญที่ยังไม่ได้พูดออกมา (สายสมร เฉลยกิตติ. 2556: 154 อ้างอิงจาก Corey. 2005) ในขณะที่สมาชิกเริ่มเกิดความไม่แน่ใจว่าตนสามารถแก้ไขปัญหาได้เอง โดยปราศจากผู้นำกลุ่มหรือไม่ กลัวว่าตนจะกลับไม่สู่สภาวะเดิมอีก รู้สึกเศร้าที่ความสัมพันธ์ของกลุ่มกำลังจะยุติ ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกในการนำความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มไปใช้ให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ (Dryden. 1999: 102) ผู้นำกลุ่มสำรวจความคิดเห็นจากสมาชิกกลุ่ม จัดการกับสิ่งที่ค้างคาใจ สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม ให้สมาชิกตรวจสอบตัวเองว่าจะสามารถประยุกต์ใช้ทักษะกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ช่วยเสริมสร้างกรอบแนวคิดที่จะช่วยสมาชิกเกิดความเข้าใจ ในการบูรณาการ การจดจำสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้จากกระบวนการกลุ่มแล้วนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2558: 27) ทักษะที่สำคัญของผู้นำกลุ่มในขั้นยุติคือความสามารถที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้นำกลุ่มที่ไม่สามารถจัดการขั้นตอนนี้อย่างมีประสิทธิภาพ โอกาสที่สมาชิกจะนำสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้จะน้อยลง ที่เลวร้ายกว่านั้นคือสมาชิกจะยุติกลุ่มโดยที่ปัญหายังไม่ได้รับการแก้ไขและคิดว่าทำไมจึงนำเรื่องของตนมาเปิดเผย ผู้นำกลุ่มจึงต้องทำหน้าที่ยุติกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพดังนี้ (Corey. 2008: 108-111)

9.5.1. จัดการกับความรู้สึก (Dealing with Feeling) เตรียมสมาชิกให้พร้อมเผชิญหน้ากับความรู้สึกของการจาก ด้วยการเตือนสมาชิกกลุ่มว่าใกล้ยุติกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อยุติกลุ่ม เปิดเผยความรู้สึกของตัวเองเมื่อต้องยุติกลุ่ม

9.5.2. ตรวจสอบผลของกลุ่มที่มีต่อสมาชิก (Examine the Effect of the Group on Oneself) ด้วยการเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เรียนรู้และการนำไปประยุกต์ใช้อย่างเป็นรูปธรรมเพื่อให้เข้าใจตนเองมากขึ้น เช่นเมื่อสมาชิกพูดว่า “กระบวนการกลุ่มนี้ดีมาก” ผู้นำกลุ่มช่วยขยายให้เป็นรูปธรรมมากขึ้นด้วยการถามว่า “กระบวนการกลุ่มคืออะไร” การช่วยให้สมาชิกเกิดแนวคิดและการกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความรู้สึก จะช่วยให้สมาชิกนำสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ และการให้สมาชิกได้เขียนเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการกลุ่มเป็นการประเมินผลของกลุ่ม

9.5.3. ให้และยอมรับข้อมูลย้อนกลับ (Giving and Receiving Feedback) การให้ข้อมูลย้อนกลับที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรมเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ

9.5.4. จัดการเรื่องที่ค้างคาใจให้สมบูรณ์ (Completing Unfinished Business)

9.5.5. ให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกและมั่นใจว่ามีแหล่งข้อมูลช่วยในการเปลี่ยนแปลงในอนาคต

9.5.6. ช่วยสมาชิกตรวจสอบว่าพวกเขาจะประยุกต์ใช้ทักษะกับสถานการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวันได้อย่างไร รวมทั้งช่วยเสริมสร้างแผนปฏิบัติการเพื่อการเปลี่ยนแปลง

9.5.7. ช่วยสมาชิกเสริมสร้างกรอบแนวคิดที่ช่วยในการเข้าใจ บูรณาการ รวบรวมและจดจำสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้จากกระบวนการกลุ่ม

9.5.8. สร้างแผนการดูแลเพื่อให้สมาชิกได้ใช้ต่อหลังจากนั้น

กล่าวโดยสรุปขั้นสุดท้ายคือ ขั้นที่ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ ที่ความและบูรณาการประสบการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ให้และยอมรับข้อมูลย้อนกลับ สนับสนุน ให้สมาชิกกลุ่มประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

9.6. ขั้นการประเมินและติดตามผล (Evaluation and Follow up)

ผู้นำกลุ่มต้องพิจารณาปัจจัย 2 ประการที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จของกลุ่ม คือ (Corey. 2008: 112-113)

9.6.1. ประเมินจากกระบวนการกลุ่มและผลลัพธ์ของกลุ่ม (Evaluating the Process and Outcome of a Group) โดยประเมินจากความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในกลุ่มและสามารถประเมินตลอดระยะเวลาการดำเนินการกลุ่ม เพื่อติดตามความก้าวหน้าของสมาชิกรายบุคคลและภาพรวมของกลุ่ม เพื่อช่วยในการปรับปรุงการวางแผนกลุ่มครั้งต่อไป

9.6.2. การติดตามผล (Follow up Group Session) เพื่อประเมินผลลัพธ์ของกลุ่ม สมาชิกได้เห็นภาพความจริงของผลกระทบที่กลุ่มมีต่อตนเองและเพื่อนสมาชิก ได้พูดคุยเกี่ยวกับประโยชน์จากการนำสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มไปใช้ในชีวิตจริง ได้แบ่งปันเรื่องราว ปัญหาอุปสรรค ความสุข ความสำเร็จที่เกิดขึ้นกับชีวิต ในขั้นนี้การให้การสนับสนุนและให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นสิ่งมีคุณค่ามาก

กล่าวโดยสรุปขั้นการประเมินและติดตามผล คือ ขั้นการประเมินกระบวนการกลุ่มและผลลัพธ์ของกลุ่มที่เกิดขึ้นจริง การให้การสนับสนุนและให้ข้อมูลย้อนกลับ

กล่าวโดยสรุปขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย ขั้นเตรียมกลุ่ม ขั้นเริ่มต้น ขั้นเปลี่ยนแปลง ขั้นการทำงาน ขั้นยุติและขั้นประเมินและติดตามผล

10.งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ปรึกษากลุ่ม

รัฐศักดิ์ รักสกลาม (2557: 38) วิจัยเรื่องการเสริมสร้างลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนวัยรุ่นโดยใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเสริมสร้างและประเมินประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานครชั้นมัธยมปีที่ 4 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มหลังการทดลองและหลังการติดตามผล เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อุรปริย์ เกิดในมงคล (2557: 154) วิจัยเรื่องการศึกษาและเสริมสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะ องค์ประกอบและเสริมสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาระ

วิทยา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีผลคะแนนทางการศึกษาโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความหวังทางการศึกษาโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ก่อนการทดลองและหลังการติดตามผล

ดวงฤทัย นาสา.(2557: 80) วิจัยเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความหยุนตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหยุนตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล และเพื่อเปรียบเทียบความหยุนตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลที่ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียนที่มีคะแนนความหยุนตัวด้านการเรียน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความหยุนตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.46-0.76 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .95 และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความหยุนตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความหยุนตัวด้านการเรียนในภาพรวมอยู่ในระดับสูง นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความหยุนตัวทางด้านการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วรารคณา รัชตะวรรณ(2554: 253)วิจัยเรื่องการศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม วัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 กลุ่มแรกจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี กลุ่ม2 คือ นักเรียนที่ได้คะแนนการมองโลกในแง่ดีตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุม 8 คน ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ผลการวิจัย พบว่า การมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่นอยู่ในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมและรายองค์ประกอบก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

รอกก้า; และคนอื่นๆ(Roghayeh; et al. 2013: 1782-1784)การศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อพัฒนาการเชื่อในความสามารถของตนด้านการเรียน วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเชื่อในความสามารถของตนด้านการเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามการเชื่อในความสามารถด้านการเรียน และการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่าง1 คือ นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษา จำนวน 150 คน กลุ่มตัวอย่าง 2 จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม 10 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างการเชื่อในความสามารถของตนด้านการเรียน

นุรูล (Nurul. 2015: 59-68) การวิจัยเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มในการพัฒนาการเชื่อในความสามารถของตนของวัยรุ่นในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการเชื่อในความสามารถของตนเองของวัยรุ่นในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า กลุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่มทดลองจำนวน 14 คน และเป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 51 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการเชื่อในความสามารถของตน ผลการวิจัย พบว่า การเชื่อในความสามารถของตนของวัยรุ่นในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าอยู่ในระดับต่ำ และเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม(Rational Emotive Behavior Theory)

ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม(Rational Emotional Behavior Therapy) คิดค้นโดย อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ประมาณปี ค.ศ. 1955 เป็นนักบำบัดคนแรกที่น่าสนใจเกี่ยวกับอิทธิพลของความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม ใช้ชื่อเรียกครั้งแรกว่า Rational Therapy(RT) เพื่อเน้นความสำคัญของความคิดที่มีบทบาทสำคัญต่อปัญหาทางอารมณ์ ในปี ค.ศ. 1961 เปลี่ยนเป็น Rational Emotive Therapy (RET) และด้วยความเชื่อที่ว่าทัศนคติหรือความเชื่อไม่สามารถเปลี่ยนได้เพียงแค่การพูดเท่านั้นต้องลงมือปฏิบัติด้วย ในปี ค.ศ. 1993 จึงเปลี่ยนเป็น (Rational Emotive Behavior Therapy REBT) (Ellis; & Maclaren. 1998: 10-12; Corey. 2012: 376; Dryden; & Mytton. 1999: 92) มีรายละเอียดดังนี้

1. แนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

ทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ตั้งอยู่บนสมมติฐานว่า ความเชื่อ อารมณ์และพฤติกรรมมีความเกี่ยวข้องและมีความสัมพันธ์กันเป็นเหตุเป็นผลกันอย่างมีนัยสำคัญ แนวคิดนี้เชื่อว่า ปัญหาไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่เกิดจากความเชื่อต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่างหากที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไร้ประโยชน์ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) เรียกความเชื่อนี้ว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล(Irrational Beliefs) ทำให้เราคิด รู้สึกและประพฤติแต่สิ่งที่สกัดกั้นความสำเร็จ ตรงข้ามกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล(Rational Beliefs) ที่มีความยืดหยุ่น ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในรูปแบบที่ช่วยให้เราประสบความสำเร็จตามที่หวังไว้ (Dryden; & Mytton. 1999: 91,101) ทั้งนี้คำว่า “สมเหตุสมผล” ในความหมายของ REBT คือสิ่งที่ช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย เป็นเหตุเป็นผล มีความยืดหยุ่น มีประโยชน์ และสอดคล้องกับความเป็นจริง ขณะที่คำว่า “ไม่สมเหตุสมผล” คือสิ่งที่ขัดขวางความสำเร็จ ไร้เหตุผล ไม่ยืดหยุ่น และไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง (Dryden. 1999: 2-3; Ellis; & Maclaren. 1998: 19 อ้างอิงจาก Dryden. 1984: 238) REBT จึงไม่คอยให้ความสำคัญกับเรื่องราวหรือความรู้สึกในอดีตเพราะเชื่อว่าเป็นผลจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แต่มุ่งสนใจความคิดและการ

กระทำมากกว่า เชื่อว่าความรู้สึกก่อตัวจากความเชื่อซึ่งมีอิทธิพลต่อการประเมินคุณค่าและการตีความหมาย ส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออก เพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือเรื่องราวนั้นๆ (Corey. 2013: 267-268)

กล่าวโดยสรุปแนวคิดทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม คือ ความเชื่อ อารมณ์และพฤติกรรมมีความเกี่ยวข้องและมีความสัมพันธ์กัน เชื่อว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล(Irrational Beliefs) ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ทำให้เราคิด รู้สึกและประพฤติแต่สิ่งที่สกัดกั้นความสำเร็จ ตรงข้ามกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล(Rational Beliefs)ช่วยให้เราประสบความสำเร็จตามที่หวังไว้

5. เป้าหมายหลักในการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์

พฤติกรรม

มีดังนี้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2558: 49)

2.1. ช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ การทำลายตัวเอง ให้ประสบความสำเร็จและมีความสุขมากขึ้น

2.2. ช่วยให้เกิดอย่างสมเหตุสมผล มีความรู้สึกที่เหมาะสม มีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลต่อการประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ช่วยจัดการความรู้สึกทางลบ เช่น ความเศร้า ความเสียใจ ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล และความรู้สึกไร้ค่า

กล่าวโดยสรุปเป้าหมายหลักในการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม คือ ช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ ช่วยให้เกิดอย่างสมเหตุสมผล

3 ความสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

การให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมมีความสำคัญ คือ ช่วยให้ตระหนักถึงพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลที่ซ่อนอยู่ และหาทางจัดการด้วยการโต้แย้งกับ พฤติกรรมนั้น ให้เกิดอย่างมีประสิทธิภาพสมเหตุสมผล (Ellis; & MacLaren. 1998: 107; Corey. 2013: 267-268) ช่วยจัดการสิ่งที่มารบกวน ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมด้วยการตรวจสอบ แจกแจงความเชื่อความคาดหวัง ทศนคติ ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและไม่มีประโยชน์ส่งผลเสียต่อ อารมณ์และพฤติกรรม (The Albert Ellis Institute. 2015: online) เรียนรู้ทักษะเพื่อใช้แยกแยะและแจกแจงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและโต้แย้งกับมัน เรียนรู้ที่จะแทนที่ความเชื่อที่ไร้ประสิทธิภาพเหล่านั้น ด้วยการคิดที่มีประสิทธิภาพและสมเหตุสมผล ช่วยให้เราสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์ที่มีต่อเหตุการณ์หรือเรื่องราวต่างๆได้ ปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้เหมาะสมขึ้น ลดสิ่งรบกวนอารมณ์ให้มีปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์น้อยลง เช่นรู้สึกเศร้า เสียใจ ผิดหวัง มากกว่ารู้สึกกระวนกระวายใจ กัดดัน หรือรู้สึกละอาย รู้สึกเศร้าได้แต่ไม่หุดห่วยดตำหนิตัวเองและผู้อื่นและเรียนรู้ที่จะพอใจและยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Corey. 2013; Corey. 2013: 267-269 อ้างอิงจาก Ellis; & Blau. 1998; Ellis; & Harpe. 1997)ให้สามารถจัดการกับปัญหา ข้ามผ่านอุปสรรคและประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

(The Albert Ellis Institute. 2015: online) ทำให้สุขภาพจิตดี ยึดหยุ่นไม่สุดโต่งจนเกินไป เข้าใจตัวเอง เข้าใจสังคม และมีความอดทนต่อความไม่แน่นอน (Dryden. 2009: 7) หัวใจสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแนวคิดทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม คือการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Banks. 2011: 392) โดยให้ความสำคัญกับการคิดและการกระทำที่ยึดหยุ่นและดัดแปลงได้ ช่วยให้ผู้คลิตระหนักรู้ว่าตนสร้างแนวคิดที่ผิดเพี้ยนขึ้นอย่างไรและสามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร (Ellis & MacLaren. 1998: 15 อ้างอิงจาก Dryden. 1995; Ellis. 1994, 1996; Ellis; & dryden. 1975; Ellis; et al. 1998) ไม่เพียงแต่โต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แต่ยังเปลี่ยนพื้นฐานความคิดเชิงลบให้กลายเป็นคนที่สมเหตุสมผลและคิดบวก เป็นคนมองโลกในแง่ดี สามารถใช้บำบัดได้กับบุคคลทุกประเภท แม้จะมีพื้นฐานต่างกัน ทั้งทางศาสนาและวัฒนธรรมหรืออื่นๆ ผู้ให้คำปรึกษาแบบ REBT จึงต้องยอมรับความเป็นตัวตนของผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข (Ellis; & MacLaren. 1998: 15-18) ช่วยให้ผู้คลิตโต้แย้งกับความรู้สึกละเอียดและพฤติกรรมเชิงลบให้คิดและแสดงออกบนพื้นฐานความเป็นจริง เปลี่ยนกระบวนการคิดและพฤติกรรม สามารถใช้ได้กับคนทุกวัยเพื่อจัดการและลดระดับความวิตกกังวล ความหดหู่ ความใจร้อน ความสมบูรณ์แบบความบกพร่องทางการเรียนรู้และผลการเรียน เป็นต้น (Banks. 2011: 384-385 อ้างอิงจาก Ellis; & Harper. 1975; Ellis. 2003; Ellis; & Wilde. 2002; Hajzler; & Bernard. 1991)

กล่าวโดยสรุปความสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแนวคิดทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม คือ ช่วยให้ผู้คลิตถึงพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล จัดการสิ่งที่มารบกวน ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้เหมาะสมขึ้น ให้สามารถจัดการกับปัญหา อุปสรรค ทำให้สุขภาพจิตดี

4 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแนวคิดทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

REBT เป็นการผสมผสานเทคนิคจากหลากหลายทฤษฎี เช่น กลไกการป้องกันตนเองของ فروยด์ (Freudians) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขของโรเจอร์ (Rogers) และการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของแอดเลอร์ (Adlerians) เป็นต้น ด้วยการบูรณาการเทคนิคทางองค์ประกอบความคิด อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสำคัญของความเกี่ยวข้องและผลกระทบของความคิด อารมณ์และพฤติกรรม (Ellis; & Maclaren. 1998: 5-6) ทำให้การเปลี่ยนแปลงมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (Dryden; & Mytton. 1999: 120) ด้วยเทคนิคดังนี้

4.1. เทคนิคทางความคิด (Cognitive Techniques) มีวัตถุประสงค์หลัก คือ ทำลายและแทนที่ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Ellis & MacLaren. 1998: 74) ด้วยวิธีการดังนี้

4.1.1. ABCs ของ REBT(The ABCs of REBT)

อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ใช้ตัวแบบ ABCs ในการอธิบายว่า ความเชื่อเป็นต้นเหตุของการตอบสนองทางอารมณ์และพฤติกรรมโดย แทนที่ A ด้วยเหตุการณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นจริงหรือเหตุการณ์ที่ดีความหมายเอง B แทน ความเชื่อที่สมเหตุสมผลยึดหยุ่นได้ หรือความเชื่อยึด

ติด ตายตัวไม่สมเหตุสมผล ในรูปของ ต้อง(must)ควรจะ(should) น่าจะ(have to) การยึดติดกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล ดีความเหตุการณ์เลวร้ายเกินกว่าที่เป็นจริง ยอมรับไม่ได้ ไม่พอใจทุกสิ่งแม้แต่ตัวเองทำให้ไม่มีความสุข ขณะที่ความเชื่อแบบสมเหตุสมผลจะเป็นเพียงความปรารถนา ความต้องการ ความหวัง (desires, wishes , wants) จะไม่ยึดติดหรือสุดโต่ง จะยอมรับได้ และ C คืออารมณ์ พฤติกรรมหรือความคิดเกี่ยวกับ A โดยอธิบายความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ตามแสดงในตาราง 1 ดังนี้ (Dryden. 1999: 8 อ้างอิงจาก Ellis. 1994; Dryden; & Mytton. 1999: 107-111)

ตาราง 1 อธิบายความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ พฤติกรรม

A	B		C
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	ความคิด ความเชื่อ ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น		ผลลัพธ์หลังจากการประเมิน ตัดสินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
ภายนอก/ภายใน เช่นความคิด	สมเหตุสมผล	ไม่สมเหตุสมผล	อารมณ์/ พฤติกรรม/ ความคิด

จากตาราง 1 อธิบายได้ว่า เมื่อเกิดเหตุการณ์ (A) บุคคลใช้ความเชื่อ(B)ประเมินตัดสินสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นผลให้แสดงอารมณ์หรือพฤติกรรม(C) โดยสามารถอธิบายรายละเอียดในตำแหน่ง A B C ดังแสดงในตาราง 2 ดังนี้

ตาราง 2 อธิบายรายละเอียดตำแหน่ง A B C

A	B	C
เกิดเหตุการณ์ขึ้น	ความคิด ความเชื่อ การประเมินหรือให้คุณค่า ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	ผลลัพธ์ จากประเมิน ตัดสินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
อธิบาย(Description) เหตุการณ์ ตามที่เกิดขึ้นจริง โดยไม่มีการ แต่งเติมใดๆ ซึ่งอาจจะอธิบายถูกหรือผิดได้	สมเหตุสมผล มีความยืดหยุ่นแสดงออกถึงความพึง พอใจ ความชอบ ความปรารถนา ความต้องการ สอดคล้องตามความ เป็นจริง ความคิดเป็นเหตุเป็นผลกัน ช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จตาม เป้าหมาย	อารมณ์ (Emotion) ความรู้สึกที่เกิดจากความเชื่อ

ตีความ (Interpretations) เพิ่มความคิดของตนเองเข้าไปใน เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	ไม่สมเหตุสมผล เข้มงวด ดันทุรัง แสดงออกด้วยคำว่า “ต้อง” “ควรจะ” “น่าจะ”	พฤติกรรม (Behavior) พฤติกรรมที่เกิดจากความเชื่อ
แทรกแซง (Interference) แทรก อารมณ์ของตนเองเข้าไปใน เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	ไม่สอดคล้องตามความเป็นจริง ความคิดไม่เป็นเหตุเป็นผลกัน มักแทรกแซงการประสบความสำเร็จ ของบุคคล	ความคิด(Thinking) ความคิดที่เกิดจากความเชื่อ

จากตาราง 2 อธิบายได้ว่า เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น บุคคลสามารถเลือกอธิบายเหตุการณ์ตามที่เกิดขึ้นจริง ตีความเพิ่มความคิดของตนเอง หรือแทรกแซงอารมณ์ของตนเองเข้าไปในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยการคิด ประเมินหรือให้คุณค่าต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อย่างสมเหตุสมผลหรือไม่สมเหตุสมผล ส่งผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม ความคิด ซึ่งเป็นผลลัพธ์จากการประเมินตัดสินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดังแสดงตัวอย่างเหตุการณ์แสดงความสัมพันธ์ของ A B C ดังแสดงในตาราง 3 ดังนี้

ตาราง 3 แสดงตัวอย่างเหตุการณ์แสดงความสัมพันธ์ของ A B C

A	B	C
เกิดเหตุการณ์ขึ้น	ความคิด ความเชื่อ การประเมินหรือให้คุณค่า ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	ผลลัพธ์ จากประเมิน ตัดสินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
ชายหนุ่มมองหญิงสาวที่ตน แอบหลงรักยืนอยู่ตรงหน้า ต่าง	สมเหตุสมผล ผมอยากให้เธอชอบผม แต่เธอไม่จำเป็นต้องชอบผมก็ได้ ถ้าเธอไม่ชอบผมคงรู้สึกแย่ แต่ก็ไม่ได้ถึงกับเลวร้าย	ผมรู้สึกเสียใจ ออกจากห้อง สงสัยว่าทำไมเธอไม่ชอบผม ผมอาจจะเข้าใจผิดเอง
อธิบาย (Description) เธอยืนหันหลังให้ผม	ไม่สมเหตุสมผล ผมอยากให้เธอชอบผม ดังนั้นเธอต้องชอบผม ถ้าเธอไม่ชอบผม ผมคงรู้สึกแย่และทนไม่ได้	รู้สึกหดหู่ กลับบ้านและนั่งอยู่ในห้องทั้ง วันโดยไม่ทำอะไร คิดว่าหญิงสาวไม่ชอบเขา ไม่ มีใครชอบเขา
ตีความ (Interpretations) เธอมองออกไปข้างนอก		
แทรกแซง (Interference) เธอไม่ชอบผม		

จากตาราง 3 อธิบายได้ว่า ชายหนุ่มมองหญิงสาวที่ตนแอบหลงรักยืนอยู่ตรงหน้าต่าง เขาสามารถเลือกที่จะ อธิบายว่า “เธอยืนหันหลังให้ผม” ตีความว่า “เธอมองออกไปข้างนอก” หรือ แทรกอารมณ์ของตนว่า “เธอไม่ชอบผม” และคิดแบบสมเหตุสมผล เขาอยากให้เธอชอบ แต่เธอไม่จำเป็นต้องชอบก็ได้ ถ้าเธอไม่ชอบเขาคงรู้สึกแย่ แต่ก็ไม่ได้ถึงกับเลวร้าย ผลจากความคิดทำให้เขารู้สึกเสียใจบ้างและเดินออกจากห้องไป

ในทางตรงกันข้ามเมื่อเขาคิดไม่สมเหตุสมผล เขาอยากให้เธอชอบ เธอต้องชอบเขา ถ้าเธอไม่ชอบเขาคงรู้สึกแย่และทนไม่ได้ ไม่มีกฎใดในโลกนี้บอกว่าหญิงสาวต้องชอบเขา ความคิดของเขาจึงไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง เอลลิสเรียกการคิดแบบไม่สมเหตุสมผลนี้ว่า “mustabatory” แบ่งเป็น 3 ประเภทหลักๆคือ

1) “I must” เรียกร้องเพื่อตัวเอง เช่น “ฉันต้องเรียนเก่งถ้าฉันเรียนไม่เก่ง คงไม่มีใครรักฉัน” ความคิดเช่นนี้มักก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความละอาย

2) “You must” เรียกร้องจากคนอื่น เช่น “คุณต้องทำดีกับฉัน ฉันรับไม่ได้ถ้าคุณไม่ทำดีกับฉัน คุณเป็นคนแย่มาก” คิดเช่นนี้มักทำให้โกรธ เจ็บใจ

3) “I want them to...” เรียกร้องต่อทุกสิ่งรอบตัวเช่น “ถ้าพวกเขาไม่อยู่ที่นี้ตอนนี้ พวกเขาเป็นคนแย่มาก ไม่ยุติธรรมกับฉันเลย” ความคิดเช่นนี้ทำให้รู้สึกสงสารตัวเองและเจ็บใจ

4.1.2. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) เป็นวิธีการเผชิญและท้าทายกับความเชื่อ ช่วยให้เข้าใจว่าความเชื่อแบบไม่สมเหตุสมผลคือกลไกการป้องกันตัวเองรูปแบบหนึ่งที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ขณะเดียวกันก็ส่งเสริมให้คิดอย่างสมเหตุสมผลสอดคล้องกับสิ่งที่เป็นอย่างจริง (Dryden. 1999: 31; Banks. 2011: 388 อ้างอิงจาก Ellis. 1980, 1991; Dryden; & Mytton. 1999: 125) เรียนรู้วิธีการตรวจสอบ ปรับปรุงและแก้ไขความรู้สึก การให้คุณค่าเจตคติที่มีต่อตนเองและผู้อื่นโดยมุ่งความสนใจที่การโต้แย้งความไม่สมเหตุสมผล ความสอดคล้องเชื่อมโยงกันอย่างสมเหตุสมผล (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2558: 49 อ้างอิงจาก Corey. 2004: 403-410) สามารถแยกแยะ โต้แย้งและแทนที่ความคิดที่ผิดๆที่ไม่ยืดหยุ่นที่ทำให้เกิดปัญหาได้ ประเมินประโยชน์และความสามารถพื้นฐานในการคิดและเปลี่ยนวิธีคิดใหม่แทนความคิดเดิมๆที่มักก่อปัญหา (Ellis; & MacLaren. 1998:58 อ้างอิงจาก Barnard. 1991) ด้วยวิธีการ การสอนให้เข้าใจความสัมพันธ์ของเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม และความแตกต่างระหว่างความเชื่อแบบสมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล(Didactic)การถามให้คิด ให้เห็นภาพรวม ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระยะยาว (Socratic)การเปรียบเทียบ อุปมาอุปไมย (Metaphorical)ใช้อารมณ์ขันเพื่อช่วยให้เห็นภาพปัญหาง่ายขึ้น เพื่อหาเหตุผล ตรวจสอบความสมเหตุสมผลของความเชื่อ (Logical)และการหาหลักฐานแสดงให้เห็นว่าความเชื่อไม่ได้สอดคล้องกับความจริงที่ปรากฏอยู่ ไม่มีหลักฐานสนับสนุนความเชื่อ (Empirical) ให้เห็นผล เชิงลบของการยึดติดกับความเชื่อไม่สมเหตุสมผล(Pragmatic) ด้วยคำถามเช่น คิดแบบนี้แล้วช่วยให้รู้สึกดีขึ้นไหม (Ellis. 2000: 1-9-10)

4.1.3. เทคนิคการพูดกับตนเองอย่างสมเหตุสมผล (Rational Coping Statement)

การพูดเผชิญกับความรู้สึกอย่างสมเหตุสมผลเพื่อโต้แย้งและแก้ไขความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2558: 49 อ้างอิงจาก Corey. 2004: 403-410) เรียนรู้ว่าการพูดกับตนเองอย่างไม่สมเหตุสมผลจะส่งผลเสียอย่างไร และการเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้สมเหตุสมผล มีประสิทธิภาพดีกว่าอย่างไร เช่น “ฉันจะทำงานชิ้นนี้ให้สำเร็จ แต่ถ้าไม่สำเร็จก็ไม่ได้ทำให้ฉันต้องกลายเป็นคนล้มเหลว” (Corey. 2012: 383; Ellis; & MacLaren. 1998: 67; Corey. 2012: 383) หรือ “ฉันอยากให้เขารักฉันแต่ก็ไม่จำเป็นที่ทุกอย่างต้องเป็นไปตามที่ฉันต้องการ” “ฉันไม่ชอบสิ่งที่เขาทำกับฉันแต่ทำไ้ได้นั้นเป็นนิสัยของเขา ฉันไม่ชอบนิสัยเขาเป็นเรื่องของฉัน เขามีนิสัยยังไ้เป็นเรื่องของเข” คือการโต้แย้งกับความคิดที่บิดเบี้ยวของตัวเอง ช่วยลดอารมณ์ที่บีบเคี้ยว (Ellis. 2000: I-44)

4.1.4. การให้ความรู้เชิงจิตวิทยา(Psycho educational methods) การให้ความรู้

พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับปัญหาของสมาชิกกลุ่มเพื่อสมาชิกจะได้เกิดทักษะและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ด้วยการดูวิดีโอ อ่านหนังสือ ฟังคำบรรยายที่มีประโยชน์และเกี่ยวข้องจะช่วยให้สมาชิกเข้าใจปัญหาของพวกเขาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้มาก(Corey. 2012: 383; Ellis; & MacLaren. 1998: 71)

4.1.5. การถามแบบโซเครติค (Socratic Questioning) การถามที่ระบุ

เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกที่ทำให้เกิดปัญหา ช่วยให้สามารถคิดแยกแยะและโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลได้เอง ช่วยให้สามารถเชื่อมโยงความคิดเข้ากับปัญหาของตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงในระยะยาว (Ellis; & MacLaren. 1998: 59; Dryden; & Mytton. 1999. 121)

4.1.6. การแก้ไขปัญหาด้านความคิดระหว่างบุคคล(Interpersonal Cognitive

problem solving) ด้วยการสอนการแก้ปัญหาทางองค์ประกอบความคิดระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่นปัญหาระหว่างเด็กกับพ่อแม่ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2558: 50 อ้างอิงจาก Thomson. 2003: 300)

4.1.7. ตัวแบบ(Modeling) เพื่อให้สมาชิกทบทวนความคิดของตนด้วยวิธีการ

เลียนแบบบุคคลที่ตนชื่นชอบและทบทวนความคิดที่แตกต่างกันระหว่างสมาชิกกับบุคคลที่ตนเลียนแบบ (Ellis & MacLaren. 1998: 59)

4.1.8. ให้การบ้านด้านการคิด (Cognitive Homework) เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการ

ใช้ความคิดแบบสมเหตุสมผล ด้วยการมอบหมายการบ้านใช้ความคิดแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันด้วยทฤษฎี ABCs ด้วยการระบุปัญหาและเขียนรายการแจกแจงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โต้แย้งและพูดกับตัวเองอย่างสมเหตุสมผล (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2558: 49 อ้างอิงจาก Corey. 2004: 403-410; Ellis; & MacLaren. 1998: 69)

4.1.9. การมองมุมใหม่(Reframing) เพื่อให้สมาชิกมองปัญหาในภาพรวม มอง

แง่มืดที่ดีที่อยู่ในปัญหาด้วยเพื่อที่จะหาทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสม (Ellis; & MacLaren. 1998: 72)

REBT มุ่งเน้นเทคนิคทางความคิดเนื่องจากการเปลี่ยนวิธีคิดเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดที่จะทำให้อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยน (Ellis; & MacLaren. 1998: 74; Corey. 2003: 273)

4.2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้โต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและเข้าถึงอารมณ์ทั้งดีและไม่ดีของตน (Dryden; & Mytton. 1999: 128; Corey. 2012: 384)

4.2.1. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) การยอมรับอย่างแท้จริงโดยไม่มีเงื่อนไขทำให้เกิดการยอมรับในความเป็นบุคคล ยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข (Ellis; & MacLaren. 1998: 85; พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2558: 50 อ้างอิงจาก Corey. 2004: 403-410)

4.2.2. การจินตนาการอารมณ์เชิงเหตุผล (Rational Emotive Imagery) ด้วยการจินตนาการและฝึกที่จะเสริมสร้างการใช้อารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์นั้นเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ให้สามารถแยกแยะอารมณ์ที่เหมาะสมและสมเหตุสมผล ได้สำรวจประสบการณ์และวิธีการจัดการปัญหาที่เหมาะสมกับตนเองและฝึกใช้การจินตนาการอารมณ์เชิงเหตุผล (Ellis; & MacLaren. 1998: 75; พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2558: 49 อ้างอิงจาก Corey. 2004: 403-410) จินตนาการเรื่องที่เกิดขึ้นจริงเท่านั้น ไม่ต้องตีความใดๆ ไม่ต้องหาเหตุผลที่ดีเพื่อมาลบล้างสิ่งที่เกิดขึ้นแต่อยู่กับความรู้สึกนั้นจริงๆ ด้วยวิธีการ คิดถึงเรื่องเลวร้าย อยู่กับความรู้สึกนั้นโดยไม่ต้องตีความใดๆ จัดการกับความรู้สึกนั้นกระทั่งเกิดความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม (Ellis. 2000: II-8)

4.2.3. การใช้อารมณ์ขัน (Use of Humor) ช่วยให้ผ่อนคลายและได้ทบทวนความเชื่อหรือพฤติกรรมบางอย่างของตนที่น่าตลกขบขันไม่สมเหตุสมผล กระทั่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง แต่ถ้าใช้เทคนิคนี้เร็วเกินไปหรือไม่เหมาะสมอาจเกิดความไม่ไว้วางใจกัน (Ellis; & MacLaren. 1998: 81; พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2558: 49 อ้างอิงจาก Corey. 2004: 403-410)

4.2.4. การฝึกเผชิญกับความอาย (Shame Attacking Exercises) เพื่อฝึกความเชื่อในสิ่งที่กำลังทำและฝึกการยอมรับในตนเอง ด้วยการทำพฤติกรรมบางอย่างที่น่าอายในที่สาธารณะ อาจจะรู้สึกไม่สบายใจในระยะแรกและพบว่าในที่สุดจะทนและยอมรับตัวเองได้ แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมไม่ได้เป็นสาเหตุของความรู้สึกแต่เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ยึดถือเกี่ยวกับพฤติกรรมนั้น และมักแสดงออกมาในลักษณะของความอาย วิดกกังวล กอดตัน (Corey. 2012: 384; พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2558: 49 อ้างอิงจาก Corey. 2004: 403-410)

4.2.5. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ให้มีประสบการณ์ในการเผชิญกับความรู้สึก ด้วยการแสดงความรู้สึกต่างๆ เช่น ความรู้สึกกลัว เป็นต้น ช่วยให้ปรับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมพร้อมทั้งมีโอกาสดปลดปล่อยอารมณ์และเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ (Corey. 2012: 385; พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2558: 51 อ้างอิงจาก Corey. 2004: 403-410)

4.3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavior Techniques) เพื่อให้สมาชิกจัดการกับพฤติกรรมของตนได้อย่างเหมาะสม มีเทคนิคดังนี้

4.3.1. การมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment) ช่วยให้ได้ฝึกทักษะใหม่นอกเวลาและนอกกลุ่มบำบัดด้วยการมอบหมายงานที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงเป็นสิ่งจำเป็นและมีคุณค่า เช่น คนที่กลัวการขึ้น-ลง ด้วยบันไดเลื่อน จะกลัวลดลงด้วยการขึ้น-ลงบันไดเลื่อน วันละหลายรอบ รวมทั้งการฝึกทำสิ่งใหม่ที่ยากขึ้น ด้วยวิธีนี้จึงเข้าใจรูปแบบพฤติกรรมที่ฝังแน่นได้อย่างลึกซึ้ง (Corey. 2003: 276)

4.3.2. การเสริมแรงและการลงโทษ (Reinforcement and Penalties) เพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยการเสริมแรงตนเอง เช่น ใต้ทานอาหาร ดูภาพยนตร์ที่ชื่นชอบหลังจากได้ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายและถูกลงโทษเมื่อไม่ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายหรือไม่รักษาสัญญาที่ให้ไว้โดยให้สมาชิกเป็นผู้กำหนดโทษให้ตัวเอง (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2558: 51. อ้างอิงจาก Corey. 2004: 403-410)

4.3.3. การฝึกทักษะ (Skills Training) เรียนรู้ทักษะที่ตนขาดไป เช่น ทักษะการใช้เครื่องมือเทคโนโลยีใหม่ๆ หรือทักษะทางสังคมอื่นๆ เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนขึ้น (Ellis; & MacLaren. 1998: 100; พัทธภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2558: 51. อ้างอิงจาก Corey. 2004: 403-410)

4.3.4. การแสดงออกอย่างสมเหตุสมผล (Acting on Rational Beliefs) เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ฝึกแสดงและเผชิญต่อความเป็นคนสมเหตุสมผล (Ellis; & MacLaren. 1998: 104)

กล่าวโดยสรุปเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ประกอบด้วย เทคนิคทางความคิด เทคนิคทางอารมณ์ และเทคนิคทางพฤติกรรม ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 สรุปเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม		
เทคนิคทางความคิด (Cognitive Techniques)	เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques)	เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavior Techniques)
ABCs ของ REBT (The ABCs of REBT)	การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance)	การมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment)
การโต้แย้งกับความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs)	การจินตนาการอารมณ์ เชิงเหตุผล (Rational Emotive Imagery)	การเสริมแรงและการลงโทษ (Reinforcement and Penalties)
การพูดกับตนเอง อย่างสมเหตุสมผล (Rational Coping Statement)	การใช้อารมณ์ขัน (Use of Humor)	การฝึกทักษะ (Skills Training)
เทคนิคทางความคิด (Cognitive Techniques)	เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques)	เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavior Techniques)
การให้ความรู้เชิงจิตวิทยา (Psycho educational methods)	การฝึกเผชิญกับความอาย (Shame Attacking Exercises)	การแสดงออกอย่าง สมเหตุสมผล (Acting on Rational Beliefs)
การถามแบบโซเครตีส (Socratic Questioning)	การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)	
การแก้ไขปัญหาทางด้าน ความคิดระหว่างบุคคล (Interpersonal Cognitive problem solving)		
ตัวแบบ (Modeling)		
ให้การบ้านด้านการคิด (Cognitive Homework)		
การมองมุมใหม่ (Reframing)		

5. ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมมีรายละเอียดดังนี้ (Dryden. 1999: 29,80)

5.1. ขั้นเริ่มต้น (Beginning Stage)

5.1.1. เริ่มด้วยการทักทายสร้างสัมพันธภาพความคุ้นเคย เช่นถามความคาดหวังในการเข้ารับการให้คำปรึกษา สิ่งที่ทำให้สมาชิกกังวล

5.1.2. กำหนดเป้าหมายเชิงบวกที่ต้องการเปลี่ยนแปลงและสามารถทำได้จริง ผู้ให้คำปรึกษามุ่งสร้างความน่าเชื่อถือ ความวางใจรับฟังเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษาอย่างเข้าใจและยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข

5.1.3. สอนABCs ของREBT โดยใช้เทคนิคSocratic dialogueเพื่อตรวจสอบความก้าวหน้าและกระตุ้นให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด และDidactic Teaching ให้เข้าใจว่าปัญหาทางอารมณ์ส่วนใหญ่เกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จึงมุ่งเน้นแก้ไขความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยการตั้งคำถามกับสิ่งที่ตนเชื่ออยู่ แยกความแตกต่างระหว่างความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับไม่สมเหตุสมผล ฝึกปฏิบัติซ้ำๆจนเข้าใจอย่างลึกซึ้งก่อนที่จะนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง (Dryden. 1999: 29,80)

เมื่อจบขั้นเริ่มต้นกลุ่มผู้รับคำปรึกษาต้องเรียนรู้ว่าปัญหาทางอารมณ์ส่วนใหญ่เกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและมีวิธีป้องกันความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลซึ่งเป็นพื้นฐานของปัญหาที่แท้จริง รู้จักวิธีการตั้งคำถามกับความเชื่อด้วยเหตุผล การให้การบ้าน (Homework Assignment) เกี่ยวกับABCs ของREBTจะช่วยให้สิ่งที่ได้เรียนรู้ในขั้นนี้แข็งแกร่งขึ้น

กล่าวโดยสรุปขั้นเริ่มต้น คือ ขั้นการสร้างสัมพันธภาพ กำหนดเป้าหมาย และสอนABCs

5.2. ขั้นกลาง(Middle Stage) จุดประสงค์หลักในขั้นนี้เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาใช้วิธีคิดแบบสมเหตุสมผลให้มากขึ้นด้วยการใช้เทคนิคหลากหลาย เช่น การจินตนาการอารมณ์เชิงเหตุผล (Rational Emotive Imagery)เพื่อให้ซึมซับความมีเหตุผล ด้วยวิธีการ

5.2.1. ค้นหาปัญหาที่แท้จริง

5.2.2. ตรวจสอบและจัดการกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วย ABCs ของREBT

5.2.3. กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ด้วยการใช้เทคนิคที่หลากหลาย ทั้งเทคนิคทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

ทั้งนี้อุปสรรคที่เกิดในขั้นนี้คือการขาดความอดทนซึ่งเป็นธรรมชาติของการต่อต้านการเปลี่ยนแปลง จึงจำเป็นต้องกระตุ้นให้กำลังใจหรือแก้ไขความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของการไม่ยอมเปลี่ยนแปลง

กล่าวโดยสรุปขั้นกลาง คือขั้นการค้นหาปัญหาที่แท้จริง ตรวจสอบและจัดการกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

5.3. ขั้นยุติ (Final Stage) เมื่อผู้รับการให้คำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ควรกระตุ้นให้นำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้แก้ปัญหาอื่นอย่างสมเหตุสมผลต่อไป

กล่าวโดยสรุปขั้นยุติ คือขั้นที่เกิดการเปลี่ยนแปลงและกระตุ้นให้นำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้แก้ปัญหาอื่นอย่างสมเหตุสมผล

กล่าวโดยสรุปขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ประกอบด้วย ขั้นเริ่มต้น ขั้นกลาง และขั้นยุติ ดังแสดงในตาราง 5 ดังนี้

ตาราง 5 สรุปขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

ขั้นตอน	รายละเอียด
ขั้นเริ่มต้น (Beginning Stage)	สร้างสัมพันธภาพ กำหนดเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง สอนABCs ของREBT
ขั้นกลาง(Middle Stage)	ค้นหาปัญหาที่แท้จริง จัดการกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
ขั้นยุติ (Final Stage)	ผู้รับการให้คำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด กระตุ้นให้นำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้แก้ปัญหาอื่นอย่างสมเหตุสมผลต่อไป

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

ฉันทนา กล่อมจิต, ปวีณา เทียงพรม (2555: 69-78) วิจัยเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความหุนหันพลันแล่นของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น วัดดูประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความหุนหันพลันแล่นของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ เยาวชนจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความหุนหันพลันแล่น และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อความหุนหันพลันแล่น ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนน

ความหยุดยั้งทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

รวีวรรณ สายแก้วดี (2556: 20,25) วิจัยเรื่องผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมต่อการเผชิญปัญหาของผู้ช่วยพยาบาล วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการศึกษากลุ่ม ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมต่อการเผชิญปัญหาของผู้ช่วยพยาบาล กลุ่มตัวอย่างคือผู้ช่วยพยาบาลโรงพยาบาลกรุงเทพระยอง จังหวัดระยอง จำนวนคน 16คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน ทำการทดลอง 12 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า ผู้ช่วยพยาบาลกลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหา ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่05.

อัจฉรา วรรณานันต์ (2554: 185-198) วิจัยเรื่องผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมกรณีศึกษาสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดอุดรธานี กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่ถูกทารุณกรรมอายุ 12-15 ปี 17คนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม แบบวัดการยอมรับตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไขและแบบบันทึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ผลการทดลองคือเด็กถูกทารุณกรรมที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สามารถปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผล มีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น มีคะแนนการยอมรับตนเองหลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

มยุงอา, จิอุง; &อีนจุ(Myung Ah, Jiyoung; & Eun Jung. 2015: 456-460) วิจัยเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมต่อการเผชิญความเครียดและการเชื่อในความสามารถของตนเองของนักเรียนพยาบาล วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมต่อการเผชิญความเครียดและการเชื่อในความสามารถของตนเองของนักเรียนพยาบาล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 18 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 16 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับการเชื่อในความสามารถของตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยมีรายละเอียดขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร (Target Population)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนอาชีวศึกษาวิทยาลัยการอาชีพพนมราชูทิศที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 632 คน (vec.go.th. 23 มิถุนายน 2559: ออนไลน์) ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 จำนวนนักเรียนอาชีวศึกษาวิทยาลัยการอาชีพพนมราชูทิศที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560

ระดับการศึกษา	ประชากร			
	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ
1. ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1	122	64	186	29.43
2. ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2	66	43	109	17.24
3. ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3	220	117	337	53.33
รวมทั้งสิ้น	408	224	632	100.00

2. กลุ่มตัวอย่าง (Sample)

2.1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ นักเรียนอาชีวศึกษาวิทยาลัยการอาชีพพนมมิตราพิศ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560 ด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample Size) จากตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ เครชชีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 254 คน ดังแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ระดับการศึกษา	จำนวนนักเรียน			
	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ
1. ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1	49	24	73	28.74
2. ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2	29	13	42	16.54
3. ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3	90	49	139	54.72
รวมทั้งสิ้น	168	86	254	100.00

2.2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นนักเรียนอาชีวศึกษาวิทยาลัยการอาชีพพนมมิตราพิศ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560 มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คน สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง โดยกำหนดเกณฑ์จำนวนสมาชิกกลุ่มตามแนวคิดของจาคอบส์; และคนอื่นๆ (Jacobs; et al. 2009: 41)ที่แนะนำว่าสมาชิกกลุ่มควรมีจำนวน 5-8 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (Instrumentation)

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา

1.1. ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา งานวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

1.2. ผู้วิจัยเขียนนิยามศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยและครอบคลุมองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้ง 4 องค์ประกอบคือ การมองโลกในแง่ดี(Optimism) การเชื่อมั่นในความสามารถของตน (Self-Efficacy) ความหวัง (Hope) และความยืดหยุ่นตัว(Resilience)

1.3. ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนมีลักษณะเป็น

มาตราวัดแบบลิเคิร์ต (Likert – Type Scale) มี 5 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง ไม่แน่ใจ ไม่จริง และไม่จริงที่สุด ครอบคลุมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้ง 4 องค์ประกอบและสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่กำหนด โดยแบ่งแบบสอบถาม เป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแบบประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ จำนวน 40 ข้อ แบ่งเป็น

การมองโลกในแง่ดี	10 ข้อ
การเชื่อมั่นในความสามารถของตน	10 ข้อ
ความหวัง	10 ข้อ
ความหยุนตัว	10 ข้อ

1.4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทตรวจสอบและดำเนินการปรับปรุง แก้ไขข้อคำถามตามคำแนะนำ

1.5. ผู้วิจัยทำการตรวจคุณภาพของเครื่องมือโดยนำแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาที่ปรับปรุง แก้ไขข้อคำถามแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์ในแต่ละองค์ประกอบเป็นรายข้อเพื่อตรวจสอบและให้คะแนน ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

1.6. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง .60 - 1.00 รวมทั้งฉบับ มีจำนวน 40 ข้อ จากนั้นนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1.7. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาที่แก้ไขปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักเรียนอาชีวศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

1.8. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้จากการทดลองใช้ (Tryout) วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยวิเคราะห์ค่าระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวม (Item – total correlation) และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ทำให้ได้แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา จำนวน 40 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.21- 0.80 มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.93

2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน อาชีวศึกษาแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

2.1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิดและทฤษฎีรวมทั้งงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ที่เกี่ยวข้องกับการการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรม

2.2. ผู้วิจัยสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์และจุดมุ่งหมายการวิจัย

2.3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทตรวจสอบและดำเนินการปรับปรุง แก้ไขตามคำแนะนำ

2.4. ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยนำโปรแกรมที่ปรับปรุง แก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน พิจารณาความถูกต้องและสอดคล้องเชิงเนื้อหาระหว่าง วัตถุประสงค์ เนื้อหา นิยามศัพท์ วิธีดำเนินการของการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง และให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของโปรแกรมมีค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC) 1.00 จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำมาทดลอง(Try out) ใช้กับนักเรียนอาชีวศึกษาที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน เนื้อหา วิธีการใช้ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง

2.5. ผู้วิจัยนำโปรแกรมมาแก้ไข ปรับปรุงก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูล ดังแสดงในภาพประกอบ 3

ส่วนที่ 1

คำชี้แจง

ข้อมูลส่วนตัว

ให้นักเรียนกรอกข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. ชื่อ น า ม ส กุล

2. เพศ ชาย ☐ หญิง ☐

3. ชั้นปีที่กำลังศึกษา ปีที่ 1 ☐ ปีที่ 2 ☐ ปีที่ 3 ☐

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 40 ข้อ ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงตามความคิด ความรู้สึกหรือประสบการณ์ตามความเป็นจริงของนักเรียน

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
	ฉันเชื่อว่าทุกปัญหามักมีทางออก					
2.	ทุกครั้งที่ปัญหาฉันคิดจะเสมอว่า “ทุกอย่างจะต้องดีขึ้น”					
3.	เมื่อผลการเรียนไม่ดีฉันมักคิดเสมอว่า “ฉันไม่ฉลาดเหมือนคนอื่น”					
4.	ฉันเชื่อว่าทุกเหตุการณ์ร้าย ๆ มักมีเรื่องดีเสมอ					
5.	แม้งานจะหายากแต่ฉันเชื่อว่าต้องมีงานที่เหมาะสมกับฉัน					

ภาพประกอบ 1 แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา

ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และเกณฑ์การแปลผลความหมายของค่าเฉลี่ย ดังแสดงในตาราง 8 และตาราง 9

ตาราง 8 แสดงเกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
ข้อคำถามทางบวก	5	4	3	2	1
ข้อคำถามทางลบ	1	2	3	4	5

ตาราง 9 แสดงเกณฑ์การแปลผลความหมายของค่าเฉลี่ย (สายสมร เฉลยภิตติ. 2554: 84 อ้างอิงจาก วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 8)

ค่าเฉลี่ย	แปลความหมายว่า
1.00 - 1.50	ระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่ำมาก
1.51 - 2.50	ระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่ำ
2.51 - 3.50	ระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกปานกลาง
3.51 - 4.50	ระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูง
4.51 - 5.00	ระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงมาก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา

1.1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 40 ข้อ เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนอาชีวศึกษาโรงเรียนการอาชีวพนมมิน ราชูทิศ จำนวน 254 คน

2. การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

2.1. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนอาชีวศึกษาที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตั้งแต่ เปอร์เซนต์ไทล์ ที่25 ลงมา จำนวน 8 คนและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

2.2. ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้โปรแกรมการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน โดยมีตารางการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังแสดงในตาราง 10

ตาราง 10 การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาแนวทฤษฎีहेतुफल
 อารมณ์ พฤติกรรม

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	เรื่อง
1	20 ตุลาคม 2560	ปฐมนิเทศ และการสร้างสัมพันธภาพ
2	30 ตุลาคม 2560	การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี(Optimism)
3	3 ตุลาคม 2560	การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี (ต่อ)
4	6 พฤศจิกายน 2560	การเสริมสร้างความหวัง (Hope)
5	10 พฤศจิกายน 2560	การเสริมสร้างความหวัง (ต่อ)
6	13 พฤศจิกายน 2560	การเสริมสร้างการเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)
7	17 พฤศจิกายน 2560	การเสริมสร้างการเชื่อในความสามารถของตนเอง(ต่อ)
8	20 พฤศจิกายน 2560	การเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัว (Resilience)
9	27 พฤศจิกายน 2560	การเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัว (ต่อ)
10	1 ธันวาคม 2560	ยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.3 หลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 8 คน ทำแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนอาชีวศึกษาอีกครั้งเพื่อใช้เป็นข้อมูลหลังการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experiment Research Design) โดยใช้รูปแบบก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยมีกลุ่มตัวอย่างเพียงกลุ่มเดียว (One - Group Pretest - Posttest Design) มีแบบแผนการทดลอง ดังแสดงในตาราง 11

ตาราง 11 แสดงแบบแผนการทดลอง ONE - GROUP PRETEST - POSTTEST DESIGN

กลุ่มทดลอง	ทดสอบก่อน	การจัดกระทำ	ทดสอบหลัง
E	T_1	X	T_2

ความหมายของสัญลักษณ์

E	แทน	กลุ่มทดลอง
T_1	แทน	การทดสอบก่อนการจัดกระทำ (Pretest)
X	แทน	การให้คำปรึกษากลุ่ม
T_2	แทน	การทดสอบหลังการจัดกระทำ (Posttest)

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล

1.1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อบรรยายลักษณะการแจกแจงของคะแนนแบบสอบถามทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา

1.2. แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามทางจิตวิทยาของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ของผู้เชี่ยวชาญ 3 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้

1.3. วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามรายข้อโดยแสดงค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation coefficient) ที่มีค่าตั้งแต่ 0.21 ขึ้นไป

1.4. แสดงหลักฐานความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) มีค่าตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป

1.5. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนแบบสอบถามทางจิตวิทยาของนักเรียนอาชีวศึกษาก่อนและหลังการให้คำปรึกษาโดยใช้ t-test dependent samples

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติ
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน
*	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1.ศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา

1.1. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา ดังแสดงในตาราง 12

ตาราง 12 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 254 คน)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	168	66.14
หญิง	86	33.86
รวม	254	100.00
ระดับการศึกษา		
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1	73	28.74
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2	42	16.54
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 3	139	54.72
รวม	254	100.00

จากตาราง 12 พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 66.14 เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 33.86 โดยนักเรียนส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 54.72 รองลงมา คือ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 28.74 และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 16.54

1.2. ค่าสถิติพื้นฐานของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษารายองค์ประกอบและโดยรวม

ผู้วิจัยนำข้อมูลของคะแนนจากแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา มาวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทั้งรายองค์ประกอบและโดยรวม ดังแสดงในตาราง 13

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน
อาชีวศึกษา (N = 254 คน)

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	$\bar{X}$	SD	การแปลผล
การมองโลกในแง่ดี	3.44	.54	ปานกลาง
การเชื่อมั่นในความสามารถของตน	3.25	.57	ปานกลาง
ความหวัง	3.46	.58	ปานกลาง
ความหยิ่งตัว	3.51	.53	สูง
รวม	3.41	.56	ปานกลาง

จากตาราง 13 พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.56 เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยรายองค์ประกอบ พบว่า ความหยิ่งตัว มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.51 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.53 รองลงมาคือความหวัง ค่าเฉลี่ย 3.46 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.58 การมองโลกในแง่ดี ค่าเฉลี่ย 3.44 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.54 และการเชื่อมั่นในความสามารถของตน ค่าเฉลี่ย 3.25 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.57

2. การเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาก่อนทดลองและหลังการทดลอง

2.1. ผู้วิจัยนำข้อมูลของคะแนนจากแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษากลุ่มทดลอง ระยะก่อนทดลองและหลังการทดลอง มาวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเฉลี่ยต่อข้อ รายองค์ประกอบและโดยรวมและแปลผลตามเกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ย ดังแสดงในตาราง 14

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (N = 8)

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	$\bar{x}$	SD	การแปลผล	$\bar{x}$	SD	การแปลผล
การมองโลกในแง่ดี	3.34	.30	ปานกลาง	3.90	.30	สูง
การเชื่อมั่นในความสามารถ ของตน	3.44	.26	ปานกลาง	3.75	.21	สูง
ความหวัง	3.23	.35	ปานกลาง	4.04	.36	สูง
ความหยุนตัว	3.25	.33	ปานกลาง	4.00	.32	สูง
รวม	3.32	.31	ปานกลาง	3.91	.27	สูง

ตาราง 14 พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา โดยรวมก่อนทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.32 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .31 เมื่อพิจารณา รายองค์ประกอบพบว่า ทุกองค์ประกอบอยู่ในระดับปานกลาง คือ การเชื่อมั่นในความสามารถของ ตนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .26 การมองโลกในแง่ดีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .30 ความหยุนตัวมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.25 ค่าส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .33 ความหวังมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.23 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .35 และเมื่อพิจารณาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาหลังการทดลอง พบว่า ทุน ทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 ค่าส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .27 เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบ พบว่าทุกองค์ประกอบอยู่ในระดับสูง คือ ความหวังมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.04 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .36 ความหยุนตัวมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.00 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .32 การมองโลกในแง่ดีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 ค่า ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .30 และการเชื่อมั่นในความสามารถของตน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .21

2.2. ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา ก่อนการทดลองและหลังการทดลองโดยใช้ t - test dependent samples ในการวิเคราะห์ ได้ผลลัพธ์ ดังแสดงในตาราง 15

ตาราง 15 เปรียบเทียบผลคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง (N = 8)

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	การให้คำปรึกษากลุ่ม	$\bar{X}$	SD	t	p
การมองโลกในแง่ดี	ก่อน	3.34	.30	1.07*	.00
	หลัง	3.90	.30		
การเชื่อมั่นในความสามารถของตน	ก่อน	3.44	.26	3.38*	.00
	หลัง	3.75	.35		
ความหวัง	ก่อน	3.23	.35	2.43*	.00
	หลัง	4.04	.36		
ความหยิ่งตัว	ก่อน	3.25	.33	1.54*	.00
	หลัง	4.00	.73		
รวม	ก่อน	3.32	.31	4.43*	.00
	หลัง	3.91	.27		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 15 พบว่า การเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยรวมก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมสามารถเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาได้

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม มีข้อสรุปผลการวิจัย การอภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนอาชีวศึกษามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนอาชีวศึกษาโรงเรียนวิทยาลัยการอาชีพพนมนิรราชทิศ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 632 คน (นวมินราชูทิศ. 2559:ออนไลน์)

2. กลุ่มตัวอย่าง

2.1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ นักเรียนอาชีวศึกษาวิทยาลัยการอาชีพพนมนิรราชทิศ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560 โดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น ได้จำนวนนักเรียนอาชีวศึกษาแบ่งตามระดับการศึกษาจำนวนทั้งสิ้น จำนวน 254 คน

2.2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม คือ นักเรียนอาชีวศึกษาวิทยาลัยการอาชีพพนมนิรราชทิศที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560 ที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คนและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

- 1.แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา
- 2.การให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม(Rational Emotive Behavior Group Counseling)

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

1.แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา

- 1.1. ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าตำรา งานวิจัย เอกสารทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม
- 1.2. วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา โดย ลักษณะเป็นมาตรวัดแบบลิเคิร์ต (Likert – Type Scale) มี 5 ระดับ ครอบคลุมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้ง 4 องค์ประกอบ คือ การมองโลกในแง่ดี การเชื่อมั่นในความสามารถของ ความหวัง และการหย่อนตัว จำนวนองค์ประกอบละ 10 ข้อ รวมทั้งหมด 40 ข้อ
- 1.3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทตรวจสอบเบื้องต้น และให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ตรวจสอบคุณภาพเพื่อคัดเลือกและปรับปรุงข้อความให้สอดคล้องกับนิยามที่กำหนดไว้ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item - Objective Congruency: IOC) ระหว่าง .60 -1.00 และปรับปรุงข้อความของแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
- 1.4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนอาชีวศึกษาที่ลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน
- 1.5. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดลอง(Try out) วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นรายข้อโดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน(Person Product Moment Correlation) ของข้อความแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item-total correlation) โดยคัดเลือกข้อความที่มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.21-0.80 จำนวน 40 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.93
- 1.6. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลจริงกับนักเรียนอาชีวศึกษาวิทยาลัยการอาชีพพนมราชูทิศที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 254 คน แล้วนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

2.1. ผู้วิจัยศึกษา ค้นคว้าตำรา เอกสาร และงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

2.2. ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มโดยประยุกต์จากทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ให้เหมาะสมกับตัวแปรแต่ละองค์ประกอบ คือ การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การเชื่อมั่นในความสามารถของตน (Self-Efficacy) ความหวัง (Hope) การยืดหยุ่นตัว (Resilience) โดยมีลักษณะโปรแกรมเป็นการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที

2.3. ผู้วิจัยนำการให้คำปรึกษากลุ่มที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ตรวจสอบเบื้องต้นและให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ตรวจสอบความสอดคล้องเชิงเนื้อหา มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item - Objective Congruency: IOC) เท่ากับ 1.00 จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมมาปรับปรุงให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะ

2.4. ผู้วิจัยนำการให้คำปรึกษากลุ่มที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักเรียนอาชีวศึกษาที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่อำเภอที่ใช้ในการทดลองจริง จำนวน 8 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหาต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลองและปรับแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

2.5. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยให้คำปรึกษากลุ่มแก่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์

2.6. ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองครั้งที่ 10 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาอีกครั้งเพื่อนำมาเป็นข้อมูลหลังการทดลอง

2.7. ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาทั้งก่อนทดลองและหลังทดลองมาวิเคราะห์และสรุปผล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. การศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา

1.1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้บริหารวิทยาลัยการอาชีพพนมราชูทิศ เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนอาชีวศึกษาวิทยาลัยการอาชีพพนมราชูทิศ จำนวน 254 คน

1.3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมข้อมูลได้เรียบร้อยแล้วมาตรวจสอบความสมบูรณ์และวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

2.1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ขอนุเคราะห์ และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้บริหารวิทยาลัยการอาชีพพนมราชูทิศ

2.2. ผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนอาชีวศึกษาที่มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คนและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

2.3. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับกลุ่มตัวอย่าง 8 คน จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เป็นเวลา 5 สัปดาห์

2.4. ภายหลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 8 คนทำแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนอาชีวศึกษาอีกครั้งเพื่อใช้เป็นข้อมูลหลังการทดลอง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูล

1.1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา

1.2. วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence :IOC) ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 คน

1.3. วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)

1.4. วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยรวม และรายองค์ประกอบของแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนอาชีวศึกษา โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α - Coefficient)

1.5. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความแตกต่างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา ก่อนทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้ t-test for dependent samples

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

1. การศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา

ผลการวิเคราะห์จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 66.14 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 33.86 โดยนักเรียนส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 54.72 รองลงมาคือ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 28.74 และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 16.54

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา พบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยรวมระดับมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.56 แสดงว่า มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง การกระจายข้อมูลมีความใกล้เคียงกับโค้งปกติ เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่าความหยิ่งยโส มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.51 รองลงมาคือ ความหวัง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 การมองโลกในแง่ดีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44 และลำดับสุดท้ายคือการเชื่อมั่นในความสามารถของตนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.25

2. การเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาก่อนทดลองและหลังการทดลอง พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยรวมและรายองค์ประกอบ ทุกองค์ประกอบ หลังการทดลองมีความแตกต่างกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่านักเรียนอาชีวศึกษามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้น

อภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา พบว่า คะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีองค์ประกอบด้านความหยิ่งยโสอยู่ในระดับสูง ขณะที่อีก 3 องค์ประกอบคือ ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และการเชื่อมั่นในความสามารถของตน อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้การที่นักเรียนอาชีวศึกษามีองค์ประกอบด้านความหยิ่งยโสอยู่ในระดับสูงอยู่ในระดับสูง อาจเนื่องจากการที่นักเรียนอยู่ในช่วงวัยของการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ หลายครั้งที่พฤติกรรมและความคิดถูกกำหนดให้ทำตัวเหมือนเด็ก และบางครั้งถูกกำหนดว่าไม่รู้จักรู้โต รวมถึงการเปลี่ยนแปลงตามวัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ เกิดความคลั่งคลั่งสงสัยจึงพยายามหาทางจัดการและปรับตัวให้ผ่านพ้นไปได้ นอกจากนั้นยังต้องจัดการกับปัญหาประจำวันรอบตัว เช่น ปัญหาทางการเรียน ปัญหาครอบครัวหรือปัญหาระหว่าง

เพื่อน และปัญหาการเงินเนื่องจากต้องเรียนและทำงานในขณะเดียวกัน กลายเป็นความหยุ่นตัวโดยธรรมชาติ ดังเช่น ธิดารัตน์ แยมน์มได้อธิบายไว้ว่าในวัยหนุ่มสาว (Youth) ช่วงอายุ 15-24 ปีเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้านทำให้ต้องมีการปรับตัวหลายด้านพร้อมๆกัน มีความพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคม มีจินตนาการสูง อยากรู้ อยากเห็น อยากทดลองและให้ความสำคัญกับการคบเพื่อนทำให้รู้จักการปรับตัวให้เข้ากับสังคม ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคมใหม่ๆได้ง่าย (Fabes. R; & Martin. C.L. 2003; ธิดารัตน์ แยมน์ม. 2558: 37 อ้างอิงจาก พาสนา ผโลศิลป์. 2535) ความหยุ่นตัวเป็นการพัฒนาการเพื่อความอยู่รอดเป็นความสามารถของบุคคลที่จะอดทนเพื่อที่ก้าวผ่านปัญหาอุปสรรค (Mowbray. 2011: 2) ความสามารถในการฟื้นคืนกลับหลังจากความเปลี่ยนแปลงแม้กระทั่งความเปลี่ยนแปลงเชิงบวก (American Psychological Association.2016: online; Ferucci. 2015: Online; Luthans; et al. 2012: 254 Luthans. 2002b) เป็นวัยต้องการความรัก ทั้งจากพ่อแม่ พี่ น้อง ครู เพื่อน เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ที่ไม่ค่อยมั่นคง ไม่มั่นใจในคุณค่าของตนเอง สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อการเชื่อในความสามารถของตนเอง ความหวังและการมองโลกในแง่ดี (อุปรีย์ เกิดในมงคล. 2557: 57 อ้างอิงจาก สุพัตรา สุภาพ. 2544: 17-18) ทั้ง 4 องค์ประกอบอาจมีส่วนผสมที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับความเป็นอยู่และความแตกต่างของบุคคล (Riulli, Savick; & Richards. 2012: 1203 อ้างอิงจาก Peterson; et al. 2009; Snyder, Irving, & Anderson, 1991)

2.ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนอาชีวศึกษามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05 สอดคล้องตามสมมติฐานการวิจัย คือนักเรียนอาชีวศึกษามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งนี้อาจเนื่องจากการที่ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีลำดับขั้นตอนชัดเจนตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (Initial Stage) ถึงขั้นยุติ (Final Stage)การให้คำปรึกษากลุ่ม โดยเฉพาะการสร้างสัมพันธภาพในขั้นเริ่มต้นกลุ่ม จากการทดลองผู้วิจัยพบว่าขั้นเริ่มต้นกลุ่มมีความสำคัญและมีผลอย่างยิ่งต่อผลสำเร็จในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ การที่ผู้วิจัยแสดงความสนใจอย่างเปิดเผย จริงใจและบอกจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน ทำให้นักเรียนหมดความสงสัยและเกิดความเชื่อใจ เป็นตัวของตัวเองและกล้าแสดงออกกล้าเปิดเผยความคิด ความรู้สึก ปัญหาหรือสิ่งที่นักเรียนประสบอยู่อย่างตรงไปตรงมา ทำให้เกิดพฤติกรรมกลุ่มที่จริงใจ ไว้วางใจและกล้าเปิดเผย สอดคล้องตามที่คอเรีย ได้อธิบายไว้ว่า ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (Initial Stage)ผู้นำกลุ่มต้องเป็นตัวแบบในการสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แสดงออกต่อสมาชิกด้วยความเปิดเผย ช่วยจัดการกับความกังวลของสมาชิก เสริมสร้างความไว้วางใจ และเรียนรู้ทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคล สร้างบรรยากาศความเชื่อใจ การแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และการยอมรับ ช่วยให้สมาชิกได้แสดงออกในสิ่งที่กังวลใจ ถ้าการสร้างบรรยากาศในการไว้วางใจในขั้นเริ่มต้นเป็นไปได้ดี สมาชิกจะเริ่มแสดงความคิด ความรู้สึกและปฏิกิริยาที่ไม่กล้าแสดงออกก่อนหน้านี้ จะเปิดเผยทุกแง่มุมของเรื่องราว

และปัญหาทั้งดีและไม่ดี (Corey. 2008: 67-73) รวมถึงการที่ผู้วิจัยใส่ใจในรายละเอียดในการเลือกใช้ทักษะ และการแสดงบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มอย่างเหมาะสม เช่น ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข(Unconditional Positive Regard) เป็นต้น อีกทั้งการเลือกใช้เทคนิคที่หลากหลายของทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมทั้งเทคนิคทางความคิด เทคนิคทางอารมณ์ และเทคนิคทางพฤติกรรมให้เหมาะสมกับการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแต่ละองค์ประกอบก็เป็นสิ่งสำคัญที่สนับสนุนให้การทดลองครั้งนี้ประสบความสำเร็จ เช่น ใช้เทคนิคทางจิตศึกษา(Psycho education Methods)เพื่อสร้างแรงจูงใจและให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเทคนิคเทคนิค ABCs เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล)Disputing Irrational Beliefs) เพื่อให้สามารถตรวจสอบและแยกแยะระหว่างความเชื่อที่สมเหตุสมผลและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และเทคนิคการบ้านด้านการคิด (Cognitive Homework) เพื่อให้ให้นักเรียนอาชีวศึกษาฝึกการใช้ความคิดแบบสมเหตุสมผลคิดแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน เป็นต้น ปัจจัยต่างๆล้วนเอื้ออำนวยให้กระบวนการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังเช่นจา คอบส์; และคนอื่นๆ ได้แนะนำไว้ว่ากลุ่มสามารถส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และสำรวจตัวเอง (Jacobs et al. 2002: 358-359) เอื้ออำนวยให้ได้แสดงออกมีปฏิริยาตอบสนองกันภายในกลุ่มนำไปสู่การตระหนักรู้และปรับเปลี่ยนสิ่งที่สมควรได้รับการเปลี่ยนแปลง (Corey. 2008: 7))ในขณะที่การเลือกใช้ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมมุ่งให้ปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความเชื่อ ความรู้สึกทำให้สามารถเลือกที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม ได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาจากการสังเกตสมาชิกคนอื่น (Gilbert; & Shmukler. 1966: 442- 444; Corey. 1992: 8) ได้เรียนรู้วิธีการโต้แย้งหรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทีที่เอื้ออาทรและจริงใจรวมถึงการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2558: 134 อ้างอิงจาก Corey. 2012: 29)ทั้งนี้ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยประยุกต์เทคนิคต่างๆของทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแต่ละองค์ประกอบ รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง โดยโปรแกรมดังกล่าวได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบและเห็นชอบจากคณะกรรมการผู้ควบคุมปริญญาโท เพื่อประโยชน์สูงสุดที่จะได้รับจากงานวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

ผู้วิจัยเริ่มต้นกลุ่ม ด้วยการสร้างความเชื่อใจและการยอมรับ(Trust and Acceptance)ทำ ความคุ้นเคย บอกวัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก รวมถึงการกำหนดกฎกติกา เป้าหมายในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้วยวิธีการนี้ ผู้วิจัยพบว่าสามารถจัดการความกังวลและเสริมสร้างความไวใจให้แก่ สมาชิกผู้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มได้เป็นอย่างดีโดยสังเกตจาก การที่สมาชิกแสดงความสนใจ และให้ความร่วมมือใน การทำกิจกรรม กระตือรือร้นที่จะสอบถาม จากนั้นจึงดำเนินการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

แต่ละองค์ประกอบด้วยเทคนิคที่หลากหลายของการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม โดยเรียงลำดับดังนี้

2.1. การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี เป็นสิ่งแรกเนื่องจากเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ดังเช่น ซลิคแมน ได้กล่าวว่าความถนัดและพรสวรรค์ยังไม่พอ การมองโลกในแง่ดีจำเป็นต่อความสำเร็จ ศักยภาพที่ปราศจากการมองโลกในแง่ดีจะไม่มีคามหมายอะไรเลย (Avey; et al. 2008: 32) การที่จะมองโลกในแง่ดีหรือร้ายขึ้นอยู่กับความเชื่อในเหตุการณ์นั้นดังนั้นการฝึกทักษะให้มองโลกในแง่ดีจึงต้องเปลี่ยนความเชื่อของบุคคลให้มีลักษณะมองโลกในแง่ดี (Miller; & Janis, 1973) ความเชื่อมีผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมตามหลักการทฤษฎีเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ผู้วิจัยจึงสอนให้นักเรียนเข้าใจหลักการทฤษฎีดังกล่าว การวิเคราะห์และเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยการสอนABCs และการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) กระทั่งเกิดความคิด อารมณ์ ความรู้สึกหรือพฤติกรรมใหม่ที่สมเหตุสมผล และเทคนิคการให้ความรู้เชิงจิตวิทยา (Psycho educational methods) การจินตนาการอารมณ์เชิงเหตุผล (Rational Emotive Imagery) การบ้านด้านการคิด (Cognitive Homework)

ผลของการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีพบว่านักเรียนอาชีวศึกษามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับสูง โดยพิจารณาจากคะแนนแบบสอบถามหลังการทดลองและสังเกตจากการนำเสนอความคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงในเชิงบวก เช่น “แท้จริงแล้วเราสามารถเรียนได้ดีขึ้นถ้าขยันและสนใจเรียนเพิ่มขึ้น” “การมองโลกในแง่ดีช่วยให้เรากลับปัญหาน้อยลง” เป็นต้น สอดคล้องกับแนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ระบุว่า การมองโลกในแง่ดีส่งผลต่อชีวิตในเชิงบวก จัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น เพิ่มความหวังในชีวิตสูงขึ้น สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น (Positive psychology. 2015: online)

2.2. การเสริมสร้างความหวัง (Hope) ด้วยการให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ตามหลักการทฤษฎีเหตุผลอารมณ์ พฤติกรรม เพื่อบอกวิธีบรรลุเป้าหมายการเรียนและการทำงานในอนาคตตามที่หวังไว้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคมองมุมใหม่ (Reframing) เทคนิคการจินตนาการอารมณ์เชิงเหตุผล (Rational Emotive Imagery) ทักษะการสนับสนุน (Supporting) ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) และทักษะการถาม (Questioning) เป็นต้น

ผลของการเสริมสร้างความหวังพบว่านักเรียนอาชีวศึกษามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกองค์ประกอบความหวังเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับสูงหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพิจารณาจากคะแนนจากแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหลังการทดลองและสังเกตจากการกระตุ้นให้มีความสนใจในการตั้งเป้าหมาย มีการกำหนดวิธีการที่ชัดเจน เชื่อว่าตนสามารถประสบความสำเร็จ มีทัศนคติเชิงบวกเกี่ยวกับการเรียนและอนาคตของตน มองอุปสรรคเป็นความท้าทายเช่นพูดว่า “ผม/ฉันเชื่อว่าฉันทำได้” “ให้มันรู้ไปว่าตั้งใจเรียนแล้วจะสอบไม่ผ่าน” สอดคล้องกับ สไนเดอร์และคนอื่นๆ อธิบายว่าบุคคลต้องการแรงจูงใจที่จะเริ่มต้นและยืนหยัดเพื่อบรรลุเป้าหมายด้วยการพูดกับตัวเองเช่น “ฉันเชื่อว่าฉันทำได้” “ฉันจะทำให้สำเร็จ” (Snyder; et al. 2000: 749) ความหวังมีความเกี่ยวข้องกับความเชื่อในความสามารถของ

ตนเองที่จะพยายามให้ประสบความสำเร็จ (Wandeler; et al. 2013: 130-131 อ้างอิงจาก Luthans; et al. 2007; Magaletta; & Oliver. 1999; Snyder. 2000)

2.3. การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตน(Self- Efficacy) ด้วยการให้นักเรียนอาชีวศึกษาดูการจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆได้ ด้วยการวิเคราะห์ตามหลักการทฤษฎี เหตุผลอารมณ์ พฤติกรรม ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน(Use of Humor) เทคนิคการเสนอตัวแบบ (Modeling) ทักษะการเชื่อมโยง(Linking)

ผลของการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนพบว่านักเรียนอาชีวศึกษามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกองค์ประกอบความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยพิจารณาจากคะแนนแบบสอบถามหลังการทดลองที่สูงขึ้นและสังเกตจากการคำพูดของสมาชิก เช่น “กล้าที่จะเข้าหาปัญหามากขึ้น” สอดคล้องกับเบนดูรา ที่อธิบายว่า ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนช่วยเพิ่มความพยายามมากขึ้น ความหย่อนตัวต่อปัญหาหรืออุปสรรคทำให้เห็นภาพแห่งความสำเร็จมากขึ้น (Carlton; et al. 2014: 251-252 อ้างอิงจาก Bandura. 2006: 5) มีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจและนำไปสู่การปฏิบัติมากที่สุดจึงมีอิทธิพลโดยตรงต่อการประสบความสำเร็จ (Fong; & Krause. 2014: 250-251 อ้างอิงจาก Valentine; & Dubois. 2005; David. 2012: 35 อ้างอิงจาก Bandura. 1989) สามารถเสริมสร้างให้ดียิ่งขึ้นได้ด้วยการมองโลกในแง่ดี เพราะการมองโลกในแง่ดีเชื่อว่าจะมีโอกาสสำเร็จมากขึ้นทำให้พยายามมากขึ้น

2.4. การเสริมสร้างความหย่อนตัว (Resiliency) ด้วยการให้ฝึกวิเคราะห์ความคิดตามหลักการทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ให้สามารถปรับสภาพจิตใจ ปรับตัว ให้ฟื้นคืนกลับมาแข็งแกร่งขึ้นหลังจากเผชิญเรื่องเลวร้ายด้วยการยอมรับการสนับสนุนจากสังคม ผู้วิจัยใช้เทคนิคตัวแบบ(Modeling) เทคนิคการให้การบ้าน(Homework Assignment) ทักษะการเชื่อมโยง(Linking)

ผลของการเสริมสร้างความหย่อนตัว พบว่านักเรียนอาชีวศึกษามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกองค์ประกอบความหย่อนตัวเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยพิจารณาจากคะแนนแบบสอบถามหลังการทดลองและสังเกตจาก ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ที่สมเหตุสมผลตามความเป็นจริงและหาวิธีจัดการปัญหาได้หลากหลายทางมากขึ้น รู้จักแก้ไขและดัดแปลงปัญหาหรืออุปสรรคเกี่ยวกับการเรียน เช่น ให้เพื่อนช่วยทบทวนบทเรียนที่ไม่เข้าใจ ทำให้กลับมามีความหวัง และมุ่งมั่นในการเรียนมากขึ้น ดังเช่นที่นักจิตวิทยาและองค์กรที่ศึกษาเกี่ยวกับความหย่อนตัวในวัยรุ่นได้อธิบายว่า ความหย่อนตัวเป็นกระบวนการช่วยให้วัยรุ่นได้พัฒนาสุขภาวะที่ดี คนที่มีความหย่อนตัวสูงรู้จักที่จะเรียนรู้และลงมือจัดการกับปัญหามากกว่ายอมจำนน ให้แสดงศักยภาพที่ดีที่สุดและกระตุ้นพฤติกรรมที่สนับสนุนให้ดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ (Policy Centre for The Study of Social. 2016: 1; Pauladavislaack. 2015: online; Siebert. 2016: Online)

การยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญ และตรวจสอบผลของกลุ่มที่มีต่อสมาชิกเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดเกี่ยวกับสิ่งที่เรียนรู้และประสบการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในกลุ่มเช่น หนังสือ

ในสมาชิกกล่าวว่า “ประโยชน์ที่ตนได้รับคือ การเปลี่ยนทัศนคติ ความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเอง และคุณแม่ ช่วยให้เราเครียดน้อยลง” ผู้วิจัยกระตุ้นและให้กำลังใจสมาชิกนำความรู้ไปประยุกต์ใช้จริงในชีวิตประจำวันมากขึ้น ผู้วิจัยใช้ทักษะการให้และยอมรับข้อมูลย้อนกลับ (Giving and receiving feedback) ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ(Active Listening) ทักษะการสะท้อนความรู้สึก(Reflecting Feeling) และทักษะการสนับสนุน(Supporting)ให้กำลังใจและเสริมแรงในการเปลี่ยนแปลง

ผู้วิจัยพบว่าตลอดระยะเวลาให้การปรึกษากลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษาให้ความสนใจกระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรม ทดลองทำสิ่งใหม่ๆ แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ สมาชิกมีโอกาสร่วมกันสำรวจปัญหาและผลกระทบของปัญหาที่เกิดขึ้นก่อนหน้านี้ นำมาสู่การร่วมกันหาทางแก้ไขปัญห เช่นหนึ่งในสมาชิกได้เปิดเผยปัญหาของตนที่ถูกเพื่อนล้อเลียนว่า “อ้วนดำ”และเลือกที่จะหลีกเลี่ยงปัญหากับเพื่อนและความไม่พอใจของตนด้วยการเล่นเกม ในขณะที่เพื่อนที่ล้อเลียนคิดว่าไม่มีอะไรล้อเลียนด้วยความสนิทในฐานะเพื่อน เมื่อปัญหาการถูกล้อเลียนได้รับการแก้ไข เพื่อนๆกล่าวขอโทษที่สร้างปัญหาโดยไม่ตั้งใจเพราะคิดไปเองว่าไม่โกรธ สมาชิกที่ถูกล้อเลียน กล่าวว่า “หลังจากที่ตนได้จัดการกับปัญหาเรื่องถูกเพื่อนล้อเลียน และเพื่อนทุกคนเข้าใจ ตนรู้สึกดี มีความสุขมากขึ้น ไม่รู้สึกว่ามีความปด้อยและมั่นใจในตัวเองมากขึ้น” สอดคล้องกับคอเรีย ที่ว่าเมื่อสมาชิกได้ รับรู้และจัดการกับความขัดแย้งอย่างมีประสิทธิภาพ ระดับความไวใจและความเป็นหนึ่งเดียวของกลุ่มจะเพิ่มมากขึ้น สมาชิกเสริมสร้างสัมพันธภาพและสร้างความเป็นกลุ่มที่แท้จริง เรียนรู้ที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีการพูดคุยสื่อสารมีปฏิริยาตอบสนองกันอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา เผชิญหน้ากันแต่ไม่ตัดสินหรือพิพากษาใดๆ ถ้านำปัญหาของตนแสดงต่อกลุ่ม ให้และยอมรับผลสะท้อนกลับ เรียนรู้ที่จะกลั่นกรองผลสะท้อนกลับเพื่อนำไปตัดสินใจว่าจะจัดการอย่างไรต่อไป(Corey. 2008: 94-97) ก่อให้เกิดการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มอย่างต่อเนื่อง และสมาชิกบางคนที่ไม่โกรธกันก็กลับมาคืนดีเป็นเพื่อนกันเหมือนเดิม

ข้อเสนอแนะ

1.ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1. ผลการวิจัยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา พบว่านักเรียนอาชีวศึกษามีคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับสูง ดังนั้นจึงควรรักษาระดับดังกล่าวให้สูงอย่างต่อเนื่อง โดยจัดแผนการและบุคลากรเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอย่างต่อเนื่อง

1.2. แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาสามารถนำไปใช้กับประชากรกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียง นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นต้น

1.3. โปรแกรมการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสมกับกลุ่ม แต่จำเป็นต้องศึกษาและทำความเข้าใจรายละเอียดก่อน เช่น วัตถุประสงค์ กระบวนการ วิธีการ รวมถึงมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

1.4. ผู้บริหารการศึกษาควรตระหนักถึงความสำคัญของการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา เพื่อนำไปสู่การเตรียมพัฒนาคุณภาพเตรียมนักเรียนอาชีวศึกษาเข้าสู่ตลาดแรงงานอย่างมีประสิทธิภาพ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1. ควรมีการติดตามผลทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ทุก 3 เดือน เพื่อติดตามผลความคงทนของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา

2.2. ควรศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น นักเรียนอาชีวศึกษาเอกชน นักเรียนระดับมัธยมศึกษาทั้งรัฐและเอกชนว่ามีองค์ประกอบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเหมือนหรือแตกต่างจากผลการวิจัยอย่างไร





บรรณานุกรม

- ฉันทนา กล่อมจิต, ปวีณา เทียงพรม. (2555, มกราคม - มีนาคม). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความหย่นตัวทางอารมณ์ของเยาวชน ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น. 28(82):49-66.
- ชวิศา แข่งสมุทร. (2549, พฤษภาคม-สิงหาคม). การมองโลกในแง่ดี. วารสารการวัดผลการศึกษา. ฌรณธ์ สุภัทรพันธุ์. (2559). เรืองเล่าจากจิตแพทย์. กรุงเทพฯ: สามเจริญพานิชย์.
- ดวงฤทัย นาสา. (2557). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความหย่นตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ทรีปาตี สุริยเด. (2559). พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น. สืบค้นเมื่อ 7 มีนาคม 2559 จาก www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/th/images/documents/3.pdf
- ธิดารัตน์ แยมันม. (2558). ปัจจัยทางชีวิตสังคมที่สัมพันธ์กับเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- นวมินราชูทิศ. (2559). วิทยาลัยการอาชีพนวมินทรราชูทิศ. สืบค้นเมื่อ 12 มกราคม 2559, จาก http://www.nwm.ac.th/nwm/?page_id=4652
- บุปผา ภิภพ; และคนอื่นๆ. (2559, มกราคม – มิถุนายน). คุณสมบัติที่พึงประสงค์ของนักศึกษาสหกิจศึกษา. วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา. 10(1):ไม่ปรากฏเลขหน้า
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2558, กุมภาพันธ์ - กรกฎาคม). การศึกษาและเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มศว (2):131-146.
- พิสนุ ฟองศรี. (2557). การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัย. กรุงเทพฯ: ด้านสุขภาพการพิมพ์.
- ภาณุทัตทา วงษากิตติกุล , และ รัฐพล ประดับเวทย์. (2560, กรกฎาคม – ธันวาคม). การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการอาชีวศึกษาแบบความร่วมมือเพื่อยกระดับคุณภาพ. อุตสาหกรรมการศึกษา. 11(2):126-145.
- ภาวิดา มณีมัย, ศจีมาจ ฌ วิเชียร, และ วิมล เหมือนคิด. (2557, เมษายน- มิถุนายน). การพัฒนาองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาของพนักงาน. พัฒนาเทคนิคศึกษา. 26(90): 80-87.
- รวิวรรณ สายแก้วดี. (2556). ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการเผชิญปัญหาของผู้ช่วยพยาบาล. วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม, 9(6):ไม่ปรากฏเลขหน้า
- รัฐศักดิ์ รักสลาม, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์; และ ประสาร มาลากุล. (2557). วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. 4(2):28-46.

เรวดี นามทองดี. (2558, พฤษภาคม – สิงหาคม). การอาชีวศึกษากับการพัฒนาศักยภาพแรงงานไทยในการเป็นประชาคมอาเซียน. *Veridian*. 8(2): 669-681.

วารสารศึกษาศาสตร์. 6(1): 69-78.

วรางคณา รัชตะวรรณ. (2554). การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. ปรินญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

สกล วรเจริญศรี. (2550). การศึกษาทักษะชีวิต และการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น. ปรินญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

สวนีย์ สุขเจริญ. (2552). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

สายสมร เฉลยกิตติ. (2554). การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

สิริพร วงษ์โพน. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาด้านบวก ความผูกพันต่อองค์กร และการปฏิบัติงาน : กรณีศึกษาร้านอาหารพานิชย์แห่งหนึ่ง. ปรินญานิพนธ์ ศศ.ม. จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร

อนุวัติ คุณแก้ว. (2558). สถิติเพื่อการวิจัย. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อมราพร สุรการ. (2558). ปัจจัยเชิงสาเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อความสุขที่แท้จริงและพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยของรัฐ. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*. 7(1):237-252

อัจฉรา วรรณานันต์. (2554, มกราคม). ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรม กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์เด็กหญิงอุดรธานี. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 3(1):ไม่ปรากฏเลขหน้า

อุรปริย์ เกิดในมงคล. (2557). การศึกษาและพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น. กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

Arizona Counselors School. (2011). *Arizona School Counseling Association*. Retrived September 19, 2017, from <http://www.azsca.org/>

- Avey, J., Luthans, F., & Youssef, C. (2008). "The Additive Value Of Positive Psychological Capital In Predicting Work Attitudes And Behaviors. Retrieved October 23, 2016, from Journals.sagepub.com
- Banks, T. (2011). Helping Students Manage Emotions: REBT As a Mental Health Educational Curriculum. *Educational Psychology in Practice*. 27(4): 383–394.
- Bartone, P. T. (1999). Hardiness Protects Against War-Related Stress. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 51(2):72-82.
- Beazlay, C. (2016). *Positive Psychology*. Retrieved April 5, 2016, from <http://www.positivepsychology.org>.
- Boniwell, I. (2016). *Youth Resilience*. Centre for the Study of Social Policy. Retrieved June 31, 2016, from <http://www.positivepsychology.org>
- Chou; et al. (2013). Introduction to Positive Psychology in Rehabilitation. *Rehabilitation Research, Policy, and Education*. 27(3):126-130.
- Corey, G. (1991). *Theory and Practice of group counseling* (4 ed.). California: Brooks/Cole.
- Corey, G. (1994). *Theory and Practice of Group Counseling*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Corey, G. (2008). *Theory&Practice of Group Counseling*. Belmont: Thomson Brooks/Cole.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of group counseling*. (8, Ed.) Brooks/Cole.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Canada: Brooks/Cole.
- Davidson; et al. (2012). A Focused Intervention for 1st-year College Students: Promoting Hope, Sense of coherence, and Self-Efficacy. *The Journal of Psychology*. 146(3):333–352.
- Dawood, R. (2014). *Positive Psychology and Child Mental Health; a Premature*. Retrieved August 17, 2017, from www.sciencedirect.com
- Delucia-Waack, J. L. (2004). *Handbook of Group Counseling And Psychotherapy*. London: Sage Publications Inc.
- Derek M.; et al. (2003). *Strengths and Satisfaction Cross*. 181-201. Retrieved March 3, 2016, from <http://www.mas.org.uk/>
- Dryden, W. (1999). *Rational Emotive Behavior Counselling*. London: Sage Publications.
- Dryden, W. (2011, november 16). *Albert Ellis and Rational Emotive Behavior Therapy: A personal Reflection*. Retrieved from springer.com.

- Dryden, W., & Woolfe, R. (1996). *Hand book of Counseling Psychology*. London: Sage Publications.
- Dryden, W., & Mytton, J. (1999). *Four Approaches To Counseling And Psychotherapy*. London: Routledge.
- Eifediyi, Ojugo Austine I; & Oluede Oyasiwo. (2018, March). Effectiveness of Rational Emotive Behaviour Therapy in The Reduction of Examination Anxiety among Secondary School Students in Edo State, Nigeria. *Journal of Counselling & Psychotherapy*. 9(1):61-76.
- Ellis, A., & Maclaren. (1998). *Rational Emotive Behavior Therapy A Therapist Guide*. California: Impact & Publishers.
- Ellis, A. (2000). *The REBT Research Book for Practitioners*. New York: Albert Institute.
- Fong Carlton J, Krause Jaimie M. (2014). Lost Confidence and Potential: a Mixed Methods Study of Social Psychology of Education. 17: 249–268.
- Gasda, G. M. (1989). *Group counseling a developmental approach*. Simon & Schuster.
- Gladding, S. T. (1994). *Effective Group Counselling*. NC, Greensboro: Eric Clearinghouse on Counseling and Student Service.
- Hass, M., & Graydon, K. (2009). Sources of Resiliency among Successful Foster Youth. *Children and Youth Services Review*. 31(2):457–463, 457–463.
- Jowsey, S. G. et al. (2012, March 22). Seligman's Theory of Attributional Style: Optimism, Pessimism, and Quality of Life after Heart Transplant. *Pub Med Gov*. 49-55. Retrieved June 24, 2017, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22489443>
- Kendra, C. (2015, April 6). *All About Psychology*. Retrieved June 12, 2016, from All-About-Psychology.com
- Lewis, E. (1970). *The Psychology of Counseling*. IOWA: Rinchart and Winston.
- Lilienfeld, S. (2009, Jun 19). *Psychologytoday*. Retrieved March 23, 2016, from <https://www.psychologytoday.com>
- Lopez, & Shane, J. (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Blackwell Publishing.
- Luthans, B., Luthans, K., & M, S. (2012). The Impact of Business School Students' Psychological Capital on Academic Performance. *Journal of Education for Business*. 87(5):253–259.
- Luthans, F.; et al. (2007). Positive Psychological Capital Measurement And Relationship With Performance And Satisfaction. *Luthans et al. in Personnel Psychology*. 541–572.

- Magaletta, P., & Oliver, J. (1999). The Hope Construct, Will, And Ways: Their Relations With Self-Efficacy, Optimism, And General Well-Being. *Journal Of Clinical Psychology* (55):539-551.
- Moriarty, B. (2014). Research design and the predictive power of measures of self-efficacy. *Educational Research*.
- Morton, Mergler; & Boman. (2014). Managing the Transition: The Role of Optimism and Self-Efficacy for First-Year Australian University Students. *Australian Journal of Guidance and Counselling*. 24 (1): 90–108.
- Mowbray, D. (2011, January). Resilience and strengthening resilience in individuals. *Management Advisory Service*. 1-24.
- Nurul, A. (2015). Self Efficacy of Orphanage Adolescent and Improved Through with Group Counseling Approche. *Journal Guidena*. 5(2):59-68.
- Parashar, F. (2015). *Positivepsychology*. Retrieved May 8, 2016, from <http://positivepsychology.org.uk/>.
- Paul, I. G. (2014). *Talent for Tomorrow Four Secrets Agility in an Uncertain World. Eople & Strategy*. 37(2):unpaged
- PaulaDavisLaack. (2017). *Resilience*. Retrieved June 9, 2017. from <https://www.pauladavislaack.com/resilience/>
- Qi Yuan: et al. (2014). *Protocol for a Web-Based Randomized Controlled Trial to Improve Mental Well-Being among an Asian Working Population*. Yuan et al. BMC Public Health.
- Rebt Network. (2016, September 13). Retrieved February 13, 2017, from www.rebtnetwork.org.
- Resilience for Teens: Go Bounce*. (2011). Retrieved August 19, 2017. from <http://www.apa.org/helpcenter/bounce.aspx>
- Sandra, P.E. (2011). Assessing Personal Resiliency In The Context Of School Setting: Using The Resiliency Scales For Children And Adolescents. *Psychology in the Schools*. 48(7): 672-684.
- Schulze A, Schulze M. (2016). Believing is Achieving The Implications of Self-Efficacy Research for Family and Consumer Sciences Education. *Research Applications in Family and Consumer Sciences*. pp.105-130
- Seligman, M.; et al. (2009). Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions. *Oxford Review of Education*. 35(3):293–311.

- Siebert , A. (2015). *Practical Psychology*. Retrieved 2016, September 6, from resiliencyquiz.com: <http://resiliencyquiz.com/index.shtm>
- Snyder, C. R. (2015). Retrieved May 1, 2016, from sgiquarterly.org.
- Snyder, C., Llardi, S., & Cheavens, J. (2000). The Role of Hope in Cognitive-Behavior Therapies. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6):747–762.
- Snyder, C.; et al. (2002). Hope and Academic Success in College. *Journal of Education Psychology*, 94(4):820-826.
- Snyder's Hope Theory Cultivating Aspiration in Your Life. (2017). Retrieved June 9, 2016, from <https://www.mindtools.com/pages/article/snyder-hope-theory.htm>:
- Steinebach, C., Steinebach, U., & Larry K. Brendtro. (2013). *Positive Youth Psychology: Lessons from Positive Peer Culture*. Retrieved March 8, 2017, from www.reclaimingjournal.com
- Sung; et al. (2013). Positive Coping, Self-Efficacy, and Self-Esteem as Mediators Between Seizure Severity and Life Satisfaction. *Rehabilitation Research, Policy, And Education*, Volume 27.unpaged
- Suzanne J Peterson et al. (2011). Psychological Capital and Employee. *Personnel Psychology*, 64(2):427–450. Retrieved from <https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi>.
- The Albert Ellis Institute. (2014). Retrieved May 13, 2016, from <http://albertellis.org>: <http://albertellis.org/>
- The World in 2030*. (2015). Retrieved September 17, 2017, from https://www.sgi.org/content/files/resources/sgi-quarterly-magazine/1510_82.pdf.
- UCDAVIS. (2015). *Six Benefits of Group Counseling*. Retrieved July 17, 2016, from <https://shcs.ucdavis.edu/blog/archive/healthy-habits/six-benefits-group-counseling>:
- Warren, Jeffrey M. (2010). The Impact of Rational Emotive Behavior Therapy on Teacher Efficacy and Student Achievement. *Journal of School Counseling*. 8(11):unpaged
- West A, Ryan S. (2011). *A Review of Literature on Training Transfer Motivation and Psychological Capital*. Retrieved May 7, 2016, from https://www.anzam.org/wp-content/uploads/pdf-manager/553_ANZAM2011-292.PDF
- Woolfe, R., & Dryden, W. (1996). *Handbook of Psychology Counseling*. London: SAGE Publication Ltd.

Xu Lixin , & Liu Hansheng. (2017). Effects of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Intervention Program on Mental Health in Female College Students.

NeuroQuantology. 15(4):156-161.

Yui Chung Chan, Fong Chan; & Ditchman. (2013). Evaluating Snyder*s Hope Theory as a Motivational Model of Participation and Life Satisfaction for Individuals With Spinal Cord Injury: A Path Analysis. *Rehabilitation Research, Policy, and Education*.

27(3):171-181.





ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน
อาชีวศึกษา
2. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของ
นักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม
3. หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท. หญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม

อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

พ.อ. หญิง ดร. สายสมร เฉลยกิตติ

อาจารย์พยาบาล
กองการศึกษา
วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน
อาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท. หญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม

อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

พ.อ. หญิง ดร. สายสมร เฉลยกิตติ

อาจารย์พยาบาล
กองการศึกษา
วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

ที่ ศธ 0519.12/ ๖3๖6



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๙ ธันวาคม 2559

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวบุษบา หาริณพลสิทธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศึกษาศาสตร์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษา
กลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม" โดยมี อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ
แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างทุน
ทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงาน
ในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวบุษบา หาริณพลสิทธิ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ธีรพัฒน์ ๑.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081 754 9378

ที่ ศธ 0519.12/ ๒3 ๕๖



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

ที่ ธันวาคม 2559

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุพรรณ วงษ์ทิม

เนื่องด้วย นางสาวบุษบา หาริณพลสิทธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษา
กลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยา
เชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของ
นักเรียนอาชีวศึกษาแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียด
ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวบุษบา หาริณพลสิทธิ์ และ
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081 754 9378

ที่ ศธ 0519.12/ ๒3 ๕๖



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๒ ธันวาคม 2559

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

เนื่องด้วย นางสาวบุษบา หาริณพลสิทธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษา
กลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ พ.อ.หญิง ดร.สายสมร เกลยภักดี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ
แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้าง
ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงาน
ในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวบุษบา หาริณพลสิทธิ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

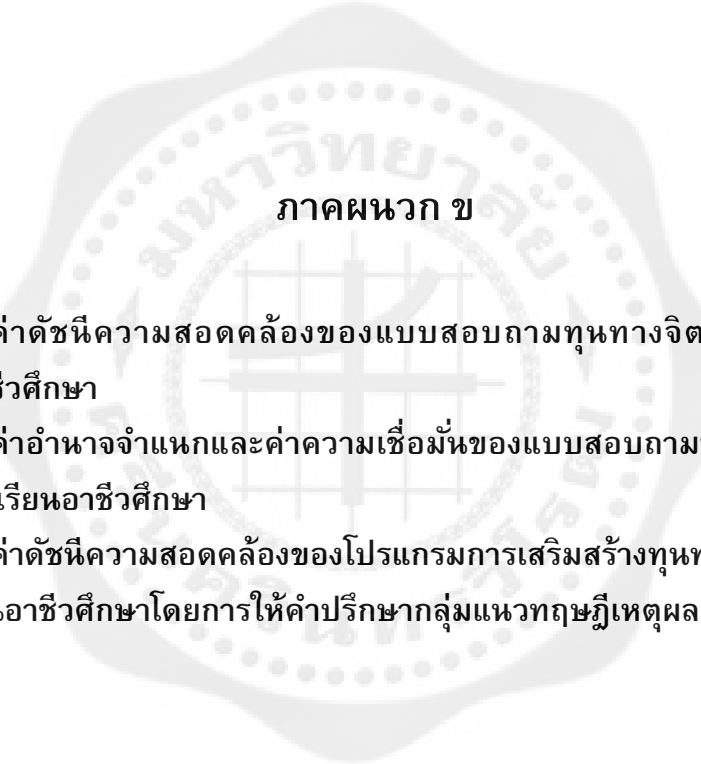
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081 754 9378



ภาคผนวก ข

1. ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา
2. ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา
3. ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

ตาราง 16 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน
อาชีวศึกษา

ข้อที่	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
3	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
4	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
8	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
9	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
11	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
12	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
13	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
14	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
15	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
16	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
17	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
18	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
19	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
20	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
22	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 16 (ต่อ)

ข้อที่	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
23	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
24	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
25	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
26	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
27	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
28	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
29	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
30	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
31	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
32	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
33	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
34	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
35	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
36	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
37	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
38	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
39	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
40	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ เกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าดัชนีสอดคล้องตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป

ข้อคำถาม	จำนวน	40	ข้อ
ผ่านเกณฑ์	จำนวน	40	ข้อ
ไม่ผ่านเกณฑ์	จำนวน	0	ข้อ
รวมข้อคำถามที่ใช้ได้	จำนวน	40	ข้อ

ตาราง 17 ค่าอำนาจจำแนกและความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน
อาชีวศึกษา

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ผลการคัดเลือก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ผลการคัดเลือก
1	0.21	คัดเลือกไว้	21	0.47	คัดเลือกไว้
2	0.53	คัดเลือกไว้	22	0.24	คัดเลือกไว้
3	0.38	คัดเลือกไว้	23	0.27	คัดเลือกไว้
4	0.36	คัดเลือกไว้	24	0.22	คัดเลือกไว้
5	0.44	คัดเลือกไว้	25	0.34	คัดเลือกไว้
6	0.21	คัดเลือกไว้	26	0.47	คัดเลือกไว้
7	0.45	คัดเลือกไว้	27	0.73	คัดเลือกไว้
8	0.53	คัดเลือกไว้	28	0.45	คัดเลือกไว้
9	0.67	คัดเลือกไว้	29	0.29	คัดเลือกไว้
10	0.22	คัดเลือกไว้	30	0.24	คัดเลือกไว้
11	0.21	คัดเลือกไว้	31	0.42	คัดเลือกไว้
12	0.27	คัดเลือกไว้	32	0.47	คัดเลือกไว้
13	0.35	คัดเลือกไว้	33	0.67	คัดเลือกไว้
14	0.40	คัดเลือกไว้	34	0.40	คัดเลือกไว้
15	0.40	คัดเลือกไว้	35	0.39	คัดเลือกไว้
16	0.39	คัดเลือกไว้	36	0.47	คัดเลือกไว้
17	0.38	คัดเลือกไว้	37	0.27	คัดเลือกไว้
18	0.47	คัดเลือกไว้	38	0.21	คัดเลือกไว้
19	0.21	คัดเลือกไว้	39	0.21	คัดเลือกไว้
20	0.24	คัดเลือกไว้	40	0.22	คัดเลือกไว้

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.93

ตาราง 18 ค่าดัชนีความสอดคล้องของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของ
นักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	การพิจารณา
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
สื่ออุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 2 การเสริมสร้างการมอง โลกในแง่ดี						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
สื่ออุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 3 การเสริมสร้างการ มองโลกในแง่ดี						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
สื่ออุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ครั้งที่ 4 การเสริมสร้าง ความหวัง						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
สื่ออุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 5 การเสริมสร้าง ความหวัง						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
สื่ออุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 6 การเสริมสร้างความ เชื่อในความสามารถของ ตนเอง แนวคิดสำคัญ						
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
สื่ออุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 18 (ต่อ)

ครั้งที่ 7 การเสริมสร้างความ เชื่อในความสามารถของ ตนเอง แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
สื่ออุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 8 การเสริมสร้างความ หยุ่นตัว						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
สื่ออุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 18 (ต่อ)

ครั้งที่ 9 การเสริมสร้างความ หยุ่นตัว						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
สื่ออุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 10 การยุติกลุ่ม						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
สื่ออุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ภาคผนวก ค

1. ใบรับรองจริยธรรม





MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 174/60E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ตามแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวบุษบา หาริณพลสิทธิ์

สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงร่างการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 3 ต.ค. 2560 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 3 ต.ค. 2560 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 3 ต.ค. 2560 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 3 ต.ค. 2560 |

(ลงชื่อ).....

(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

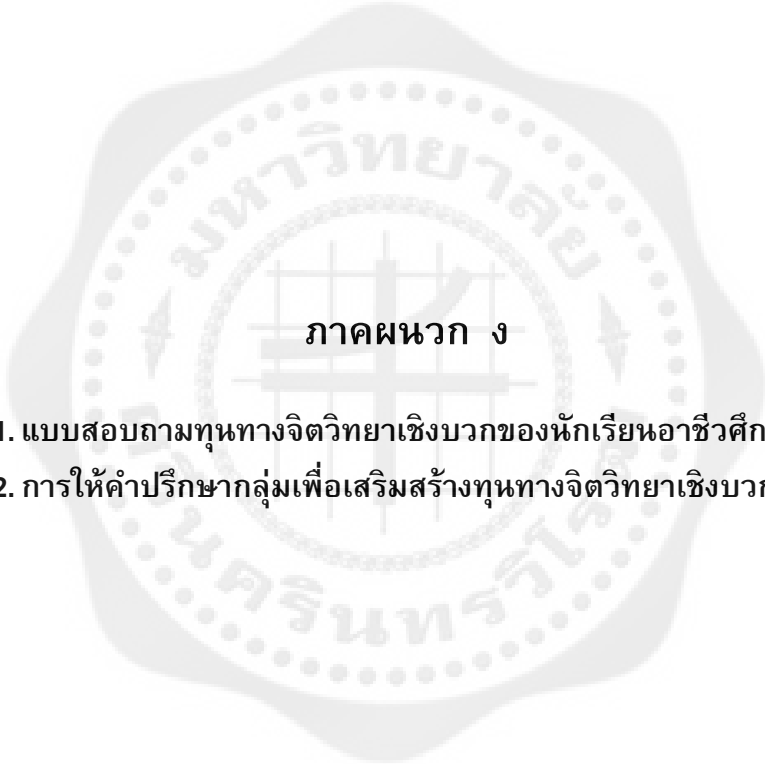
(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-174/2560

วันที่ให้การรับรอง : 06/10/2560

วันหมดอายุใบรับรอง : 06/10/2561



ภาคผนวก ง

1. แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา
2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน

อาชีวศึกษาแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
ของนักเรียนอาชีวศึกษา

คำชี้แจง : แบบสอบถามฉบับนี้มีทั้งหมด 4 หน้า แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่1 ข้อมูลส่วนตัว

ส่วนที่2 แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้นซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาการพัฒนามนุษย์ และการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. คำตอบจะไม่มีถูกหรือผิดและไม่มีผลกระทบต่อการเรียนรู้ของนักเรียนแต่อย่างใด โดยคำตอบของนักเรียนจะมีความสำคัญและมีประโยชน์อย่างยิ่งในการศึกษาและการวิจัยเพื่อให้นักเรียนได้เสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
3. ขอความร่วมมือให้นักเรียนตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง ตรงกับสิ่งที่นักเรียนคิด รู้สึกหรือประสบการณ์มากที่สุด เพื่อให้แบบสอบถามนี้มีความสมบูรณ์และสามารถนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไปได้

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

บุษบา หาริณพลสิทธิ์

นิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ส่วนที่1 ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

- ชื่อ.....นามสกุล.....
- เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
- ชั้นปีที่กำลังศึกษา ☐ ปีที่ 1 ☐ ปีที่ 2 ☐ ปีที่ 3

ส่วนที่2 แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ประกอบไปด้วยข้อคำถาม จำนวน 40 ข้อ ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างที่ตรงตามความคิด ความรู้สึกหรือประสบการณ์ตามความเป็นจริงของนักเรียน

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริงที่สุด	ไม่จริง	ไม่แน่ใจ	จริง	จริงที่สุด
1.	ฉันเชื่อว่าทุกปัญหามักมีทางออก					
2.	ทุกครั้งที่มีความทุกข์ฉันคิดจะเสมอว่า “ทุกอย่างจะต้องดีขึ้น”					
3.	เมื่อผลการเรียนไม่ดีฉันมักคิดเสมอว่า “ฉันไม่ฉลาดเหมือนคนอื่น”					
4.	ฉันเชื่อว่าทุกเหตุการณ์ร้ายๆ มักมีเรื่องดีเสมอ					
5.	แม้งานจะหายากแต่ฉันเชื่อว่าต้องมีงานที่เหมาะสมกับฉัน					
6.	ฉันคิดว่าเรื่องร้ายๆ มักเกิดขึ้นกับฉันเสมอ					
7.	แม้จะอยู่ในช่วงเวลาที่เจอปัญหา ฉันหวังว่าจะมีสิ่งดีเกิดขึ้นกับฉัน					
8.	ฉันไม่รู้ว่าทำไมเรื่องร้ายๆ มักเกิดกับฉัน					
9.	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถสร้างอนาคตที่ดีได้อย่างแน่นอน					
10.	นานๆ ครั้งถึงจะเกิดเรื่องดีกับฉัน					
11.	ฉันมักหาวิธีไม่ว่าทางใดทางหนึ่งเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย ที่กำหนด					

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริงที่สุด	ไม่จริง	ไม่แน่ใจ	จริง	จริงที่สุด
12.	ฉันมุ่งมั่นตั้งใจทำสิ่งต่างๆ ที่ตนเองกำหนดไว้ให้สำเร็จ					
13.	ฉันมีแรงจูงใจในการกำหนดเป้าหมายการทำงานทำด้วยตนเอง					
14.	เมื่อฉันตั้งใจทำอะไรสักอย่างมันจะเป็นเรื่องที่ทำหาย ฉันมักพูดกับตนเองเสมอว่า“ฉันทำได้ และฉันจะทำให้สำเร็จ”					
15.	ฉันสามารถทำตามสิ่งที่ตั้งใจตามที่กำหนดไว้ได้อย่างแน่นอน					
16.	ฉันคาดหวังว่าจะทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ให้สำเร็จได้					
17.	คำพูดที่ว่า“ฝันให้ไกลแล้วไปให้ถึง” เหมาะกับฉันมาก					
18.	ฉันไม่รู้ว่าจะเรียนไปเพื่ออะไร					
19.	เมื่อต้องทำอะไรที่เป็นความตั้งใจของตนเอง ฉันสามารถหาวิธีการที่หลากหลายเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายได้อย่างแน่นอน					
20.	ฉันเห็นด้วยกับคำพูดที่ว่า “ เป้าหมายมีไว้พุ่งชน”					
21.	ฉันเชื่อมั่นว่าฉันสามารถจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้ทุกเรื่อง					
22.	ฉันคิดว่าปัญหาที่ฉันพบเจอนั้นหนักหนาจนไม่สามารถแก้ไขได้					
23.	ฉันสามารถจัดการทุกสิ่งได้ดีแม้ในสถานการณ์ที่ซับซ้อน					
24.	ฉันมักทำคะแนนสอบได้ไม่ดีเพราะฉันไม่ฉลาดเท่าเพื่อนๆ					
25.	ฉันมั่นใจว่าสามารถจัดการกับภาระหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองหลาย อย่างพร้อมๆกันได้					
26.	ฉันสามารถจัดการกับสิ่งต่างๆได้ดี					
27.	ฉันไม่เคยทำอะไรได้สำเร็จเป็นเรื่องเป็นราวสักอย่าง					

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริงที่สุด	ไม่จริง	ไม่แน่ใจ	จริง	จริงที่สุด
28.	ฉันไม่เคยกลัวที่จะเรียนรู้อะไรใหม่ๆ					
29.	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถเรียนจบด้วยผลการเรียนที่น่าพอใจ					
30.	ด้วยความสามารถของฉันเพื่อนๆจึงมักเลือกให้ฉันเป็นหัวหน้าทีมในการทำกิจกรรมต่างๆ					
31.	เมื่อเจอเรื่องที่ไม่สบายใจฉันสามารถทำให้ตนเองกลับมารู้สึกดีและมีความสบายใจขึ้นได้					
32.	หากฉันผิดหวังกับสิ่งที่ตั้งใจไว้ ฉันก็สามารถให้กำลังใจตนเองและทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติได้					
33.	เมื่อรู้สึกว่าตัวเองกำลังจมอยู่กับความทุกข์ ฉันจะรีบปรึกษากับคนที่ฉันไว้วางใจ					
34.	ฉันปรับตัวได้ดีกับความเปลี่ยนแปลงและสามารถกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วหลังจากประสบปัญหา					
35.	ฉันยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้ในทุกสถานการณ์					
36.	เมื่อต้องเจอกับสถานการณ์โกลาหล ฉันสามารถควบคุมตนเองได้และทำทุกอย่างให้เกิดประโยชน์มากที่สุด					
37.	เมื่อเจอปัญหาฉันจะพยายามมองส่วนที่ดีที่เหลืออยู่ของปัญหาและหาวิธีแก้ปัญหามากมาย					
38.	เมื่อยังแก้ปัญหไม่ได้ฉันจะอดทนไม่ล้มเลิกที่จะหาหนทางใหม่แก้ปัญหาคิดดีที่สุด					
39.	เมื่อเจอปัญหาฉันมักหาคำพูดให้กำลังใจตัวเองเสมอ เช่น “สู้ไว้”					
40.	ฉันไม่จมอยู่กับปัญหาหรือความทุกข์นาน					

ตาราง 19 สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา
ตามแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง / วัตถุประสงค์	ทักษะ / เทคนิค
1	การสร้างสัมพันธภาพและวางโครงสร้าง	1. การสร้างสัมพันธภาพ 2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) 3. การให้ความรู้เชิงจิตวิทยา (Psycho Educational methods) 4. การถาม (Questioning) 5. การริเริ่ม (Initiating) 6. การฝึกทักษะ (Skills Training) 7. การกำหนดเป้าหมาย (Setting Goals) 8. การบ้านด้านการคิด (Cognitive Homework)
2	การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี (Optimism) สามารถคิดอย่างมีเหตุผลเพื่ออธิบายเกี่ยวกับตนเองในเชิงบวก	1. การสอน ABCs 2. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) 3. การฝึกทักษะ (Skills Training) 4. การจินตนาการอารมณ์เชิงเหตุผล (Rational Emotive Imagery) 5. การบ้านด้านการคิด (Cognitive Homework)

ตาราง 19 (ต่อ)

3	การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี (Optimism) สามารถคิดอย่างมีเหตุผลเพื่ออธิบายเกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆในแง่ดี	1. การให้ความรู้เชิงจิตวิทยา (Psycho educational methods) 2. การฟังอย่างตั้งใจ(Active Listening) 3. การทำให้เกิดความกระจ่าง(Clarifying) 4. การจินตนาการอารมณ์เชิงเหตุผล (Rational Emotive Imagery) 5. การสอน ABCs 6. การสนับสนุน(Supporting) 7. การถาม(Questioning) 8. การเชื่อมโยง(Linking)
4	การเสริมสร้างความหวัง (Hope) บอกวิธีเพื่อให้บรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ตามที่หวังไว้ได้	1. การริเริ่ม(Initialing) 2. การฟังอย่างตั้งใจ(Active Listening) 3. การถาม(Questioning) 4. มองมุมใหม่(Reframing) 5. การสอน ABCs 6. การสนับสนุน(Supporting) 7. การเชื่อมโยง(Linking)
5	การเสริมสร้างความหวัง (Hope) บอกวิธีเพื่อให้บรรลุเป้าหมายการทำงานในอนาคตตามที่หวังไว้	1. การฟังอย่างตั้งใจ(Active Listening) 2. การสนับสนุน(Supporting) 3. การจินตนาการอารมณ์เชิงเหตุผล (Rational Emotive Imagery) 4. ทักษะการถาม (Questioning) 5. การสอน ABCs

ตาราง 19 (ต่อ)

6	ความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self- Efficacy) เสริมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพื่อจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ได้	1. การใช้อารมณ์ขัน (Use of Humor) 2. ตัวแบบ (Modeling) 3. การคำถาม (Questioning) 4. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 5. การริเริ่ม (Initialing) 6. การเชื่อมโยง (Linking) 7. การมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment)
7	ความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) เสริมสร้างความเชื่อมั่นให้มีความสามารถจัดการกับปัญหาการเรียน	1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2. การเผชิญหน้า(Confronting) 3. การสนับสนุน(Supporting) 4. การสอน ABCs
8	ความยืดหยุ่น (Resiliency) บอกวิธีการปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวให้ฟื้นคืนกลับมาหลังจากเผชิญปัญหาการเรียน	1. การเผชิญหน้า (Confronting) 2. การลดความรู้สึกหวั่นไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) 3. การทำให้เกิดความกระจ่าง(Clarifying) 4. การถาม(Questioning) 5. การสอน ABCs 6. การให้บ้าน(Homework Assignment)

ตาราง 19 (ต่อ)

9	ความยืดหยุ่นตัว (Resiliency) บอกวิธีการปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวให้ฟื้นคืนกลับมาหลังจากเผชิญปัญหาการเรียน ด้วยการยอมรับการสนับสนุนจากสังคม	1. การเอื้ออำนวย (Facilitating) 2. การฝึกทักษะ (Skills Training) 3. การสอน ABCs 4. การเชื่อมโยง(Linking) 5. ตัวแบบ(Modeling)
10	สรุปผลและยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม	1. การสรุป (Summarizing) 2. การทำให้เกิดความกระจ่าง(Clarifying) 3. การฟังอย่างตั้งใจ(Active Listening) 4. การสะท้อนความรู้สึก(Reflecting Feeling) 5. การสนับสนุน(Supporting) 6. การให้ข้อมูลย้อนกลับ(Giving and receiving feedback)

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาตาม แนวทางปฏิบัติ เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling)

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพและวางโครงสร้าง

แนวคิดสำคัญ

การให้คำปรึกษาครั้งแรกนักเรียนอาชีวศึกษาจะรู้สึกวิตกกังวลว่าจะเชื่อใจและเปิดเผยตัวตนได้มากเพียงใด จะเป็นที่ยอมรับของกลุ่มหรือไม่จึงต้องสร้างความเชื่อใจและการยอมรับ (Trust and Acceptance) จึงควรสร้างสัมพันธภาพทำความคุ้นเคย สร้างบรรยากาศความเชื่อใจ ช่วยจัดการความกังวลและเสริมสร้างความไว้วางใจให้นักเรียนเชื่อใจกันรวมทั้งเชื่อใจผู้นำกลุ่ม ตระหนักว่าตนเองสามารถเป็นตัวของตัวเองได้โดยไม่ต้องเสี่ยงต่อการไม่ยอมรับของกลุ่ม รวมถึงการบอกวัตถุประสงค์ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก กำหนดกฎกติกาเป้าหมายของกลุ่มและช่วยนักเรียนสร้างเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ การให้ความรู้เชิงจิตวิทยา (Psycho educational methods) การถาม (Questioning) การกำหนดเป้าหมาย (Setting Goals) การริเริ่ม (Initiating)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนในกลุ่มและนักเรียนกับผู้วิจัย
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และนักเรียนกลุ่ม ระยะเวลา สถานที่ และกฎกติกาการเข้าร่วมกลุ่ม
3. เพื่อให้ นักเรียนกลุ่มเรียนรู้แนวคิด ประโยชน์และความสำคัญของการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สื่ออุปกรณ์

- | | | |
|--|----|---------|
| 1. ชองอุปกรณ์เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
(ประกอบด้วยสมุดโน้ต ป้ายชื่อ ปากกา) | 10 | ชุด |
| 2. เครื่องบันทึกเสียง | 1 | เครื่อง |
| 3. เอกสารทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก | 10 | ชุด |
| 4. แบบฝึกหัดการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก | 10 | ชุด |

5.	ภาพสัตว์หลายชนิด	15	ภาพ
6.	วิดีโอ เรื่อง “Jack Ma ธรรมดาที่ไม่ธรรมดา”		
7.	เอกสารบทความ เรื่อง “Jack Ma ธรรมดาที่ไม่ธรรมดา” 10		ชุด

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นกลุ่มวงกลมวงเดียวและกล่าวทักทายต้อนรับนักเรียนด้วยความยินดีและแนะนำตนเอง

1.2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้ทราบถึงบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและของนักเรียนกลุ่มตลอดระยะเวลา รวมถึงรายละเอียดอื่นๆ เช่น วัน เวลา สถานที่ และขออนุญาตนักเรียนกลุ่มบันทึกเสียงทุกครั้งเพื่อประโยชน์ในการวิจัย

1.3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการริเริ่ม (Initialing) เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมและการเริ่มต้นประเด็นโดยให้นักเรียนเลือกประเภทสัตว์ตามที่ต้องการจากรูปภาพที่เตรียมไว้ให้คนละ 1 ชนิด จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตัว บอกชื่อ ชั้นปี แผนกที่เรียน แสดงท่าทางประกอบและบอกเหตุผลที่เลือกสัตว์ประเภทนั้น โดยผู้วิจัยฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) และยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard)

1.4. ผู้วิจัยกล่าวเชื่อมโยงว่าสังคมนับว่าเราก็คล้ายกันมีทั้งคนที่เหมือนและแตกต่างจากเราทั้งความคิดและพฤติกรรม การอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลจึงเป็นเรื่องจำเป็น ความหลากหลายของบุคคลช่วยให้เกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนมุมมองซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

1.5. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มร่วมกันสร้างข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น รักษาความลับของนักเรียนกลุ่ม การตรงต่อเวลา ไม่รบกวนนักเรียนอื่นในขณะทำกลุ่ม เช่น พูดคุยกัน หรือสื่อสารผ่านเครื่องมือสื่อสารอื่นๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น และบันทึกเป็นข้อตกลงเพื่อใช้ตลอดระยะเวลาการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

2.1. ผู้วิจัยให้ความรู้เชิงจิตวิทยา (Psycho educational methods) ด้วยการให้นักเรียนอ่านบทความ เรื่อง “Jack Ma ธรรมดาที่ไม่ธรรมดา” และดูวิดีโอ เรื่อง “Jack Ma ธรรมดาที่ไม่ธรรมดา”

2.2. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์ว่า อะไรคือสิ่งที่ทำให้ Jack Ma ประสบความสำเร็จ โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการถาม (Questioning) เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจมากขึ้น เช่น วิเคราะห์ พฤติกรรมของ Jack Ma เป็นอย่างไร? พฤติกรรมหรือเหตุการณ์ใดที่แสดงว่า Jack Ma มองโลกในแง่ดี? พฤติกรรมหรือเหตุการณ์ใดที่แสดงว่า Jack Ma มีความหวังเสมอ? พฤติกรรมหรือเหตุการณ์ใดที่แสดงว่า Jack Ma เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง? หรือ

พฤติกรรมหรือเหตุการณ์ใดที่แสดงว่า Jack Ma มีความมุ่งมั่นความสามารถพลิกฟื้นคืนกลับมาหลังเผชิญปัญหา? เป็นต้น

2.3. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์และเชื่อมโยงเข้ากับความรู้เรื่องทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยมุ่งเน้นประโยชน์และความสำคัญในการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา (เอกสารประกอบเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก)

2.4. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่านักเรียนคิดว่าตนมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกข้อใด และเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกนั้นให้เพื่อนนักเรียนฟัง

2.5. ผู้วิจัยให้นักเรียนกำหนดเป้าหมาย(Setting Goals) ด้วยการคิดทบทวนตนเองเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้ง 4 องค์ประกอบ และตั้งเป้าหมายว่านักเรียนต้องการเสริมสร้างองค์ประกอบใด? เพราะเหตุใด?

2.6. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้ฝึกทักษะเกี่ยวกับความรู้เรื่องทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยมอบหมายการบ้าน(Homework Assignment)ให้นักเรียนเขียนบันทึกการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและนำมาเสนอในครั้งต่อไป

3. ขั้นยุติ

3.1. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

3.2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนกลุ่มซักถามข้อสงสัย นัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป และรวบรวมข้อมูลอุปกรณ์การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อใช้ในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากความกระตือรือร้น การให้ความใส่ใจ สนใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital) หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “Psycap” หมายถึง คุณลักษณะเชิงบวกของบุคคลประกอบด้วย ความหวัง (Hope) ความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self- Efficacy) ความยืดหยุ่น (Resiliency) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) มีลักษณะมองโลกในแง่ดี มีความหวัง รับรู้ในความสามารถของตนเองว่าสามารถปฏิบัติงานที่ท้าทายได้สำเร็จ มีความยืดหยุ่นสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีการเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวัง เป็นการศึกษาแบบวิทยาศาสตร์ที่สามารถวัดได้ เสริมสร้างเรียนรู้และปรับปรุงได้โดยอาศัยความเชื่อที่ว่าคุณมนุษย์มีจุดแข็งที่ดีหรือจุดบวก (+) บางอย่างในตัว ค้นหาให้พบและบ่มเพาะจุดแข็งเหล่านี้ให้เติบโตและแตกแขนงได้มากขึ้น เพื่อฟื้นฟูลักษณะเชิงบวกตามธรรมชาติของมนุษย์ให้กลับคืนสู่สภาพเดิม เช่น ความสุข ความดี จุดแข็งจุดเด่น ให้เป็นผู้มีความสุข มีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก มีความสำคัญช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านจิตใจ พร้อมเผชิญและจัดการกับสถานการณ์ในเชิงบวก มีแนวโน้มที่จะก้าวข้ามพ้นปัญหาอุปสรรคและบรรลุสู่ความสำเร็จ มีสุขภาพจิต สุขภาพร่างกายและพฤติกรรมที่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ กระทำสิ่งใหม่ที่เป็นเชิงบวกและป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในชีวิต

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา (Psychological Capital of vocational Students) หมายถึง ความคิด ความรู้สึกเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษามั่นใจว่าสามารถปฏิบัติหน้าที่หรืองานที่ท้าทายให้สำเร็จ มองโลกในแง่ดี มีความหวัง มีความยืดหยุ่น ส่งผลต่อการแสดงออกที่ดี โดยมีองค์ประกอบของทุนจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา ดังนี้

1. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความสามารถคิดอย่างมีเหตุผลเพื่ออธิบายเหตุการณ์ในเชิงบวกมีความคาดหวังว่าสิ่งดีจะเกิดขึ้น ส่วนสิ่งไม่ดีเกิดจากสาเหตุภายนอกเพียงชั่วคราว

2. ความหวัง (Hope) หมายถึง ความสามารถในการหาวิธีเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายได้ มีความมุ่งมั่นและมีแรงจูงใจในการปฏิบัติตามแผนการ

3. การเชื่อในความสามารถของตนเอง (Efficacy) หมายถึง ความเชื่อว่าตนเองสามารถจัดการกับสถานการณ์และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้

4. ความยืดหยุ่น (Resilience) หมายถึง ความสามารถฟื้นคืนกลับมาแข็งแกร่งขึ้นหลังจากเผชิญเรื่องเลวร้าย

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1
บันทึกการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

1. องค์ประกอบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกข้อใดที่นักเรียนต้องการเสริมสร้างให้ดีขึ้น ?

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| การมองโลกในแง่ดี | ☐ |
| ความหวัง | ☐ |
| การเชื่อในความสามารถของตนเอง | ☐ |
| ความมุ่งมั่นตัว | ☐ |

2. การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกข้อดังกล่าวมีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร ?

3. นักเรียนต้องการนำทุนทางจิตวิทยาข้อดังกล่าวไปพัฒนาหรือปรับปรุงด้านใดมากที่สุดเพราะเหตุใด ?

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่1

“JACK MA ธรรมดาที่ไม่ธรรมดา”



แจ๊คหม่า มีชื่อจีนว่า หม่าหยุน Jack Ma (Ma Yun) เกิดเมื่อวันที่ 15 ตุลาคม พ.ศ. 2507 ในครอบครัวที่ยากจนในประเทศจีน หม่าไม่ใช่คนเรียนเก่งและมักถูกเพื่อนล้อเพราะเป็นคนตัวเล็กผอม ขณะอายุ 12 ปี ประมาณห่านาฬิกาของทุกเช้าเด็กชายหม่าจะปั่นจักรยานที่ต้องใช้เวลามากกว่า 40 นาทีไปโรงเรียนแห่งหนึ่ง เพื่อเสนอตัวเป็นมัคคุเทศก์ให้ชาวต่างชาติเพียงเพื่อแลกกับการได้ฝึกฝนภาษาอังกฤษกับพวกเขาและทำเช่นนี้อย่างต่อเนื่องอยู่ 9 ปี เด็กชายหม่าในขณะนั้นเข้าใจดีว่าการศึกษานั้นจะนำพาให้เขาดำรงชีวิตต่อไปได้ เขาจึงตัดสินใจสอบเข้าเรียนต่อแม้จะสอบไม่ผ่านถึงสองครั้งแต่ก็ประสบความสำเร็จในครั้งที่สามกระทั่งจบการศึกษาและเริ่มต้นอาชีพครูสอนภาษาอังกฤษด้วยเงินเดือนเพียง 500 บาท

ครั้งหนึ่งแจ๊คหม่ามีโอกาสไปเยี่ยมเพื่อนที่ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นครั้งแรกที่เขารู้จักอินเทอร์เน็ตและลองค้นหาคำว่า “เบียร์” (Beer) ผลที่ได้คือยี่ห้อเบียร์ต่างๆมากมายหลายประเทศทั้งสหรัฐอเมริกา เยอรมนี และประเทศอื่นๆ แต่ไม่มียี่ห้อเบียร์ประเทศจีน เขาลองค้นหาอีกครั้ง โดยพิมพ์คำว่า ประเทศจีน (China) ครั้งนี้ไม่ปรากฏข้อมูลใดๆเกี่ยวกับประเทศจีนเลย แจ๊คหม่ารับรู้ได้ทันทีว่าจะต้องใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือช่วยทำให้สินค้าจีนเป็นที่รู้จักให้ได้ หลังจากนั้นไม่นาน เขาก่อตั้งบริษัทอินเทอร์เน็ตไชน่าเวิลด์เพจเจส ต่อมา ปี พ.ศ. 2542 เขาได้ก่อตั้งบริษัท Alibaba และขยายธุรกิจที่เกี่ยวข้องออกไปเรื่อยๆ Taobao.com Tmall, Aliexpress, Alipay, Juhuasuan, 1688.com, eTao, Alibaba Cloud Computing คำพูดที่หม่าบอกทีมงานเสมอคือ “เราทำได้เราจะไม่ล้มเลิก” หรือ “อย่ายอมแพ้ แม้วันนี้จะยากเย็นแสนเข็ญ พรุ่งนี้อาจจะเลวร้ายกว่าแต่สักวันแสงทองจะส่องอำไพ”

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้แจ็คหม่าและทีมพบกับความสำเร็จในวันนี้ คือ พวกเขาเป็นกลุ่มกล้า
ฝันและทำให้ฝันนั้นเป็นจริง

Jack Ma ผู้ไม่เคยรู้จักหรือรู้เรื่องคอมพิวเตอร์ แต่วันนี้เขากลับเจริญรุ่งเรืองจากธุรกิจ
อินเทอร์เน็ต (internet) Jack Ma เล่าว่า “เขาเรียนรู้ความล้มเหลวทั้งของตัวเองและของคนอื่นซ้ำ
แล้วซ้ำเล่า” เขาเล่าว่า “ผมเคยสอบตก 2 ครั้งสมัยเรียนประถม สอบตกสมัยมัธยม 3 ครั้ง สอบเข้า
มหาวิทยาลัยไม่ได้ 2 ครั้ง เขาถูกปฏิเสธกว่า 30 ครั้งจากทุกงานที่สมัครไป เช่น สอบเข้าเป็นตำรวจ
มีผู้สมัคร 5 คน ได้รับเลือกเข้าทำงาน 4 คน เขาเป็นเพียงคนเดียวที่ถูกปฏิเสธด้วยเหตุผลว่า ไม่ดี
พอสมัครงานร้านไก่ทอด KFC มีผู้สมัครทั้งหมด 24 คน ผ่านการสัมภาษณ์และได้งานทำ 23 คน มี
แต่เขาเพียงคนเดียวเท่านั้นที่ถูกปฏิเสธ หรือสมัครเข้าเรียนมหาวิทยาลัยชื่อดังฮาร์วาร์ด ก็ถูกปฏิเสธ
ถึง 10 ครั้ง”

ปัจจุบัน Jack Ma หรือ หม่าหยุน (Ma Yun) เป็นประธานบริษัท อาลีบาบา บริษัทธุรกิจ
ออนไลน์ชื่อดังของจีน และบริษัทฯในเครืออีกมากมาย เป็นเจ้าของลิขสิทธิ์กิจการ KFC ในจีน มี
สินทรัพย์รวมมูลค่ากว่า 8แสนล้านบาท

ครั้งที่ 2

เรื่อง การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี

แนวคิดสำคัญ

การมองโลกในแง่ดีเป็นความคิดหรือความเชื่อต่อเหตุการณ์อย่างเป็นเหตุเป็นผลตามความเป็นจริงในเชิงบวก มองมุมที่ดีของทุกสิ่งคาดหวังให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี การรับรู้สถานการณ์หรือเหตุการณ์ในแง่ดีจะทำให้เกิดกำลังใจไม่ย่อท้อต่อปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น มีศักยภาพในการแก้ปัญหาเมื่อพบอุปสรรคไม่โทษตัวเองและผู้อื่นและหาทางออกที่ดีได้ในที่สุด การที่จะมองโลกในแง่ดีหรือร้ายขึ้นอยู่กับความเชื่อในเหตุการณ์นั้นดังนั้นการฝึกทักษะให้มองโลกในแง่ดีจึงต้องเปลี่ยนความเชื่อ การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนอาชีวศึกษา ผู้วิจัยเลือกใช้ ทักษะการถาม (Questioning) ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) ทักษะการริเริ่ม (Initiating) ทักษะการเสนอแนะ (Suggestion) ทักษะการทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) ทักษะการเอื้ออำนวย (Facilitating) การสอน ABCs เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) เทคนิคการจินตนาการอารมณ์เชิงเหตุผล (Rational Emotive Imagery) เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เทคนิคการบ้านด้านการคิด (Cognitive Homework) เทคนิคการฝึกทักษะ (Skills Training)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลเกี่ยวกับตนเองในแง่ดี

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สื่ออุปกรณ์

- | | | |
|---|----|---------|
| 1. ชองอุปกรณ์เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม | 10 | ชุด |
| 2. เครื่องบันทึกเสียง | 1 | เครื่อง |
| 3. เอกสารแบบวิเคราะห์การมองตนเองในแง่ดีด้วย ABCs | 10 | ชุด |
| 4. เอกสารการบ้านการวิเคราะห์การมองตนเองในแง่ดีด้วย ABCs | 10 | ชุด |

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ให้นักเรียนทบทวนกฎกติกาข้อกำหนดของกลุ่มและแจกชองอุปกรณ์เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนนำเสนอบันทึกการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่บ้านที่ได้มอบหมายครั้งที่แล้ว โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การถาม(Questioning)เพื่อช่วยให้นักเรียนได้สำรวจตัวเองมากขึ้นและกล่าวชมเชยนักเรียนที่รับผิดชอบทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย

1.3. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

2. ขั้นตอนการ

2.1. ผู้วิจัยสอน ABCs เพื่อนักเรียนจะได้เกิดทักษะและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ โดยอธิบายว่า”ความเชื่อ อารมณ์และพฤติกรรมมีความเกี่ยวข้องเป็นเหตุเป็นผลกัน ความเชื่อเป็นต้นเหตุของการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมต่อเหตุการณ์นั้นๆ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล ดีความเหตุการณ์เลวร้ายเกินกว่าที่เป็นจริง ยอมรับไม่ได้ ไม่พอใจทุกสิ่งทำให้ไม่มีความสุข สามารถหยุดความเชื่อที่ทำให้ไม่มีความสุขได้ ด้วยการใช้ ABCs ดังนี้

A = เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้ไม่มีความสุข

B = ความเชื่อต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

C = อารมณ์หรือพฤติกรรมที่เป็นผลลัพธ์ของความเชื่อนั้น

D = ค้นหา(Detecting)ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โต้แย้ง(Debating)ตั้งคำถามโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และแยกแยะ(Discriminating)แบ่งแยกระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล

E = เกิดความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผล

F = เกิดความรู้สึกใหม่ซึ่งเป็นผลลัพธ์จากความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผล

โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ความเชื่อสรุปได้ดังนี้ (Dryden. 1999:)

1. กำหนดปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่มีความสุข (A)
2. อธิบายเกี่ยวกับ อารมณ์ ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่เกิดจากปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่มีความสุข (C)
3. อธิบาย ความคิดหรือความเชื่อที่มีต่อปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่มีความสุข (B)
4. ตั้งคำถามโต้แย้งกับความคิดหรือความเชื่อที่มีต่อปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่มีความสุข (D) จนกระทั่งเกิด ความคิดใหม่ (E) และอารมณ์ ความรู้สึกหรือพฤติกรรมใหม่ที่สมเหตุสมผล (F)

ตัวอย่างเช่น ฉันเรียนไม่เก่งต้องมาเรียนสายอาชีพทำให้ฉันเบื่อและไม่อยากเรียน
โดยแสดงขั้นตอนการวิเคราะห์ความเชื่อด้วย ABCs ได้ดังนี้

ขั้นที่	1	3	2	4	5	6
	A	B	C	D	E	F
	กำหนดปัญหา หรือเหตุการณ์ที่ ทำให้ ไม่มีความสุข	อธิบาย เกี่ยวกับ ความคิดหรือ ความเชื่อที่มี ต่อปัญหา หรือ เหตุการณ์ที่ ทำให้ไม่มี ความสุข	อธิบาย เกี่ยวกับ อารมณ์ ความรู้สึก หรือ พฤติกรรมที่ เกิดจาก ปัญหาหรือ เหตุการณ์ที่ ทำให้ไม่มี ความสุข	ค้นหา แยกแยะ โต้แย้ง ความคิดที่ ทำให้ไม่มี ความสุข	ความคิดใหม่ ที่เกิดขึ้น หลังจาก โต้แย้ง ความคิดที่ ทำให้ไม่มี ความสุข	ความรู้สึก / พฤติกรรม ใหม่ที่เกิดขึ้น
	เรียนสายอาชีพ	เรียนไม่เก่ง	เบื่อและไม่ อยากเรียน			

2.2. ผู้วิจัยใช้ทักษะการถาม (Questioning) เพื่อช่วยให้นักเรียนได้คิดค้นหาข้อมูลมากขึ้นและใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) เพื่อสนับสนุนให้นักเรียน ค้นหา โต้แย้ง แยกแยะและอธิบายในเชิงบวกอย่างสมเหตุสมผล เช่น ถามนักเรียนว่า “อะไรทำให้คิดเช่นนั้น?” “มีประโยชน์อะไรที่จะคิดแบบนี้?”

2.3. ผู้วิจัยใช้ทักษะการเอื้ออำนวย(Facilitating) ทักษะการเสนอแนะ (Suggestion) ทักษะการริเริ่ม(Initialing) เพื่อกระตุ้นและฝึกให้นักเรียนร่วมกันตั้งคำถามเพื่อโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) กระทั่งเกิดความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมใหม่

2.4. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยร่วมกันสรุปผลลัพธ์ที่ได้จากการถามโต้แย้งกับความเชื่อเรื่อง “ฉันเรียนไม่เก่งเลยต้องมาเรียนสายอาชีพทำให้รู้สึกฉันเบื่อและไม่อยากเรียน” เช่น ความเชื่อหรือพฤติกรรมใหม่ที่เกิดขึ้น

2.5. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) โดยให้นักเรียนเสนอปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนไม่มีความสุข รู้สึกว่าตนเองไม่ดี 1 เรื่อง และร่วมกันอภิปรายโดยใช้แบบวิเคราะห์ความคิดด้วย ABCs ที่ผู้วิจัยแจกให้ช่วยในการวิเคราะห์ โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการเสนอแนะ(Suggestion) ทักษะการถาม

(Questioning) เพื่อแนะนำ ให้ข้อมูลและสนับสนุนให้นักเรียนมองหาหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในมุมมองที่แตกต่างออกไป

2.6. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปผลลัพธ์จากการวิเคราะห์ปัญหาและผู้วิจัยช่วยให้เกิดความกระจ่าง(Clarifying) เพื่อสร้างความเข้าใจในจุดสำคัญ และเชื่อมโยงเข้าสู่ความรู้เรื่องการเมืองโลกในแง่ดี คือความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล อธิบายเหตุการณ์ในเชิงบวก และคาดหวังว่าสิ่งดีจะเกิดขึ้น สิ่งไม่ดีเกิดจากหลายสาเหตุและสามารถแก้ไขได้ คนที่มองโลกในแง่ดี จะมีความคาดหวังเกี่ยวกับอนาคต มีเป้าหมายและแผนการเชิงบวกที่ชัดเจน ปฏิบัติได้และมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จ

2.7. ผู้วิจัยถามนักเรียนกลุ่มว่า “เคยคิดอะไรไม่ดีเกี่ยวกับตัวเองบ้างไหม ” เช่น “ฉันเป็นคนเรียนไม่เก่ง ทำอย่างไรรักเรียนไม่ดีขึ้น” หรือ “ทำไมโชคร้ายจัง ชอบเจอแต่เรื่องแย่ๆ” เป็นต้น

2.8. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจินตนาการอารมณ์เชิงเหตุผล (Rational Emotive Imagery) โดยให้นักเรียนหลับตาจิตทบทวนเรื่องราวเหตุการณ์ไม่ดีเกี่ยวกับตัวเอง ระลึกถึงความรู้สึกและพฤติกรรมในขณะนั้น เช่น รู้สึกเสียใจ กล่าวโทษตัวเอง หรือแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น ให้นักเรียนอยู่กับเหตุการณ์ความรู้สึกนั้นสักครู่

2.9. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฝึกทักษะ(Skills Training)ให้นักเรียนวิเคราะห์เรื่องราวเหตุการณ์คิดไม่ดีเกี่ยวกับตัวเองด้วยแบบวิเคราะห์ความเชื่อด้วย ABCs เพื่อช่วยเสริมสร้างการมองเห็นตนเองในแง่ดี โดยผู้วิจัยให้การสนับสนุนด้วยการตอบข้อสงสัยในระหว่างการวิเคราะห์

2.10. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าเรื่องราวเหตุการณ์คิดไม่ดีเกี่ยวกับตัวเองให้กลุ่มฟังทั้งแสดงความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น (Role Playing) ทั้งก่อนและหลังการวิเคราะห์ เพื่อให้ นักเรียนเผชิญกับความรู้สึกและได้ปลดปล่อยอารมณ์โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ(Active Listening)

3. ขั้นตอน

3.1. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

3.2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการบ้านด้านการคิด(Cognitive Homework)โดยให้นักเรียนใช้ ABCs วิเคราะห์ความคิดต่อเหตุการณ์หรือปัญหาอื่นๆที่ทำให้นักเรียนรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง อย่างน้อยคนละ 1 เรื่อง และนำผลการวิเคราะห์มานำเสนอในครั้งต่อไป(ใช้แบบวิเคราะห์ความคิดด้วย ABCs)

3.3. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลอุปกรณ์ กล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นสนใจและใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2
แบบวิเคราะห์การมองตนเองในแง่ดี

A	B	C	D	E	F
เหตุการณ์ / สิ่งที่ทำให้รู้สึก ไม่ดีกับตัวเอง	ความคิดที่ทำให้ ไม่มีความสุข ทำไมถึงคิด เช่นนั้น	ความรู้สึก / พฤติกรรมที่ เกิดขึ้น	ค้นหา แยกแยะ โต้แย้ง ความคิดที่ทำให้ ไม่มีความสุข	ความคิดใหม่ที่ เกิดขึ้น หลังจากโต้แย้ง ความคิดที่ทำให้ ไม่มีความสุข	ความรู้สึก / พฤติกรรมใหม่ ที่เกิดขึ้น

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2
 การบ้านการวิเคราะห์การมองตนเองในแง่ดี

A	B	C	D	E	F
ปัญหา/ เหตุการณ์ที่ทำให้ รู้สึกไม่ดีกับ ตัวเอง	ความคิดที่ทำให้ ไม่มีความสุข ทำไมถึงคิด เช่นนั้น	ความรู้สึก / พฤติกรรมที่ เกิดขึ้น	ค้นหา แยกแยะ โต้แย้ง ความคิดที่ทำให้ ไม่มีความสุข	ความคิดใหม่ที่ เกิดขึ้น หลังจากโต้แย้ง ความคิดที่ทำให้ ไม่มีความสุข	ความรู้สึก / พฤติกรรมใหม่ ที่เกิดขึ้น

ครั้งที่ 3

เรื่อง การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี (ต่อ)

แนวคิดสำคัญ

การมองโลกในแง่ดีเป็นการมองเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆที่แทรกซึมอยู่ในปัญหา อุปสรรคหรือบุคคลตามความเป็นจริงอย่างถูกต้องทั้งแง่ที่เป็นเป็นโทษและแง่ที่เป็นคุณอย่างสมเหตุสมผลแล้วนำมาปรับปรุงความคิด จิตใจ ตลอดจนพฤติกรรมในทางที่สร้างสรรค์ การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนอาชีวศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) ทักษะการทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) ทักษะการริเริ่ม (Initialing) ทักษะการสนับสนุน (Supporting) ให้กำลังใจและการเสริมแรงอย่างเหมาะสม ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เทคนิคการจินตนาการอารมณ์เชิงเหตุผล (Rational Emotive Imagery) และเทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนฝึกคิดในแง่ดีอย่างมีเหตุผลเกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆ

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สื่ออุปกรณ์

- | | |
|---------------------------------------|-----------|
| 1. ชองอุปกรณ์ | 10 ชุด |
| 2. อุปกรณ์บันทึกเสียง | 1 เครื่อง |
| 3. เอกสารแบบวิเคราะห์ความคิดด้วย ABCs | 10 ชุด |

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ชวนนักเรียนพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์การนำการสอน ABCs วิเคราะห์ความคิดช่วยให้มองโลกในแง่ดี โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) ทักษะการทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) เพื่อสร้างความเข้าใจในจุดสำคัญของสิ่งที่นักเรียนพูด และทักษะการริเริ่ม (Initialing) เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น

1.2. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้และแจกซองอุปกรณ์

2. ขั้นตอนการ

2.1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจินตนาการอารมณ์เชิงเหตุผล (Rational Emotive Imagery) เพื่อให้นักเรียนสำรวจประสบการณ์และวิธีการจัดการปัญหาโดยให้นักเรียนหลับตาคิดทบทวน ปัญหาความสัมพันธ์กับนักเรียนในครอบครัวหรือกับเพื่อนที่นักเรียนกำลังประสบอยู่และทำให้ไม่มีความสุข ให้นักเรียนอยู่กับความรู้สึกของจินตนาการนี้สักครู่ แล้วให้นักเรียนลืมตา

2.2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนเล่าเรื่องราวปัญหานั้นรวมถึง ความคิด ความรู้สึกหรือ พฤติกรรมที่แสดงออกกับปัญหานั้น

2.3. ผู้วิจัยให้นักเรียนหลับตาอีกครั้งจินตนาการว่าเหตุการณ์หรือปัญหานี้ได้รับการ แก้ไขแล้ว และให้นักเรียนอยู่กับความรู้สึกของจินตนาการนี้สักครู่แล้วให้นักเรียนลืมตา

2.4. ผู้วิจัยเชิญชวนให้นักเรียนปรับเปลี่ยนวิธีคิดด้วยเทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) เพื่อให้นักเรียนมองปัญหาในภาพรวม มองแง่บวกที่ดีที่อยู่ในปัญหาเพื่อที่จะหาทางแก้ไข ได้อย่างเหมาะสมโดยใช้แบบวิเคราะห์ความคิด

2.5. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านสิ่งที่วิเคราะห์ได้ให้เพื่อนนักเรียนฟัง โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการ ฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) ทักษะการสนับสนุน (Supporting) และทักษะการเชื่อมโยง (Linking) ให้เพื่อนนักเรียนร่วมกันสนับสนุนและให้กำลังใจเพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการกับ ปัญหาได้อย่างสมเหตุสมผล ให้มองโลกในแง่ดีทำให้มีความสุขขึ้น

2.6. ผู้วิจัยทบทวนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความคิดอารมณ์และพฤติกรรมซึ่งมีผล ต่อการมองโลกในแง่ดี

3. ขั้นตอน

3.1. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

3.2. ผู้วิจัยกล่าวเชิญชวนให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.3. ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมายสำหรับครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากความกระตือรือร้น การให้ความใส่ใจ สนใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3
แบบวิเคราะห์ความคิด

A	B	C	D	E	F
เหตุการณ์ / สิ่งที่ทำให้รู้สึก ไม่ดีกับ คนอื่น	ความคิดทำให้ ไม่มีความสุข ทำไมถึงคิด เช่นนั้น	ความรู้สึก / พฤติกรรม เกี่ยวกับสิ่งที่ทำ ให้รู้สึกไม่ดีกับ คนอื่น	ค้นหา แยกแยะ โต้แย้ง ความคิดที่ทำให้ ไม่มีความสุข	ความคิดใหม่ที่ เกิดขึ้น หลังจากโต้แย้ง ความคิดที่ทำให้ ไม่มีความสุข	ความรู้สึกใหม่ ที่เกิดขึ้นขณะนี้

ครั้งที่ 4

เรื่อง การเสริมสร้างความหวัง

แนวคิดสำคัญ

ความหวัง (Hope) คือความคาดหวังว่าตนสามารถทำให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกได้ด้วยการคิดเกี่ยวกับเป้าหมายพร้อมด้วยแรงจูงใจและวิธีการไปสู่เป้าหมาย คนที่มีความหวังเชื่อว่าตนสามารถประสบความสำเร็จ การเสริมสร้างให้นักเรียนอาชีวศึกษามีความหวังในการเรียน มีเป้าหมาย มีวิธีการหรือแนวทางและมีแรงจูงใจในการปฏิบัติทางการเรียนตามแบบของตน ผู้วิจัยเลือกใช้ทักษะการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล(Disputing Irrational Beliefs) ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) ทักษะการถาม(Questioning) ทักษะการทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) ทักษะการสนับสนุน (Supporting) ให้กำลังใจและการเสริมแรง ทักษะการริเริ่ม(Initiating) เพื่อการกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วม ทักษะการเชื่อมโยง(Linking) เทคนิคให้การบ้านด้านการคิด (Cognitive Homework) และเทคนิคมองมุมใหม่(Reframing)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนระบุเป้าหมายในการเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีการเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สื่ออุปกรณ์

- | | |
|---|-----------|
| 1. ซองอุปกรณ์ | 10 ชุด |
| 2. บันทึกลีขียง | 1 เครื่อง |
| 3. เอกสาร “ABCsกับความหวังการเรียนของฉัน” | 10 ชุด |
| 4. เอกสาร “ความหวังการเรียนของฉัน” | 10 ชุด |
| 5. เอกสารการบ้าน “ABCs กับความหวังของฉัน” | 10 ชุด |

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1. วิจัยกล่าวทักทาย พูดคุยเรื่องราวทั่วไปและถามนักเรียนว่า “นักเรียนเคยมีความหวังเกี่ยวกับเรื่องอะไรบ้าง?”

1.2. วิทยุใช้ทักษะการริเริ่ม(Initialing)เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นของตน

1.3. วิทยุจับบอวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้และแจกซองอุปกรณ์

2. ขั้นตอนการ

2.1. วิทยุชักชวนนักเรียนพูดคุยเกี่ยวกับความหวังการเรียนของแต่ละคนโดยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ(Active Listening)

2.2. วิทยุให้นักเรียนหลับตาคิดทบทวนเกี่ยวกับการเรียนของตน แล้วถามนักเรียนว่า “ถ้ากำหนดให้เป้าหมายการเรียนมี 10 ระดับ นักเรียนคิดว่าการเรียนของตนอยู่ในระดับใด? ” อะไรทำให้นักเรียนกำหนดเช่นนั้น

2.3. วิทยุให้นักเรียนบอกตัวเลขระดับที่ตนกำหนดและสิ่งที่ทำให้เกิดเช่นนั้น

2.4. วิทยุถามนักเรียนว่า “นักเรียนคิดว่าสามารถพัฒนาการเรียนของตนให้ดีขึ้นได้หรือไม่? ถ้านักเรียนคนใดตอบว่า “ไม่สามารถ” วิทยุใช้ทักษะการถาม(Questioning)เพื่อช่วยให้นักเรียนได้สำรวจตัวเองมากขึ้น และเทคนิคการมองมุมใหม่(Reframing)เพื่อให้นักเรียนมองปัญหาในภาพรวม มองแง่บวกที่ดีที่อยู่ในปัญหานั้นเพื่อที่จะหาทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

2.5. วิทยุเชิญชวนให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ความหวังเรื่องการเรียนด้วยแบบวิเคราะห์ “ABCsกับความหวังการเรียนของฉัน” โดยวิทยุใช้ทักษะการถาม(Questioning) และทักษะการเอื้ออำนวยให้นักเรียนใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs)

2.6. วิทยุใช้ทักษะการริเริ่ม(Initialing)เพื่อการกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมและการเริ่มต้นประเด็นได้สำรวจตัวเองลึกมากขึ้น โดยให้นักเรียนแต่ละคนเล่าผลจากการวิเคราะห์ ถ้านักเรียนคนใดคิดว่าตนไม่มีโอกาสเรียนให้ดีขึ้นได้ วิทยุใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) ทักษะการทำให้เกิดความกระจ่าง(Clarifying)เพื่อช่วยให้นักเรียนเข้าใจความรู้สึกที่ขัดแย้งของตนและมุ่งมั่นในสิ่งที่ตนกำลังประสบอยู่จริงนำไปสู่การสำรวจตัวเองมากขึ้น

2.7. วิทยุให้นักเรียนเขียนบันทึกและอ่าน “ความหวังการเรียนของฉัน” ให้เพื่อนนักเรียนฟังเพื่อใช้เป็นพันธะกิจในการเปลี่ยนแปลง(Commitment to change)โดยวิทยุใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ(Active Listening)ใส่ใจรับรู้อะไรที่นักเรียนสื่อสารออกมา ทักษะการสนับสนุน(Supporting)ให้กำลังใจและการเสริมแรงอย่างเหมาะสมและทักษะการเชื่อมโยง(Linking)ให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันโดยตรงด้วยการช่วยกันแก้ไขปัญหา

3. ขั้นยุติ

3.1. วิทยุให้นักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เรียนรู้ในครั้งนี้และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2. ผู้วิจัยแนะนำให้แก่นักเรียนนำ “ความหวังกับการเรียนของฉัน” ไปติดไว้ในที่ที่เห็นได้ชัดเจนเพื่อสร้างแรงจูงใจและเตือนให้นักเรียนปฏิบัติให้สำเร็จตามที่หวังไว้

3.3. ผู้วิจัยใช้เทคนิค(Cognitive Homework)เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการใช้ ABCs ตั้งความหวังอื่นๆที่นักเรียนสนใจและคิดว่าต้องการให้สำเร็จภายในระยะเวลา 1 สัปดาห์ โดยใช้เอกสาร “ABCs กับความหวังของฉัน” ช่วยในการวิเคราะห์ บันทึกและนำมาเสนอในครั้งต่อไป

3.4. ผู้วิจัยขอบคุณที่นักเรียนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และนัดหมายสำหรับครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากความกระตือรือร้น การให้ความใส่ใจ สนใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม



เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4
 “ABCsกับความหวังการเรียนรู้ของฉัน”

A	B	C	D	E	F
การเรียนรู้ของ ฉัน	ความคิด ที่ทำให้ไม่มี ความสุข ทำไมถึงคิด เช่นนั้น	ความรู้สึก / พฤติกรรมที่ เกิดขึ้น	ค้นหา แยกแยะ โต้แย้ง ความคิด เกี่ยวกับการ เรียนของฉัน ที่ทำให้ไม่มี ความสุข	ความคิดใหม่ที่ เกิดขึ้น หลังจากโต้แย้ง ความคิด ที่ทำให้ไม่มี ความสุข	ความรู้สึก / พฤติกรรมใหม่ ที่เกิดขึ้น

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4
“ความหวังการเรียนของฉัน”

1. ฉันตั้งเป้าหมายพัฒนาการเรียนของฉันจาก
ระดับ.....

เพิ่มขึ้นเป็นระดับ.....

2. วิธีการพัฒนาการเรียนได้ตามเป้าหมาย

3. แรงจูงใจสนับสนุนในพัฒนาการเรียน

4. อื่นๆ

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4
“ABCs กับความหวังของฉัน”

A	B	C	D	E	F
ความหวังของ ฉัน	ความคิด เกี่ยวกับ ความหวังของ ฉัน ที่ทำให้ไม่มี ความสุข ทำไม่ถึงคิด เช่นนั้น	ความรู้สึก / พฤติกรรมที่ เกิดขึ้น	ค้นหา แยกแยะ โต้แย้ง ความคิดที่ทำให้ ไม่มีความสุข	ความคิดใหม่ที่ เกิดขึ้น หลังจากโต้แย้ง ความคิดที่ทำให้ ไม่มีความสุข	ความรู้สึก / พฤติกรรมใหม่ ที่เกิดขึ้น

ครั้งที่ 5

เรื่อง การเสริมสร้างความหวัง (ต่อ)

แนวคิดสำคัญ

ความหวัง(Hope)เป็นสภาวะของจิตใจที่ช่วยนำทางชีวิตให้ขับเคลื่อนต่อไปท่ามกลางห้วงเวลาแห่งความยากลำบาก ดีความหมายของเหตุการณ์หรือเรื่องเล่าร้ายว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว เชื่อมั่นว่าสิ่งดีดีจะเกิดขึ้น เป็นความคิดที่เต็มไปด้วยความมุ่งมั่นเพื่อบรรลุเป้าหมายที่หวังไว้ เสริมสร้างให้นักเรียนอาชีพศึกษามีความหวังในการทำงาน มีความคิดมุ่งมั่น สามารถหาวิธีการและแรงจูงใจเพื่อบรรลุเป้าหมายที่หวังไว้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทักษะการริเริ่ม(Initialing)เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วม ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ(Active Listening) ทักษะการสนับสนุน(Supporting) ทักษะเอื้ออำนวย(Facilitating) ทักษะการถาม(Questioning) เทคนิคการจินตนาการอารมณ์เชิงเหตุผล(Rational Emotive Imagery)เพื่อเสริมสร้างการใช้อารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Disputing Irrational Beliefs)เพื่อส่งเสริมให้คิดอย่างสมเหตุผลสอดคล้องกับสิ่งที่เป็นอย่างจริง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนระบุเป้าหมายในการทำงาน
2. เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการทำงาน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สื่ออุปกรณ์

- | | |
|---|-----------|
| 1. ซองอุปกรณ์ | 10 ชุด |
| 2. อุปกรณ์บันทึกเสียง | 1 เครื่อง |
| 3. เอกสาร “ABCs กับความหวังอาชีพของฉัน” | 10 ชุด |
| 4. เอกสาร “ความหวังกับอาชีพของฉัน” | 10 ชุด |

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนและชวนคุยเรื่องทั่วไป
- 1.2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนนำเสนอการบ้าน “ABCs กับความหวังของฉัน” ที่มอบให้ครั้งที่แล้วใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) และทักษะการสนับสนุน (Supporting) ให้กำลังใจและการเสริมแรงอย่างเหมาะสม

1.3. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้และแจกซองอุปกรณ์เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

2.1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนบอก ความหวังเกี่ยวกับอาชีพหรืองานที่ต้องการทำ เช่น อาชีพหรืองานประเภทใด ? เพราะอะไร ?

2.2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจินตนาการอารมณ์เชิงเหตุผล (Rational Emotive Imagery) โดยให้นักเรียนหลับตาจินตนาการภาพเมื่อนักเรียนได้ทำงานอาชีพตามที่หวัง

2.3. ผู้วิจัยให้นักเรียนลืมนตา เล่าภาพจินตนาการนั้นให้เพื่อนนักเรียนฟัง โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการถาม (Questioning) เพื่อช่วยให้นักเรียนได้สำรวจตัวเองมากขึ้น เช่น รู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำงานตามที่หวัง อะไรทำให้รู้สึกเช่นนั้น ? มีแรงจูงใจอะไร ? เป็นต้น

2.4. ผู้วิจัยให้นักเรียนใช้เอกสาร “ABCs กับความหวังการงานของฉัน” ช่วยแจกแจงและวิเคราะห์โดยผู้วิจัยคอยให้การสนับสนุน (Supporting) และเอื้ออำนวย (Facilitating) เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถใช้เทคนิค ABCs วิเคราะห์หรือจัดการกับปัญหาเรื่องความหวังการงานของนักเรียน

2.5. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกสิ่งที่ตนวิเคราะห์ได้โดยผู้วิจัยถาม (Questioning) และโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนคิดอย่างสมเหตุสมผลสอดคล้องกับสิ่งที่เป็นอย่างจริง

2.6. ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนบันทึกและอ่าน “ความหวังกับงานของฉัน” ให้เพื่อนนักเรียนฟังเพื่อใช้เป็นพันธะกิจในการเปลี่ยนแปลง (Commitment to change) โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) ใส่ใจรับรู้ต่อสิ่งที่นักเรียนสื่อสารออกมาและทักษะการสนับสนุน (Supporting) ให้กำลังใจและการเสริมแรงอย่างเหมาะสม

3. ขั้นยุติ

- 3.1. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้
- 3.2. ผู้วิจัยสรุปภาพรวมเกี่ยวกับความหวังรวมถึงประโยชน์และความสำคัญ
- 3.3. ผู้วิจัยแนะนำให้นักเรียนนำ “ความหวังกับงานของฉัน” ไปติดไว้ในที่ที่เห็นได้ชัดเจนเพื่อสร้างแรงจูงใจและเตือนให้นักเรียนปฏิบัติให้สำเร็จตามที่ต้องการไว้

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากความกระตือรือร้น การให้ความใส่ใจ สนใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม



เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5
“ABCs กับความหวังอาชีพของฉัน”

A	B	C	D	E	F
อาชีพของฉัน	ความคิดเกี่ยวกับอาชีพ ของฉัน ที่ทำให้ไม่มี ความสุข ทำไมถึงคิด เช่นนั้น	ความรู้สึก / พฤติกรรมที่ เกิดขึ้น	ค้นหา แยกแยะ โต้แย้ง ความคิด เกี่ยวกับอาชีพ ของฉัน ที่ทำให้ไม่มี ความสุข	ความคิดใหม่ที่ เกิดขึ้น หลังจากโต้แย้ง ความคิด ที่ทำให้ไม่มี ความสุข	ความรู้สึก / พฤติกรรมใหม่ ที่เกิดขึ้น

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5
“ความหวังกับอาชีพของฉัน”

1. อาชีพที่ฉันหวังไว้ คือ

2. แผนการหรือวิธีปฏิบัติที่เป็นไปได้ เพื่อให้ได้ทำอาชีพตามที่หวังไว้ คือ

3. คำพูดที่ให้กำลังใจตนเองเพื่อสนับสนุนให้ปฏิบัติตามแผนการหรือวิธีการเพื่อให้ได้ประสบความสำเร็จในอาชีพที่หวังไว้ คือ

4. อื่นๆ

ครั้งที่ 6

เรื่อง ความเชื่อในความสามารถของตน

แนวคิดสำคัญ

ความเชื่อในความสามารถของตนเอง(Self- Efficacy)คือความมั่นใจในทักษะความสามารถของตนที่จะปฏิบัติการกิจให้สำเร็จตามเป้าหมายช่วยโดยมีปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองคือ ประสบการณ์ของตน (Mastery experiences) ประสบการณ์ความสำเร็จของคนอื่น(Vicarious experiences) การชักจูงจากสังคม(Social persuasions) และสภาวะทางร่างกายและทางอารมณ์ (Physiological and affective states) การเสริมสร้างความเชื่อในความสามารถของตนของนักเรียนอาชีวศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ(Active Listening) ทักษะการถาม(Questioning) ทักษะการริเริ่ม(Initialing)เพื่อการกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วม ทักษะการเชื่อมโยง(Linking) ทักษะการสรุป(Summarizing)เพื่อรวบรวมประเด็นสำคัญ เทคนิคแม่แบบ(Modeling) เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ(Homework Assignment)

วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของนักเรียนจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนและของคนอื่น

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สื่ออุปกรณ์

- | | | |
|--|----|---------|
| 1. ซองอุปกรณ์ | 10 | ชุด |
| 2. อุปกรณ์บันทึกเสียง | 1 | เครื่อง |
| 3. เอกสาร “ ฉันทำได้ ” | 10 | ชุด |
| 4. วิดีทัศน์ เรื่อง “หนูน้อยมหัศจรรย์” | | |

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนและใช้เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Use of Humor)ช่วยให้ผ่อนคลายและเพื่อสร้างความสนิทสนม(Intimacy)ภายในกลุ่มมากยิ่งขึ้น ด้วยการเล่นเกม “ เรื่องมีอยู่ว่า...”(ปรับปรุงจากTraining-Games.com: Story Time Game) โดยให้นักเรียนทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม โดยผู้วิจัยเริ่มพูดเป็นคนแรกว่า “ เรื่องมีอยู่ว่า...(เติมประโยค)” จากนั้นให้นักเรียนคนถัดไป

ทางขวามือพูด “เรื่องมีอยู่ว่า.. (พูดประโยคของผู้วิจัย) (นักเรียนพูดเติมประโยคใหม่ตามต้องการตามแต่ความคิดและจินตนาการ)” ทำเช่นนี้ต่อไปจนครบทุกคน

1.2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งกลุ่มพูดทวนซ้ำทั้งหมดตั้งแต่คนแรกถึงคนสุดท้ายซึ่งต่อกันเป็นเรื่องราว และกล่าวชมเชยนักเรียนที่สามารถแต่งเรื่องราวได้สนุกสนานและสร้างสรรค์

1.3. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันทบทวนกฎกติกาของกลุ่มอีกครั้งหนึ่ง

1.4. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้และแจกซองอุปกรณ์

2. ขั้นตอนการ

2.1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคตัวแบบ(Modeling)โดยให้นักเรียนดูวีดิทัศน์ เรื่อง “หนูน้อยมหัศจรรย์” เพื่อสร้างแรงจูงใจ และเพื่อเชื่อมโยงความคิดของนักเรียนเข้ากับความเชื่อในความสามารถของตน

2.2. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกหลังจากได้ดูวีดิทัศน์ และถามคำถาม(Questioning)ที่มุ่งเน้นความคิด พฤติกรรมหรือความรู้สึกเพื่อช่วยให้นักเรียนได้สำรวจมากขึ้น เช่น คิดว่าหนูน้อยรู้สึกอย่างไรที่ตนเกิดมาไม่มีแขนขา? อะไรทำให้คิดเช่นนั้น? คิดว่าอะไรทำให้หนูน้อยเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถทำสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จแม้จะพบปัญหาอุปสรรคมากมาย? เป็นต้น ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ(Active Listening) ทักษะการริเริ่ม(Initialing)เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากวีดิทัศน์ว่า หนูน้อยมีความมั่นใจในความสามารถของตน มุ่งมั่นในสิ่งที่ตนเชื่อ กระตือรือร้นที่จะเรียนรู้เพื่อที่จะแก้ไขปัญหาที่ท้าทาย หรือเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

2.3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนคิดทบทวนเหตุการณ์หรือปัญหาที่ท้าทายความสามารถแต่นักเรียนทำสำเร็จและเกิดความภาคภูมิใจมากที่สุด 1 เรื่อง อะไรที่สนับสนุนให้นักเรียนเชื่อมั่นและทำให้เหตุการณ์ครั้งนั้นสำเร็จและภาคภูมิใจ? โดยเขียนอธิบายรายละเอียดลงบนเอกสาร “ฉันทำได้”

2.4. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าเรื่อง “ฉันทำได้” ให้เพื่อนนักเรียนฟังจนครบทุกคน และช่วยกันวิเคราะห์ว่าจากเรื่องราวของนักเรียนทั้งหมด คิดว่าปัจจัยอะไรที่สนับสนุนให้นักเรียนสามารถจัดการปัญหาหรือเหตุการณ์ครั้งนั้นได้สำเร็จ? โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการถาม(Questioning) ทักษะการเชื่อมโยง(Linking)เพื่อให้นักเรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์อย่างสมเหตุสมผล

2.5. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปผลการวิเคราะห์

2.6. ผู้วิจัยให้ความรู้เพิ่มเติมว่านักเรียนสามารถสร้างความมั่นใจในความสามารถของตนเองได้จากการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตน(Mastery experiences) เรียนรู้ประสบการณ์ความสำเร็จของคนอื่น(Vicarious experiences) จากการชักจูงจากบุคคลรอบข้าง(Social persuasions) และจากสภาวะที่แสดงออกทางร่างกายหรืออารมณ์ (Physiological and affective states) สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

3. ชั้นยุติ

- 3.1. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้
- 3.2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ(Homework Assignment)โดยให้นักเรียนนำเสนอเรื่องราวหรือบุคคลที่ประสบความสำเร็จที่นักเรียนมักใช้เป็นต้นแบบ (Modeling)บอกเหตุผลและสิ่งที่นักเรียนเลียนแบบและนำเสนอในครั้งต่อไป

การประเมินผล

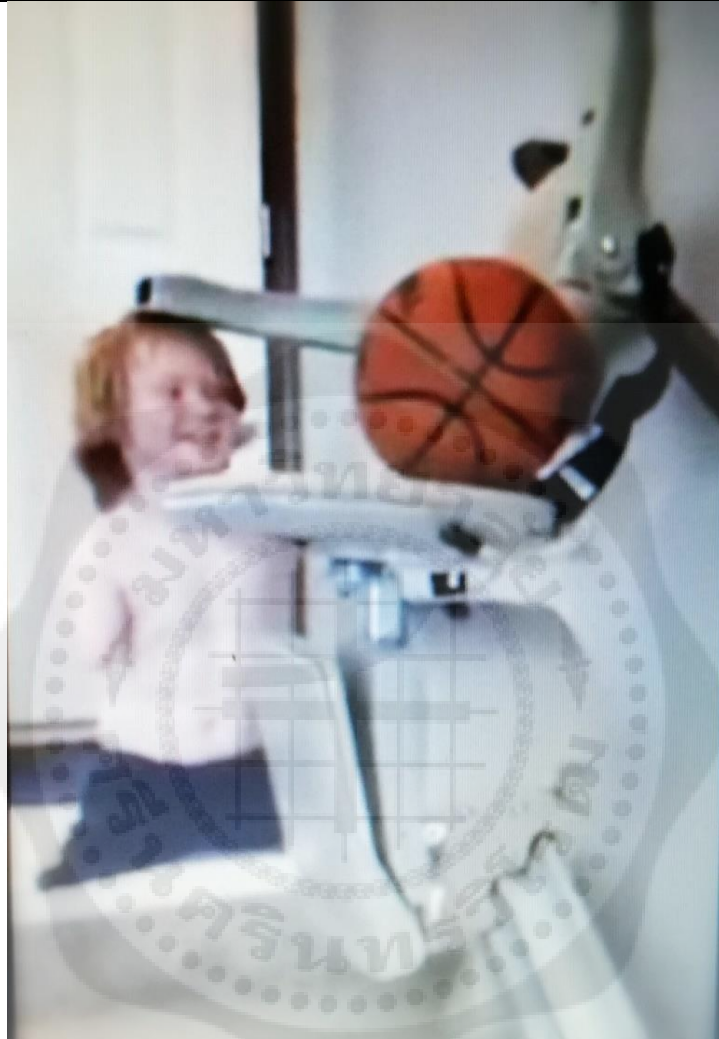
1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากความกระตือรือร้นในการซักถามและใส่ใจในขณะรับคำปรึกษา



เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6
“ฉันทำได้”

-
1. ให้นักเรียนเขียนบรรยายเหตุการณ์หรือปัญหาที่ทำทลายความสามารถแต่นักเรียนทำสำเร็จและ
เกิดความภาคภูมิใจมากที่สุด 1 เรื่อง
-
2. ให้นักเรียนบอกความรู้สึกและเหตุผลที่ทำให้ภูมิใจ
-
3. สิ่งสนับสนุนให้นักเรียนเชื่อมั่นและทำให้เหตุการณ์ครั้งนั้นสำเร็จและภาคภูมิใจ เช่น แรงจูงใจ
บุคคลต้นแบบ เป็นต้น (อธิบายรายละเอียด)
-

วิทัศน์ประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6
เรื่อง “หนูห้อยมัทศรย์”²



² อ้างอิงจาก www.youtube.com.

ครั้งที่ 7

เรื่อง ความเชื่อในความสามารถของตน (ต่อ)

แนวคิดสำคัญ

ความเชื่อในความสามารถของตนเอง(Self- Efficacy)ช่วยเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจของนักเรียนให้ลงมือปฏิบัติการได้ดี ส่งเสริมความสำเร็จทางการศึกษา ตั้งเป้าหมายและเลือกที่จะทำสิ่งที่ท้าทายด้วยตนเอง ทำงานด้วยความมั่นใจมากขึ้น ผู้วิจัยเลือกใช้การสอนABCs ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ(Active Listening) ทักษะการเผชิญหน้า(Confronting) ทักษะการสนับสนุน(Supporting) เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Disputing Irrational Beliefs)

วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างความเชื่อในการประสบความสำเร็จในการเรียนของสมาชิก

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สื่ออุปกรณ์

1. ซองอุปกรณ์	10	ชุด
2. อุปกรณ์บันทึกเสียง	1	เครื่อง
3. เอกสาร “ABCs กับความเชื่อมั่นในการเรียนของฉัน”	10	ชุด
4. เอกสาร “ฉันเชื่อมั่นว่าฉันเรียนได้”	10	ชุด

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและให้สมาชิกนำเสนอการบ้าน (Homework Assignment) ซึ่งผู้วิจัยมอบหมายจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว

1.2. ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ(Active Listening)เพื่อให้เข้าใจเรื่องราวที่อยู่ภายใต้คำพูดหรือความตั้งใจของสมาชิกว่าอย่างไร

1.3. ผู้วิจัยกล่าวชมเชยสมาชิกที่รับผิดชอบการบ้านที่ได้รับมอบหมายและบอกวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมคำให้ปรึกษากลุ่มในครั้งนี้พร้อมทั้งแจกซองอุปกรณ์

2. ขั้นดำเนินการ

2.1. ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนความรู้เกี่ยวกับการวิเคราะห์ความคิดด้วยABCs

2.2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนคิดถึงปัญหาเกี่ยวกับการเรียนที่สมาชิกกังวลและไม่แน่ใจว่าสามารถจัดการให้สำเร็จได้

2.3. ผู้วิจัยใช้ทักษะการเผชิญหน้า(Confronting) เพื่อให้สมาชิกสำรวจตัวเองโดยให้สมาชิกแต่ละคนเล่าปัญหาเกี่ยวกับการเรียนที่ไม่แน่ใจว่าสามารถจัดการให้สำเร็จได้ โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการสนับสนุน(Supporting)สร้างบรรยากาศกลุ่มที่เป็นกันเองและอบอุ่น เชิญชวนให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มช่วยเพื่อนวิเคราะห์และหาวิธีจัดการความกังวลเกี่ยวกับการเรียนด้วยABCs โดยใช้เอกสาร “ABCs กับความเชื่อมั่นในการเรียนของฉัน” ช่วยในการวิเคราะห์

2.4. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนบอกผลลัพธ์ที่สรุปได้จากการที่เพื่อนสมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ปัญหา

2.5. ผู้วิจัยให้สมาชิกเขียนอธิบายรายละเอียดในเอกสาร “ฉันเชื่อมั่นว่าฉันเรียนได้” เพื่อใช้เป็นพันธะกิจเพื่อการเปลี่ยนแปลง(Commitment to change) เช่น สมาชิกตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลงอะไร? เปลี่ยนอย่างไร? แผนการและการลงมือปฏิบัติ

3. ขั้นยุติ

3.1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

3.2. ผู้วิจัยแนะนำให้สมาชิกติดเอกสาร “ฉันเชื่อมั่นว่าฉันเรียนได้” ในตำแหน่งที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจนเพื่อเตือนให้สมาชิกมุ่งมั่นปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองเรื่อง การเรียน

3.3. ผู้วิจัยแนะนำให้สมาชิกนำวิธีการและความรู้ที่ได้รับไปเสริมสร้างความมั่นใจตนเองเพื่อจัดการปัญหาอื่นๆในชีวิตประจำวัน

3.4. ผู้วิจัยสรุปภาพรวมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากความกระตือรือร้นในการซักถามและใส่ใจในขณะรับคำปรึกษา

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7
“ABCs กับความเชื่อมั่นในการเรียนของฉัน”

A	B	C	D	E	F
ปัญหาการเรียน ที่ไม่แน่ใจว่า สามารถจัดการ ให้สำเร็จได้	ความคิด เกี่ยวกับปัญหา ที่ทำให้ไม่มี ความสุข ทำไมถึงคิด เช่นนั้น	ความรู้สึก / พฤติกรรมที่ เกิดขึ้น	ค้นหา แยกแยะ โต้แย้ง ความคิด ที่ทำให้ไม่มี ความสุข	ความคิดใหม่ที่ เกิดขึ้น หลังจากโต้แย้ง	ความรู้สึก / พฤติกรรมใหม่ ที่เกิดขึ้น

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7
“ฉันเชื่อมั่นว่าฉันเรียนได้”

-
1. ปัญหาการเรียนที่นักเรียนเชื่อมั่นว่าสามารถจัดการให้สำเร็จได้ คือ
 2. ความคิดหรือความรู้สึกเมื่อนักเรียนมีความเชื่อมั่นว่าสามารถจัดการปัญหาการเรียนให้สำเร็จได้ คือ
 3. คำแนะนำหรือความเห็นจากเพื่อนที่คิดว่านำไปปฏิบัติได้จริงและช่วยให้มั่นใจว่าสามารถจัดการปัญหาการเรียนได้สำเร็จ คือ
 4. วิธีการปฏิบัติเพื่อให้สามารถจัดการปัญหาการเรียนนี้ได้ คือ
 5. เมื่อรู้สึกว่าคุณเชื่อมั่นในความสามารถการเรียนลดน้อยลง สมาชิกจะพูดให้กำลังใจตัวเองว่าอย่างไร
-

ครั้งที่ 8

เรื่อง การเสริมสร้างความหย่อนตัว

แนวคิดสำคัญ

การเสริมสร้างความสามารถของบุคคลในการฟื้นคืนกลับหลังจากเผชิญปัญหาความเครียดและดำเนินชีวิตต่อไปได้ ช่วยให้ผู้รับมือกับความท้าทายของชีวิตให้หลุดพ้นจากความทุกข์ กลับคืนมาแข็งแกร่งขึ้น ประสบความสำเร็จและรุ่งเรืองเจิดยวลาตขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ผู้วิจัยเลือกใช้ ทักษะการถาม(Questioning) ทักษะการสรุป(Summarizing) ทักษะการทำให้เกิดความกระจ่าง(Clarifying) ทักษะการเผชิญหน้า(Confronting) ทักษะการสนับสนุน(Supporting)ให้กำลังใจและการเสริมแรงอย่างเหมาะสม ทักษะการเสนอแนะ (Suggestion) ทักษะฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)ด้วยการใส่ใจรับรู้ไวต่อสิ่งที่ผู้พูดสื่อสารออกมาทั้งภาษาถ้อยคำ ท่าทาง น้ำเสียง อากัปกริยา เทคนิคการฝึกเผชิญกับความอาย(Shame Attacking Exercises)เพื่อฝึกความเชื่อในสิ่งที่กำลังทำ เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment) และABCs

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวได้เมื่อเผชิญกับความเครียดจากการเรียน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สื่ออุปกรณ์

- | | |
|---|-----------|
| 1. ซองอุปกรณ์ | 10 ชุด |
| 2. บันทึกลีขียงจำนวน | 1 เครื่อง |
| 3. เอกสาร “ABCs กับกรการหย่อนตัวเพื่อแก้ไขปัญหกรการเรียน” | 10 ชุด |
| 4. เอกสาร “บันทึกการหย่อนตัวเพื่อแก้ไขปัญหกรการเรียน” | 10 ชุด |

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและเชิญชวนให้สมาชิกพูดถึงการนำความรู้เรื่อง การมองโลกในแง่ดี ความหวังและการเชื่อในความสามารถของตนที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนหน้านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

1.2. ผู้วิจัยกล่าวชมเชยที่สมาชิกสามารถใช้ความรู้ไปประยุกต์ใช้ทำให้มีความสุขมากขึ้น

1.3. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้และแจกซองอุปกรณ์

2. ขั้นตอนการ

2.1. ผู้วิจัยใช้ทักษะการเผชิญหน้า(Confronting)เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกสำรวจตัวเองเห็นความขัดแย้งระหว่างพฤติกรรมกระทำ คำพูด ภาษาท่าทาง และเทคนิคการลดความรู้สึกหวุ่นไหวอย่างเป็นระบบ(Systematic desensitization) เพื่อขจัดความกลัวและแทนที่ด้วยความผ่อนคลาย ฝึกความเชื่อในสิ่งที่กำลังทำ โดยให้สมาชิกจับคู่กันหันหน้าเข้าหากัน นั่งในท่าที่สบาย ไม่ทำอะไรเลยนอกจากมองหน้ากัน ใครที่แสดงปฏิกิริยาก่อน เช่น หัวเราะ ให้ฝ่ายตรงข้ามพูดคำว่า “หยุด” และบอกสาเหตุที่ “หยุด” และเริ่มต้นใหม่ ทำเช่นนี้ ซ้ำไปเรื่อย ๆ ประมาณ 5 นาที หรือจนกว่าจะไม่แสดงปฏิกิริยาใดๆ(<http://www.scientology.org>)

2.2. ผู้วิจัยให้สมาชิกบอกความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มถึงจบเกม เช่น รู้สึกอาย รู้สึกโกรธ เป็นต้น ผู้วิจัยใช้ทักษะการทำให้เกิดความกระจ่าง(Clarifying)เพื่อสร้างความเข้าใจในจุดสำคัญของสิ่งที่สมาชิกพูด และทักษะการสรุป(Summarizing)เพื่อรวบรวมประเด็นสำคัญ

2.3. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่าคนที่มีความหุนหันตัวจะมีความอดทนกับความกดดันและเรียนรู้จากสภการณ์ รู้ทันอารมณ์ตัวเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไรจากสาเหตุใด ทำให้รู้ว่าต้องคิดหาทางเปลี่ยนแปลงอะไร เปลี่ยนแปลงอย่างไร ช่วยให้อาจจัดการกับเหตุการณ์หรือรับมือกับปัญหานั้นได้ เพราะเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นแต่เราสามารถเปลี่ยนวิธีการและรับมือกับปัญหาได้ มองว่าทำอะไรให้เหตุการณ์หรือปัญหาค่อยคลายในทางที่ดีขึ้นบ้าง

2.4. ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนความรู้เกี่ยวกับการวิเคราะห์ความคิดด้วยABCs

2.5. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนคิดและบอกปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเรียนและยังไม่ได้รับการแก้ไข 3 ข้อ

2.6. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเลือกปัญหาที่คิดว่ามีผลกระทบกับสมาชิกมากที่สุดและต้องการเปลี่ยนแปลง

2.7. ผู้วิจัยให้สมาชิกบอกปัญหาและวิธีการจัดการหรือการอยู่กับปัญหานั้น โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการถาม(Questioning)เพื่อให้ได้ข้อมูลมากยิ่งขึ้นและช่วยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองมากขึ้น

2.8. ผู้วิจัยให้สมาชิกจับคู่กัน ช่วยกันวิเคราะห์ปัญหาทางการเรียนด้วยABCs โดยใช้เอกสาร “ABCs กับการหุนหันตัวเพื่อแก้ไขปัญหการเรียน”

2.9. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเล่าผลการวิเคราะห์เพื่อจัดการกับปัญหาการเรียนของสมาชิกด้วยABCsให้เพื่อนสมาชิกฟัง ผู้วิจัยใช้ทักษะการสนับสนุน(Supporting)เพื่อให้เพื่อนสมาชิกร่วมกันให้กำลังใจ และผู้วิจัยให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่าการรู้จักปรับจะตัวช่วยให้ผ่านพ้นเหตุการณ์หรือปัญหาให้กลับมาแข็งแกร่งขึ้นหลังจากเผชิญปัญหาหรือเรื่องเลวร้าย

3. ขัณฑ์

3.1. ผู้วิจัยให้สมาชิกทั้งกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้และนัดหมายครั้งต่อไป

3.2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้การบ้าน(Homework Assignment)โดยให้สมาชิกแต่ละคน จดบันทึกเหตุการณ์หรือพฤติกรรมที่แสดงถึงการปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวที่สมาชิกใช้แก้ไข เหตุการณ์หรือปัญหาอย่างน้อย 3 เรื่อง และนำมาเสนอในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

3.3. ผู้วิจัยนัดวันเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากความกระตือรือร้นในการซักถามและใส่ใจในขณะที่รับคำปรึกษา



เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 8
ABCsกับการหยุดตัวเพื่อแก้ไขปัญหาการเรียน

A	B	C	D	E	F
ปัญหาการเรียน ที่ยังไม่ได้รับ การแก้ไข	ความคิด เกี่ยวกับปัญหา ที่ยังไม่ได้รับ การแก้ไข ที่ทำให้ไม่มี ความสุข ทำไมถึงคิด เช่นนั้น	ความรู้สึก / พฤติกรรมที่ เกิดขึ้น	ค้นหา ได้แย้ง แยกแยะ ความคิดที่ทำให้ ไม่มีความสุข	ความคิดใหม่ที่ เกิดขึ้น หลังจากโต้แย้ง	ความรู้สึก / พฤติกรรมใหม่ ที่เกิดขึ้น

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 8
บันทึกการหยุดตัวเพื่อแก้ไขปัญหาการเรียน

1. ปัญหาการเรียนที่ยังไม่ได้รับการแก้ไขและมีผลกระทบกับนักเรียนมากที่สุด เช่น ความคิด
ความรู้สึกหรือพฤติกรรม คือ

2. ผลจากการวิเคราะห์ปัญหาการเรียนที่ยังไม่ได้รับการแก้ไขด้วยABCs เช่น ความคิด ความรู้สึก
พฤติกรรม คือ

3. แผนการหรือวิธีการปฏิบัติเพื่อจัดการแก้ไขปัญหาการเรียนที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข คือ

4. สิ่งที่เปลี่ยนไปจากการจัดการปัญหาการเรียนแบบเดิม คือ

ครั้งที่ 9

เรื่อง การเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัว (ต่อ)

แนวคิดสำคัญ

การเสริมสร้างความสามารถของบุคคลในการฟื้นคืนกลับหลังจากเผชิญปัญหาความเครียด ด้วยการยอมรับความช่วยเหลือจากสังคมรอบตัว ผู้วิจัยเลือกใช้ทักษะการเชื่อมโยง(Linking) ทักษะการริเริ่ม(Initialing) ทักษะการสนับสนุน(Supporting)ให้กำลังใจและการเสริมแรงอย่างเหมาะสม ทักษะการเอื้ออำนวย (Facilitating) เทคนิคตัวแบบ (Modeling) เทคนิคการฝึกทักษะ (Skills Training)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวได้เมื่อเผชิญกับความเครียดจากการเรียน ด้วยการยอมรับความช่วยเหลือจากสังคมรอบตัว

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สื่ออุปกรณ์

1. ซองอุปกรณ์	10	ชุด
2. อุปกรณ์บันทึกเสียง	1	เครื่อง
3. เอกสาร บทความเรื่อง “ศิริวัฒน์ แซ่นิว เจ้าของตลาดหุ่น”	10	ชุด
4. เอกสาร แบบวิเคราะห์ความคิดด้วย ABCs	10	ชุด
5. เอกสาร บันทึกการแก้ปัญหาด้วยการยืดหยุ่นตัว	10	ชุด

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา
- 1.2. ผู้วิจัยให้สมาชิกนำเสนอการบ้าน(Homework Assignment)จากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว
- 1.3. ผู้วิจัยขอบคุณสมาชิกที่ทำการบ้านตามที่ได้รับมอบหมาย
- 1.4. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 และแจกซองอุปกรณ์

2. ขั้นตอนการ

2.1. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนคิดทบทวนและบอกปัญหาการเรียนที่กำลังประสบอยู่ และคิดว่าต้องการความช่วยเหลือ

2.2. ผู้วิจัยใช้ทักษะการเอื้ออำนวย (Facilitating) ให้สมาชิกได้ฝึกทักษะ (Skills Training) โดยใช้แบบวิเคราะห์ความคิดด้วย ABC ช่วยกันแก้ไขปัญหาการเรียนที่เพื่อนสมาชิกกำลังประสบอยู่และต้องการความช่วยเหลือ

2.3. ผู้วิจัยให้สมาชิกเขียนสรุปผลลัพธ์จากการแก้ปัญหาลงในเอกสาร บันทึกการแก้ปัญหาด้วยการหย่อนตัว เพื่อเป็นพันธกิจเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Commitment to change) และอ่านให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) สนับสนุนให้สมาชิกในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันโดยตรงอย่างอิสระเพื่อช่วยกันแก้ไขปัญหามาและช่วยเพิ่มความเป็นหนึ่งเดียวกันของกลุ่ม

2.4. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้จากการยอมรับความช่วยเหลือจากสังคมรอบข้าง เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวให้ฟื้นคืนกลับมาหลังจากเผชิญความเครียดจากปัญหาการเรียน

2.5. ผู้วิจัยใช้เทคนิคตัวแบบ (Modeling) ให้สมาชิกอ่านบทความเรื่อง “ศิริวัฒน์ แชนวิช เจ้าพ่อตลาดหุ้น” และถามสมาชิกว่า สมาชิกคิดว่าตนมีคุณสมบัติข้อใดเหมือน และคุณสมบัติข้อใดที่สมาชิกอยากเลียนแบบ “ศิริวัฒน์ แชนวิช เจ้าพ่อตลาดหุ้น” ผู้วิจัยใช้ทักษะการถาม (Questioning) เพื่อช่วยให้สมาชิกคิดวิเคราะห์มากขึ้น เช่น อะไรเป็นสาเหตุให้เลือกที่จะเลียนแบบคุณสมบัตินั้น เป็นต้น

2.6. ผู้วิจัยให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ความหย่อนตัว ซึ่งเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นความสามารถในการปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวให้ฟื้นคืนกลับมาหลังจากเผชิญความเครียดจากปัญหาต่างๆ ช่วยให้กลับคืนมาแข็งแกร่งขึ้น ประสบความสำเร็จ รุ่งเรืองและเฉลียวฉลาดขึ้น ด้วยการการมองโลกในแง่ดี มีความหวังเสมอ เชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง มองปัญหาเป็นเรื่องท้าทายและลงมือปฏิบัติ

3. ขั้นตอน

3.1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

3.2. ผู้วิจัยแนะนำให้สมาชิกนำ “บันทึกการแก้ปัญหาด้วยการหย่อนตัว” ไปปฏิบัติจริง และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากความกระตือรือร้นในการซักถามและใส่ใจในขณะรับคำปรึกษา

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 9
ศิริวัฒน์ แชนวิช เจ้าพ่อตลาดหุ้น



“ตอนที่ขายแซนด์วิช ผมยอมรับว่าผม
อายุมาก ทดลองขายแซนด์วิชเพียง 20 ชิ้นใช้เวลา
กว่า 6 ชั่วโมง ตั้งแต่ 8.00-14.30 น. ได้เงิน 500
บาท คิดอย่างเดียวจะทำไงดี มันไม่รอดแล้ว ก็เรา
เรียนอเมริกา จบเมืองนอก ไม่เคยคิดว่าจะไปขายข้าง
ถนน แล้วก็โดนตำรวจเทศกิจมาไล่ แล้วก็จับขึ้นรถ”

ศิริวัฒน์ วรเวทวุฒิกุล

จากเศรษฐกิจร้อยล้านสู่พ่อค้าแซนด์วิชข้างถนน....:

ผู้สัมภาษณ์: รู้สึกยังไงจากเป็นนักลงทุนรายใหญ่แล้วมาขายแซนด์วิช

ศิริวัฒน์: ถ้าใครไม่เคยเจอจะไม่เข้าใจ ผมเคยอยู่สูง แต่วันหนึ่งผมต้องมาอย่างนี้
ชีวิตมันก็แย่อยู่แล้ว มาโดนเทศกิจจับขึ้นรถ อายนะ มันเสร้านะ ตอนนั้นก็
รู้อยู่อย่างเดียวว่าทำไมชะตาชีวิตมันตกต่ำถึงขนาดนี้ แต่มันต้องทำ

ผู้สัมภาษณ์: ตอนนั้นยังไ้ความอายนี้ก็ทิ้งไว้ก่อน

ศิริวัฒน์ : เออ...แต่ทุกเช้าก่อนจะเอาออกไปขายนี่อายนะ โทษนะ กูจะเจออะไรบ้าง
วะ จะเห็นเทศกิจยังงี้ อะไรพวกนี้ คือคิดไปแต่พอไปยืนบู๊ก็มองเทศกิจจะ
มาเมื่อไหร่เตรียมหนีเหมือนกัน

ผู้สัมภาษณ์: อะไรตอนนั้นที่ทำให้อดทนและยังขายอยู่ ทั้งๆ ที่ขายก็ขายไม่ดี

ศิริวัฒน์ : ถึงจุดหนึ่งที่คนเราไม่มีทางออก เหมือนหลังพิงผา มันไม่รู้จะไปไหน ผม
มักเปรียบเทียบว่า เหมือนถ้าคุณเคยอยู่ในห้องมืด คุณรู้ว่าข้างหลังคือกำแพง แต่คุณไม่รู้ว่าจะข้างหน้า
เดินไปยังไม่รู้เลยเดินตรงหรือไปซ้ายไปขวาเพราะมันมืดติดตัว ถูกไหม พิงผาแล้วเราก็ค่อยๆ ไป
ข้างหน้า แต่แบบคลานไป

ศิริวัฒน์ วรเวทภูมิคุณ อดีตเจ้าพ่อตลาดหุ้นเศรษฐกิจพันล้าน กรรมการผู้จัดการ บริษัทหลักทรัพย์ที่มีทุนจดทะเบียนมากที่สุด เคยกำไรในตลาดหุ้นวันละ 10 กว่าล้าน ลาออกมาทำธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ จนขาดทุนยับและเป็นหนี้ก้อนโตและตกอยู่ในสภาพของคนล้มละลาย แล้ววันหนึ่งต้องมายืนขายแซนด์วิชชิ้นละ 30 บาท เพื่อหารายได้เลี้ยงครอบครัว



วันนี้เขาเปลี่ยนสถานะเป็น “ศิริวัฒน์ แซนด์วิช” พ่อค้าขายแซนด์วิชข้างถนน ชีวิตต้องสู้ของเขา ทำให้ตนเองกลับมาลุกขึ้นยืนได้อีกครั้งในฐานะประธานบริษัท ทีจีไอเอฟ ถือเป็นความสำเร็จในชีวิตการต่อสู้ของคนไม่ยอมแพ้³

³ อ้างอิงจาก <https://www.posttoday.com/politic/report/477270>

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 9
แบบวิเคราะห์ความคิดด้วย ABCs

A	B	C	D	E	F
ปัญหาการเรียน ที่ต้องการความ ช่วยเหลือ	ความคิด ที่ทำให้ไม่มี ความสุข ทำไมถึงคิด เช่นนั้น	ความรู้สึก / พฤติกรรมที่ เกิดขึ้น	ค้นหา แยกแยะ โต้แย้ง ความคิดที่ทำให้ ไม่มีความสุข	ความคิดใหม่ที่ เกิดขึ้นหลังจาก โต้แย้ง	ความรู้สึก / พฤติกรรมใหม่ ที่เกิดขึ้น

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 9
บันทึกการแก้ปัญหาด้วยความหย่อนตัว

1. ปัญหาที่กำลังประสบอยู่และเชื่อว่าสามารถขอความช่วยเหลือได้ คือ

2. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อคิดขอความช่วยเหลือเพื่อช่วยแก้ปัญหา คือ

3. วิธีปฏิบัติเพื่อขอความช่วยเหลือ คือ

4. ประโยชน์หรือผลที่คาดว่าจะได้รับการขอความช่วยเหลือครั้งนี้

5. วิธีนี้แตกต่างจากการแก้ปัญหาแบบเดิมอย่างไร

ครั้งที่ 10

เรื่อง สรุปผลและยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

แนวคิดสำคัญ

การยุติการให้คำปรึกษาเป็นช่วงเวลาของการสรุปประเด็นสำคัญ เปิดโอกาสให้สมาชิกพูดเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เรียนรู้ เพิ่มเติมข้อมูลหรือถามสิ่งที่ต้องการ สนับสนุนให้สมาชิกประยุกต์ใช้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เรียนรู้ตลอดการให้คำปรึกษาที่ผ่านมาไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม ประเมินทั้งสมาชิกและผู้วิจัย เพื่อค้นหาผลของกลุ่มที่มีต่อสมาชิก(Examine the effect of the group on oneself)รวมถึงภาพรวมของการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยเลือกใช้ทักษะการสรุป (Summarizing) ทักษะการให้และยอมรับข้อมูลย้อนกลับ(Giving and receiving feedback)ที่ชัดเจน และเป็นรูปธรรม ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ(Active Listening) ทักษะการสะท้อนความรู้สึก(Reflecting Feeling) ทักษะการประเมิน (Evaluating) ทักษะการทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying)ช่วยให้เข้าใจมากขึ้น และทักษะการสนับสนุน(Supporting)ให้กำลังใจและการเสริมแรง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสรุปผลการเสริมสร้างจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม
2. เพื่อสร้างกำลังใจและเสริมแรงระหว่างสมาชิกในกลุ่มในการประยุกต์ใช้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

เวลาที่ใช้ 90 นาที

สื่ออุปกรณ์

- | | |
|--|-----------|
| 1. ซองอุปกรณ์ | 10 ชุด |
| 2. อุปกรณ์บันทึกเสียงจำนวน | 1 เครื่อง |
| 3. แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา | 10 ชุด |

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น
 - 1.1. ผู้วิจัยทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ 9
 - 1.2. ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	บุษบา หาริณพลสิทธิ
วัน เดือน ปี เกิด	05 เมษายน พ.ศ. 2506
สถานที่เกิด	กรุงเทพฯ
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	202/ 6 หมู่บ้านไลฟ์บางกอกบุเลอวาร์ท ถนน อ่อนนุช-กาญจนาภิเษก แขวงดอกไม้ เขตประเวศ กรุงเทพฯ 10250

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2529	การศึกษาระดับ ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) สาขามัธยมศึกษา อังกฤษ- ฝรั่งเศส คณะครุศาสตร์ จาก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ. 2561	การศึกษาระดับ การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) คณะศึกษาศาสตร์ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

