ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น

ปริญญานิพนธ์

ของ

กชนิภา นิลวงค์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

สิงหาคม 2560

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น

ปริญญานิพนธ์

ของ

กชนิภา นิลวงค์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

สิงหาคม 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น

บทคัดย่อ

ของ

กชนิภา นิลวงค์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

สิงหาคม 2560

กชนิภา นิลวงค์. (2560). *ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น*. ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาประยุกต์ – แขนงวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์: อาจารย์ ดร.อมราพร สุรการ, อาจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน.

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14-15 ปี เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแพรกษา ที่มีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบวัดจิตลักษณะ แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม การวิจัยเป็นรูปแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์โดยใช้นอนพาราเมตริก (Nonparametric) ด้วยสถิติทดสอบ Wilcoxon Signed-Ranks Test และสถิติทดสอบ Mann Whitey U Test

ผลการวิจัยพบว่า 1. วัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีคะแนนจิตลักษณะและมีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2. วัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีคะแนนจิตลักษณะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

EFFECTS OF A GROUP COUNSELING PROGRAM TO ENHANCE THE PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS AND PSYCHOLOGICAL IMMUNITY OF ADOLESCENTS

AN ABSTRACT

BY

KOTCHANIPA NINLAWONG

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the

Master of Arts Degree in Applied Psychology

at Srinakharinwirot University

August 2017

Kotchanipa Ninlawong. (2017). *Effects of a Group Counseling Program to Enhance the Psychological Characteristics and Psychological Immunity of Adolescents*., Master's thesis, M.A. Applied Psychology. Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Amaraporn Surakarn, Dr.Ujsara Prasertsin.

The purposes of this research were to study the effectiveness of a group counseling program to enhance the psychological characteristics and the psychological immunity of adolescents. The sample in the research was sixteen adolescents between the ages of fourteen and eighteen. They were second grade students from Watpraekasa School, who had a psychological immunity below twenty fifth percentile. Then, they were divided into two groups; an experimental and a control group. Both groups consisted of eight voluntary adolescents. The instruments were the psychological characteristics scale, psychological immunity scale and the group counseling program. The research design was quasi-experimental research design and the data was analyzed by The Wilcoxon's Matched Pairs Signed – Ranks Test and The Mann – Whitney U Test.

The findings of the study are as follows: 1. The adolescents in the experimental group had higher scores on psychological characteristics in the posttest phases than the control group with statistical significance of .01 level. They also had higher scores in terms psychological immunity in the posttest phases than the control group with a statistical significance of .01 level. 2. The adolescents in the experimental group had higher scores on psychological characteristics in the posttest phases than the pretest phase with a statistical significance of .01 level and higher scores in terms of psychological immunity in the posttest phases than the pretest phases with a statistical significance of .01 level.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น

ของ

กชนิภา นิลวงค์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

วันที่ ..... เดือน..... พ.ศ. .....

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษาหลัก .....ประธาน

(อาจารย์ ดร. อมราพร สุรการ) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์)

.....ที่ปรึกษาร่วม .....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน) (อาจารย์ ดร. อมราพร สุรการ)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร. อัจศรา ประเสริฐสิน)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์.ดร.อังศินันท์ อินทรกำแหง)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก อาจารย์ ดร.อมราพร สุรการ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ท่านได้กรุณาให้คำปรึกษา ดูแล ช่วยเหลือ ให้กำลังใจผู้วิจัย ให้คำแนะนำและตรวจแก้ไขปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อังศินันท์ อินทรกำแหง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่า ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ ช่วยเหลือ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ ดร.ศจี จิระโร อาจารย์ ดร.อนันดา สัณฐิติวณิชย์ อาจารย์ ดร.สุชาดา สกลกิจรุ่งโรจน์ และนางสาวอรพรรณ เลาหัตถพงษ์ภูริ ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยและให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขให้เครื่องมือมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น และขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.นันท์ชัตสัณห์ สกุลพงศ์ ที่เสียสละเวลาให้คำแนะนำเกี่ยวกับการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขอกราบขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการ รองผู้อำนวยการ และคณะครูโรงเรียนวัดแพรกษา และโรงเรียนเคหะทุ่งสองห้องวิทยา 1 ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อสถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และขอบคุณน้องนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอบคุณนางสาวทัชชา สุริโย และเพื่อนๆนิสิตสาขาจิตวิทยาประยุกต์ ทุกคน สำหรับกำลังใจ ความห่วงใย และการช่วยเหลือ ตลอดระยะเวลาที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยจนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ครอบครัวที่เป็นกำลังใจสำคัญและมอบโอกาสที่สำคัญทางการศึกษา ตลอดจนผู้ตรวจราชการกรม กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนทุกท่าน และเพื่อนทุกคนที่คอยห่วงใย และให้กำลังใจในการศึกษาตลอดมา จนทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยอุทิศสิ่งดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

กชนิภา นิลวงค์

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	**บทนำ**	1
	ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	1
	คำถามการวิจัย.....	5
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
	ความสำคัญของการวิจัย.....	5
	ขอบเขตของการวิจัย.....	6
	นิยามเชิงปฏิบัติการ	6
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9
2	**เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**	10
	แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางจิต.....	11
	ความเป็นมาและความหมายของภูมิคุ้มกันทางจิต.....	11
	องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิต	12
	วัยรุ่นกับภูมิคุ้มกันทางจิต.....	14
	การวัดภูมิคุ้มกันทางจิต.....	18
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิต.....	18
	แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวกับจิตลักษณะที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต.....	21
	จิตลักษณะที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต.....	21
	การวัดจิตลักษณะที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต.....	34
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตลักษณะที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต.....	35
	แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	39
	ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	39
	หลักการทั่วไปของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	40
	บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา.....	42
	ประโยชน์และคุณค่าในการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	44
	การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ.....	45
	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่ประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรม.....	46

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
2	(ต่อ)	
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	56
	ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนวัดแพรกษา อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ	59
	กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย	60
	สมมติฐานการวิจัย.....	61
3	**วิธีดำเนินการวิจัย**	62
	การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	62
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	63
	การดำเนินการวิจัย.....	73
	การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	75
	การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง.....	76
4	**ผลการวิเคราะห์ข้อมูล**	77
	การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	77
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	77
5	**สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ**	86
	สมมติฐานในการวิจัย	86
	วิธีดำเนินการวิจัย	86
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	87
	สรุปผลการวิจัย	88
	อภิปรายผลการวิจัย	88
	ข้อเสนอแนะ	92

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ **หน้า**

บรรณานุกรม 93

ภาคผนวก 103

ภาคผนวก ก 104

ภาคผนวก ข 106

ภาคผนวก ค 109

ภาคผนวก ง 117

ภาคผนวก จ 128

ประวัติย่อผู้วิจัย 179

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ตารางแสดงค่าความเชื่อมั่นชนิดแอลฟ่า (α) และค่าอำนาจจำแนก (r).....	67
2	ตารางสรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	69
3	ตารางแสดงแบบแผนการทดลอง.....	73
4	ตารางค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจิตลักษณะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	78
5	ตารางค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	79
6	ตารางการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจิตลักษณะของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	80
7	ตารางการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	83
8	ตารางการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจิตลักษณะของวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	84
9	ตารางการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	85
10	ตารางการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต.....	118
11	ตารางการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดจิตลักษณะ.....	119
12	ตารางการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	120
13	ตารางสรุปข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญการตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม....	122

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ **หน้า**

1 กรอบแนวคิดการวิจัย 61

บทที่ 1
บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

สังคมโลกปัจจุบันได้ชื่อว่าเป็นโลกยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งมีความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จากความเจริญดังกล่าวทำให้สังคมโลกมีความซับซ้อนและมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ที่ล้วนส่งผลต่อระบบความคิด วิถีชีวิต ค่านิยมของผู้คนในยุคปัจจุบัน กอปรกับกระแสทุนนิยมที่มุ่งเน้นด้านวัตถุ ทำให้ผู้คนจำนวนไม่น้อยละเลยความดีงามและคุณค่าภายในจิตใจ แต่มุ่งเน้นคุณค่าเกี่ยวกับวัตถุภายนอก ความสุขของผู้คนจึงเกิดจากวัตถุภายนอกที่มาตอบสนองความต้องการของตนมากกว่าความสุขภายในจิตใจที่เกิดจากการรู้จักพอ การรู้จักยอมรับในสิ่งที่ตัวเองมีและสิ่งที่ตัวเองเป็น หลายคนจึงมีชีวิตที่เคร่งเครียดและไม่มีความสุข เพราะต้องปรับตัวเพื่อความอยู่รอด และเพื่อสนองความต้องการตามกระแสวัตถุนิยมในสังคม ดังนั้นหากบุคคลมีภูมิคุ้มกันภายในตนที่ดีก็จะทำให้มีความแข็งแกร่งทางจิตใจในการเผชิญกับกระแสแห่งทุนนิยมและพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรอบด้านที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน

ภูมิคุ้มกันตนเป็นคุณลักษณะหนึ่งตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง นอกเหนือจากคุณลักษณะความพอประมาณ และความมีเหตุผล ภูมิคุ้มกันตนหมายถึงการเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงในด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันท่วงที ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555–2559 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2555) ภูมิคุ้มกันตนถือเป็นหัวใจสำคัญในกลยุทธ์การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ เนื่องจากเป็นช่วงที่ประเทศไทยจะต้องเผชิญกับกระแสการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ หนึ่งในการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือการเปลี่ยนแปลงสภาวะด้านสังคม ที่ประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุจากการมีโครงสร้างประชากรที่วัยสูงอายุเพิ่มขึ้น วัยเด็กและวัยแรงงานลดลง คนไทยได้รับการพัฒนาศักยภาพทุกช่วงวัยแต่มีปัญหาคุณภาพการศึกษาและระดับสติปัญญาของเด็ก พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและประสิทธิภาพแรงงานต่ำ สังคมไทยเผชิญวิกฤตความเสื่อมถอยด้านคุณธรรมและจริยธรรม และมีการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมที่หลากหลาย รวมถึงเผชิญปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติดและการเพิ่มขึ้นของการพนันโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน และในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12

พ.ศ. 2560 – 2564 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2560: 1-2) ซึ่งจัดทำขึ้นในช่วงเวลาของการปฏิรูปประเทศและสถานการณ์โลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว หลักการพัฒนาประเทศที่สำคัญในระยะแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 จึงยังคงยึดหลัก “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” “การพัฒนาที่ยั่งยืน” และ “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” ที่ต่อเนื่องจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 - 11 มุ่งเน้นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและช่วยให้สังคมไทยสามารถยืนหยัดอยู่ได้อย่างมั่นคง เกิดภูมิคุ้มกัน และมีการบริหารจัดการความเสี่ยงอย่างเหมาะสม ส่งผลให้การพัฒนาประเทศสู่ความสมดุลและยั่งยืน

สำหรับในแง่ของสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ได้มีการศึกษาการมีภูมิคุ้มกันตนที่พัฒนามาจากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จากการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรมในประเทศและต่างประเทศ ของดุจเดือน พันธุมนาวิน (2550) พบว่าหัวข้องานวิจัยที่ยังมีน้อยในประเทศไทยแต่มีความสำคัญมาก หนึ่งในนั่นคือการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง และสอดคล้องกับกลุ่มนักวิชาการไทยที่ได้ทำการค้นคว้าวิจัยเพื่อสร้างองค์ความรู้ที่สำคัญในการเสริมสร้างจิตลักษณะและพฤติกรรมคนดี เก่ง นักวิชาการกลุ่มนี้มีความเห็นว่าการมีภูมิคุ้มกันตน ถือเป็นคุณลักษณะทางจิตที่สำคัญกลุ่มหนึ่งในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ถือเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการป้องกันเยาวชนจากสถานการณ์ยั่วยุ ไปสู่ทางเสื่อมได้ โดยเด็กและเยาวชนจะต้องมีความรู้ ใช้สติปัญญาในการตัดสินใจอย่างรอบคอบ ไม่ประมาท และยึดมั่นในคุณความดี ซื่อสัตย์ ขยัน และอดทน (โอลั่ง เพ่งจินดา. 2554: 2)

จากการวิจัยเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน โดยพัฒนาแนวคิดมาจากภูมิคุ้มกันตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของ อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และ ทัศนา ทองภักดี (2554: 9) อธิบายว่าภูมิคุ้มกันทางจิต (Psychological Immunity) คือคุณลักษณะทางจิตของบุคคลที่ประกอบด้วยความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ การมีสติสัมปชัญญะ การมีความหวัง และการมีความยืดหยุ่นในการปรับตัว ซึ่งการมีภูมิคุ้มกันทางจิตจะนำไปสู่คุณภาพของเยาวชน อันได้แก่ สุขภาวะทางจิต พฤติกรรมเอื้อสังคม ความสามารถในการแก้ปัญหา และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยการพัฒนาและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนนั้นสามารถทำได้โดยการพัฒนาจิตลักษณะที่เป็นปัจจัยเชิงสาเหตุของภูมิคุ้มกันทางจิต และการพัฒนาที่องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตควบคู่ไปกับการส่งเสริมสภาพแวดล้อมภายในครอบครัว ซึ่งจิตลักษณะที่เป็นปัจจัยเชิงสาเหตุได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน มีความสัมพันธ์เชิงเหตุต่อภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน ซึ่งมีอิทธิพลทางบวกสูงสุดต่อภูมิคุ้มกันทางจิต การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดจากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางจิต ของ อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และ ทัศนา ทองภักดี (2554) มาเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยโดย

มุ่งเน้นการพัฒนาจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เนื่องจากจิตลักษณะดังกล่าวมีอิทธิพลทางบวกสูงสุดต่อภูมิคุ้มกันทางจิต ดังนั้นหากบุคคลมีจิตลักษณะที่ดีย่อมส่งผลเชิงบวกต่อการมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่ดีตามไปด้วย

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่าวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่เหมาะสมในการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิต เนื่องจากเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านและสุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาต่างๆ ตามมา โดยเฉพาะวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีอายุเฉลี่ย 12-15 ปี จากสถิติพบว่าวัยรุ่นช่วงนี้สุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางพฤติกรรม อาทิ จากรายงานสถิติสาธารณสุขไทยพบว่าการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นที่อัตราเกิดมีชีพของทารกในกลุ่มมารดาวัยรุ่นอายุน้อยกว่า 15 ปี มีแนวโน้นสูงขึ้น โดยจากข้อมูลในปี พ.ศ.2555 พบว่าวัยรุ่นอายุ 10-14 ปี มีการคลอดบุตร สูงกว่า 10 ปีที่ผ่านมาถึงกว่า 2 เท่า (บุญฤทธิ์ สุขรัตน์. 2557: 24) และจากรายงานสถิติคดีประจำปีตั้งแต่ปี พ.ศ.2553 – พ.ศ.2557 ของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จากสถิติการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดี โดยสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนทั่วประเทศ เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่าอายุเกิน 10 ปี แต่ไม่เกิน 15 ปี มีแนวโน้มการกระทำผิดเพิ่มสูงขึ้น และอายุ 15 ปี แต่ไม่เกิน 18 ปี มีแนวโน้มการกระทำผิดลดลง และเมื่อจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่าการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีสถิติการกระทำผิดสูงกว่าเด็กและเยาวชนที่ไม่ได้รับการศึกษาและได้รับการศึกษาในระดับอื่น ๆ (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. 2558) และตามแนวคิดของซัลลิแวนเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้น ที่มีอายุ 12 – 16 ปี พบว่าวัยรุ่นตอนต้นจะมีความสนใจเรื่องเพศและความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม แต่ก็จะทำให้เขามีความกังวลและไม่สบายใจเพราะความต้องการดังกล่าวอาจทำให้เกิดความขัดแย้งกับพ่อแม่ กฎเกณฑ์ทางสังคมและวัฒนธรรมรวมทั้งเพื่อน ทำให้มีปัญหาด้านการประพฤติปฏิบัติ (ประณต เค้าฉิม. 2549: 77-78) การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาวิจัยในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14-15 ปี เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาพฤติกรรมดังที่กล่าวมาข้างต้น และในขณะเดียวกันวัยรุ่นช่วงนี้มีด้านอารมณ์จิตใจค่อนข้างราบรื่นเมื่อเทียบกับวัยรุ่นตอนต้น การเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่ในช่วงนี้เป็นเรื่องการพัฒนาสติปัญญา การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (ยุพา พูนขำ; และคนอื่นๆ. 2553: 8-9) วัยรุ่นช่วงนี้จึงมีความคิด ความสามารถ ทักษะต่างๆ ตลอดจนความคิดริเริ่มสร้างสรรค์จึงเป็นช่วงที่สำคัญที่ควรเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงความสามารถ การแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ก็จะเกิดประโยชน์ต่อวัยรุ่นอย่างมาก

ดังนั้นวัยรุ่นจึงเป็นช่วงวัยที่ควรส่งเสริมให้มีภูมิคุ้มกันทางจิต เพื่อให้วัยรุ่นมีการเตรียมความพร้อมสำหรับการที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ยั่วยุคือ เมื่อเยาวชนตกอยู่ในสถานการณ์ที่ส่งผล

กระทบกับความคิด ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งกระทำได้โดยการให้ความรู้ การฝึกทักษะและการสนับสนุน เช่น การตรวจสอบความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับการใช้สารเสพติด ทำให้บุคคลนั้นเกิดคำถามหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับคุณค่าและความรู้สึกเกี่ยวกับสารเสพติด บุคคลจึงต้องแสวงหาข้อมูลเพื่อมาหักล้างกับความคิดดังกล่าว ทำให้เป็นภูมิคุ้มกันเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ได้มากขึ้น และเมื่อต้องประสบเหตุการณ์ในเรื่องเดิมก็จะสามารถหาทางเอาชนะเหตุการณ์ที่เป็นปัญหานี้ได้โดยง่าย วิธีการดังกล่าวเป็นกลไกพิเศษที่ถูกสร้างขึ้นภายในตัวบุคคลเองเพื่อต่อสู้ต้านทานการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ หรือเจตคติของบุคคลนั้น กลไกในลักษณะนี้จะช่วยเยาวชนไทยให้สามารถป้องกันตนเองจากสถานการณ์ ที่อาจจะชักจูงเขาไปสู่ทางเสื่อม ทำให้เยาวชนไม่ตกเป็นเหยื่อของกระแสทุนโลก ไม่ว่าจะเข้ามาด้วยรูปแบบใด (ดุจเดือน พันธุมนาวิน; และ งามตา วนินทานนท์. 2551)

สำหรับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตอาจทำได้หลากหลายรูปแบบ สำหรับศาสตร์ทางจิตวิทยาการให้คำปรึกษา (Counseling) ถือเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ สามารถมองเห็นตนเองได้ชัดเจนขึ้น รับรู้บทบาทของตนเอง สามารถปรับตนเองและพัฒนาตนเอง ให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นรูปแบบหนึ่งในการให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยเน้นที่การพัฒนาความคิด พฤติกรรม การทำให้เข้าใจถึงความเป็นจริง เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีการดูแล เข้าใจ ยอมรับและสนับสนุน ใช้ปฏิสัมพันธ์กลุ่มในการเพิ่มความเข้าใจและยอมรับในคุณค่า เป้าหมายของชีวิต และเกิดการเรียนรู้ในทัศนคติหรือพฤติกรรมบางอย่าง (Robert K. Conyne. 2010: 45; อ้างอิงจาก Gazda; Duncan; & Meadows. 1967) และจากการศึกษางานวิจัยพบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตได้ อาทิ ผลการวิจัยของ โอลั่ง เพ่งจินดา (2554) พบว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม นอกจากนี้จากการค้นคว้างานวิจัยพบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาจิตลักษณะ ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน ซึ่งเป็นจิตลักษณะที่มีอิทธิพลทางบวกสูงสุดต่อภูมิคุ้มกันทางจิต อาทิ ผลการวิจัยของศิริวัลย์ งามชมพู (2553) พบว่า ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีโรเจอร์ส สามารถพัฒนาการควบคุมตนเองของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนได้ ผลการวิจัยของ วรางคณา รัชตะวรรณ (2554) พบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่นได้ และผลการวิจัยของอาภาภรณ์ สว่างเต็ม (2550) พบว่าเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนมีค่าเฉลี่ยของ

คะแนนความเชื่ออำนาจในตนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตน และมีคะแนนความเชื่ออำนาจในตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตน

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มที่ผสมผสานแนวคิดและทฤษฎีจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นหลัก ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการรู้การคิดของอารอน ทีเบค และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อพัฒนาจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน อันจะนำไปสู่การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ของวัยรุ่น ซึ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีอายุระหว่าง 14 – 15 ปี

คำถามการวิจัย

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีประสิทธิผลในการพัฒนาจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นหรือไม่

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยประสงค์ที่จะศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น จึงได้กำหนดวัตถุประสงค์เพื่อนำไปสู่การวิจัยดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนจิตลักษณะและคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม กับกลุ่มควบคุมที่ไม่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนจิตลักษณะและคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน เพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตนอกเหนือจากการพัฒนาที่องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิต จึงเห็นว่าจะเกิดประโยชน์ต่อวัยรุ่นที่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ เพื่อ

เสริมสร้างให้วัยรุ่นมีจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิต มีการเตรียมความพร้อมสำหรับการที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลง และปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต อีกทั้งการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจในการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มไปปรับใช้ในการพัฒนาจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นและช่วงวัยอื่น ๆ

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนวัดแพรกษา อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 3 ห้องเรียน นักเรียนทั้งหมดจำนวน 139 คน

กลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแพรกษา อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ ที่มีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตเฉลี่ยตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา หลังจากนั้นผู้วิจัยนัดสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจ ความสะดวกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาได้ตลอดช่วงของการให้คำปรึกษา จำนวน 16 คน และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เกณฑ์การกำหนดขนาดของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของคอร์เร่ (Corey. 2006 : 116-117) เนื่องจากการมีสมาชิกจำนวน 8 คน และมีผู้นำกลุ่มเพียง 1 คน ทำให้สมาชิกกลุ่มทุกคนจะมีโอกาสในการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง และมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ตัวแปรตาม คือ จิตลักษณะ และภูมิคุ้มกันทางจิต

นิยามเชิงปฏิบัติการ

1. ภูมิคุ้มกันทางจิต (Psychological Immunity) หมายถึง ความสามารถทางด้านจิตใจของวัยรุ่นที่ประกอบด้วย 1) ความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ คือมีความเชื่อมั่นในตนเองพึ่งพาจุดเด่นและความสามารถของตนเองใช้ความสำเร็จในอดีตที่จะสนับสนุนและกำหนดแนวทางการกระทำของตนเอง 2) มีสติสัมปชัญญะ คือมีความระลึกได้และตระหนักรู้อย่างใส่ใจในการคิดพูดและกระทำให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม 3) มีความหวัง คือรับรู้ว่าชีวิตมีความหมายมีเป้าหมายมีหนทางที่สามารถบรรลุได้ 4) มีความสามารถในการเผชิญปัญหา คือมีวิธีการมุ่งแก้ปัญหาที่เกิดจากความพยายามคิดหาหนทาง

แก้ปัญหาที่กำลังเผชิญ และ 5) มีความยืดหยุ่นในการปรับตัว คือความสามารถในการปรับตัวหรือฟื้นตัวกลับคืนมาได้จากการเผชิญปัญหาอุปสรรค มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง ปรับอารมณ์ความคิดและพฤติกรรมให้เข้ากับสภาพการณ์และสภาวการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

ภูมิคุ้มกันทางจิตวัดโดยใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาเพื่อให้เหมาะสมกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งมีอายุระหว่าง 14 - 15 ปี โดยพัฒนามาจากแบบภูมิคุ้มกันทางจิตของ อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และ ทัศนา ทองภักดี (2554) แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 25 ข้อ จำแนกเป็นข้อคำถามด้านละ 5 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง

2. จิตลักษณะ (Psychological Characteristics) หมายถึง ลักษณะทางจิตใจที่สะสมมาในตัวของวัยรุ่นตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งจิตลักษณะที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต ประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง การที่วัยรุ่นที่มีความคาดหวังทางบวกว่าจะมีประสบการณ์ที่ดีในปัจจุบันและอนาคตตามสภาพความเป็นจริง โดยยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถมองหาสิ่งดีๆ ในปัญหา ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ไม่วิตกกังวลกับอุปสรรคที่เผชิญอยู่ มีกำลังใจในการก้าวผ่านปัญหาที่เกิดขึ้น และอธิบายถึงเหตุการณ์ต่างๆ ไปในทางที่ดีได้

2.2 การควบคุมตน (Self-Control) หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถควบคุมการกระทำของตนเอง รวมถึงความสามารถยับยั้งตนเองจากสิ่งยั่วยุ โดยจะเข้าใจว่ามีปัจจัยใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อการกระทำของตน และสามารถเปลี่ยนปัจจัยเหล่านั้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่บุคคลต้องการ การควบคุมตนเองเป็นการควบคุมในมิติที่สำคัญ 4 มิติ ได้แก่ การควบคุมการคิด อารมณ์ ใจเร็วหุนหัน และการกระทำ

2.3 ความเชื่ออำนาจในตน (Internal Locus of Control) หมายถึง การที่วัยรุ่นมีความเชื่อหรือการรับรู้ว่าเหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนทั้งความสำเร็จหรือความล้มเหลวล้วนเป็นผลมาจากการกระทำหรือความสามารถของตนเอง และสามารถควบคุมผลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

จิตลักษณะใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีอายุระหว่าง 14–15 ปี โดยปรับปรุงมาจากแบบวัดการมองโลกในแง่ดี แบบวัดการควบคุมตน และแบบวัดความเชื่ออำนาจในตน ของ อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และ ทัศนา ทองภักดี (2554) โดยมีลักษณะเป็นข้อความ 21 ข้อ จำแนกเป็นข้อคำถามด้านละ 7 ข้อ ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง

3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาที่มีผู้นำกลุ่มเป็นผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกกลุ่มเป็นผู้รับคำปรึกษา จำนวน 8 คน ใช้เวลาครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมง จำนวน 8 ครั้ง ประเมินผลโดยการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการพัฒนาทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มโดยการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยการนำแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษามาสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่น ซึ่งมีอายุระหว่าง 14–15 ปี ที่เป็นสมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการให้ข้อเสนอแนะแนวทางการแก้ปัญหา ภายใต้บรรยากาศที่มีความอบอุ่น ปลอดภัย และไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อนำไปสู่กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิต โดยผู้วิจัยผสมผสานแนวคิดและเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นหลัก ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้การคิดของอารอน ทีเบค และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มาใช้ในการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน อันจะนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น ซึ่งมีขั้นตอนในการให้คำปรึกษา ดังนี้

3.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นการชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงความหมาย ความสำคัญ วัตถุประสงค์ กฎระเบียบ ระยะเวลา และประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนสถานที่ในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความคุ้นเคยและมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิก และเกิดความรู้สึกปลอดภัยเกิดความไว้วางใจและพร้อมจะเปิดรับประสบการณ์ใหม่

3.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้วิจัยนำเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษามาประยุกต์ใช้อย่างมีจุดมุ่งหมายให้เหมาะสมกับการพัฒนาจิตลักษณะ ด้านการมองโลกในแง่ดี การควบคุมตนและความเชื่ออำนาจในตน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิต ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะมีโอกาสทบทวนตนเองและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการพัฒนาทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การพัฒนาจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิต โดยใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ได้แก่

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การสอน (Teaching) การใช้ตัวแบบ (Modeling) การใช้คำถาม (Questioning) การโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) การปรับเปลี่ยน

การใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) การจินตนาการแบบเหตุผลอารมณ์ (Rational Emotive Imagery) การคิดแบบ A-B-C-D-E-F การจัดการตนเอง (Self-Management) และการระบุข้อดีข้อเสีย (Cost-Benefit analysis)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้การคิด ของอารอน ทีเบค เทคนิคที่ใช้ได้แก่ เทคนิคมุ่งเน้นเหตุการณ์เชิงบวก (Focus on Positive Events Technique) เทคนิคสร้างสรรค์สิ่งที่ต้องการ (Create What You Want) และเทคนิคเพิ่มความมั่นใจและแรงจูงใจต่อการเรียน (Gaining Confidence and Motivation to Study Technique)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การใช้คำถาม (Questioning) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) การสรุปความ (Summarizing) การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditioned Positive Regard) และการบำบัดการแสดงออกด้วยศิลปะ (Expressive Arts Therapy)

3.3 ขั้นยุติกลุ่ม เป็นขั้นที่ผู้วิจัยให้ผู้รับคำปรึกษาที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิต สรุปสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มและสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ รวมทั้งให้สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถาม และนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

วัยรุ่น หมายถึงนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งมีอายุระหว่าง 14-15 ปี ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ของโรงเรียนวัดแพรกษา อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น” ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางจิต
    1.1 ความเป็นมาและความหมายของภูมิคุ้มกันทางจิต
    1.2 องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิต
    1.3 วัยรุ่นกับภูมิคุ้มกันทางจิต
    1.4 การวัดภูมิคุ้มกันทางจิต
    1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มทางจิต
2. แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวกับจิตลักษณะที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต
    2.1 จิตลักษณะที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต
    2.2 การวัดจิตลักษณะที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต
    2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตลักษณะที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต
3. แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
    3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
    3.2 หลักการทั่วไปของการให้คำปรึกษากลุ่ม
    3.3 บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา
    3.4 ประโยชน์และคุณค่าในการให้คำปรึกษากลุ่ม
    3.5 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
    3.6 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่ประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรม
    3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนวัดแพรกษา อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ
5. กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย
6. สมมติฐานการวิจัย

1. แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางจิต

1.1 ความเป็นมาและความหมายของภูมิคุ้มกันทางจิต

ภูมิคุ้มกันทางจิต (Psychological Immunity) เป็นตัวแปรทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ที่พัฒนามาจากภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีอันเป็นคุณลักษณะหนึ่งตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง นอกเหนือจากคุณลักษณะด้านความพอประมาณและความมีเหตุผล ซึ่งภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงในด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันท่วงที (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2550: 13-15)

สำหรับภูมิคุ้มกันทางจิตในแง่ของสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ จากการศึกษาค้นคว้าพบว่ามีผู้รู้ได้เสนอคำจำกัดความของภูมิคุ้มกันทางจิตไว้หลายแง่มุม ซึ่งในที่นี้หมายรวมถึงคำว่าภูมิคุ้มกันตนที่มีความหมายเช่นเดียวกับภูมิคุ้มกันทางจิต เนื่องจากล้วนมีฐานคิดมาจากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี โดยมีผู้ให้คำจำกัดความภูมิคุ้มกันทางจิต ดังนี้

ดุจเดือน พันธุมนาวิน; และ งามตา วนินทานนท์ (2551) กล่าวว่า ภูมิคุ้มกันตน หมายถึง การมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงพอในการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหายั่วยุ โดยมุ่งสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดหรือเจตคติด้วยจิตลักษณะที่เข้มแข็ง มีความพร้อมในการรับรู้ การคิด การตัดสินใจได้ว่าอะไรคือสิ่งที่ดีและไม่ดี อีกทั้งสามารถปรับตัวได้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในชีวิต ซึ่งภูมิคุ้มกันตนประกอบด้วยการมี สติ- สัมปชัญญะ ความซอบเสี่ยง ความสามารถในการจัดการกับปัญหา และการมองโลกในแง่ดี

อภิชัย พันธเสน (2551) กล่าวถึงภูมิคุ้มกันว่าเป็นเครื่องมือในการป้องกันตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงไม่มั่นคง หรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ในสภาวะสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง บุคคลที่มีภูมิคุ้มตนจะทำให้สามารถปรับตัวได้และมีชีวิตอยู่รอดได้ ภูมิคุ้มกันจะเป็นเครื่องมือที่ช่วยบรรเทาความรุนแรงที่ได้รับจากผลกระทบ การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในการดำรงชีวิตได้แก่ความสามารถพึ่งพาตนเองได้และความสามารถในการปรับตัวเมื่อเกิดภาวะวิกฤติ

อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และทัศนา ทองภักดี (2554: 2) กล่าวว่า ภูมิคุ้มกันทางจิตหมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจของบุคคลที่ประกอบด้วยความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ มีสติสัมปชัญญะ มีความหวัง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และมีความยืดหยุ่นในการปรับตัว

กรมสุขภาพจิต (2550: 2) อธิบายว่าการส่งเสริมภูมิคุ้มกันทางจิต คือการให้วัคซีนกับจิตใจเพื่อพัฒนาหรือฝึกให้จิตใจของวัยรุ่นและเยาวชนมีความเข้มแข็งเสมือนเป็นเกราะป้องกันจิตใจให้อยู่ในสภาพ

ที่ดีสามารถปรับตัวปรับใจ เมื่อต้องพบปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ สามารถชีวิตอยู่ได้อย่างสร้างสรรค์มีคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม ด้วยมีองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน คือ การควบคุมตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรู้เรื่องยาเสพติด ทักษะการดำเนินชีวิต และการหาความสุขให้ตนเองในรูปแบบที่เหมาะสม ภายใต้แนวคิด ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ

วศิน สิริเกียรติกุล (2553: 27) ได้วิเคราะห์ความหมายของภูมิคุ้มกันตนจากข้อมูลสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พบว่าภูมิคุ้มกันตนมีสาระสำคัญ 4 ประการ คือ 1) การมุ่งอนาคต และการมองโลกในแง่ดี คาดการณ์ได้และพร้อมรับสิ่งที่คาดว่าจะเกิดในอนาคต ทั้งด้านดีและไม่ดี โดยคาดว่าสิ่งที่ดีที่เหมาะสมที่ตนต้องการจะเกิดขึ้นกับตน และสังคมได้มาก 2) เน้นสภาวะปัจจุบันของบุคคลคือการเสริมสร้างเพื่อให้ตนเข้มแข็ง โดยการมีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม 3) การป้องกันตนจากอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น โดยการไม่กระทำในสิ่งที่เสี่ยงมาก อันจะทำให้เกิดผลเสียต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมได้มาก 4) เป็นผู้รู้จักแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดกับตนเอง และคนรอบข้าง โดยต้องรู้จักจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสม ทำให้ปัญหาลดลงหรือหมดไป ไม่ลุกลามเป็นปัญหาใหญ่ต่อไปได้

กล่าวโดยสรุปแล้วภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นกระบวนการคิด การรับรู้ และนำไปสู่การตัดสินใจกระทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม โดยการมีความพร้อมในการเผชิญกับผลกระทบ ปัญหา และการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ด้วยตนเองอย่างมีสติ มีทัศนคติเชิงบวก มีความสามารถในการปรับตัว และสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้

1.2 องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิต

จากการศึกษาวิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ที่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในสังคมไทย ของ อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และทัศนา ทองภักดี (2554: 40-41) พบว่าภูมิคุ้มกันทางจิตมี 5 องค์ประกอบ ได้แก่

1) สติสัมปชัญญะ หมายถึงการที่บุคคลมีความระลึกได้และตระหนักรู้อย่างใส่ใจในการคิด พูดและกระทำให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

2) การพึ่งพาตนเอง หมายถึงการที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองพึ่งพาจุดเด่นและความสามารถของตนเอง ใช้ความสำเร็จในอดีตที่จะสนับสนุนและกำหนดแนวทางการกระทำของตนเอง

3) ความหวัง หมายถึงการที่บุคคลรับรู้ว่าชีวิตมีความหมายมีเป้าหมายมีหนทางที่สามารถบรรลุได้

4) การเผชิญปัญหา หมายถึงวิธีการมุ่งแก้ปัญหาที่บุคคลใช้ความพยายามคิดหาหนทางแก้ปัญหาที่ บุคคลเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวันหรือความเครียดด้วยตัวเองหรือแสดงออกถึงความต้องการแก้ปัญหาโดยมีการขอคำปรึกษาในตัวปัญหานั้นกับแหล่งต่างๆที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้และหาข้อมูลข่าวสารประกอบเพื่อช่วยแก้ปัญหา

5) ความยืดหยุ่น หมายถึงความสามารถของบุคคลในการปรับตัวหรือฟื้นตัวกลับคืนมาได้จากการเผชิญปัญหาอุปสรรค มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงในการอดทนต่ออุปสรรคและความเครียดสามารถจัดการกับความรู้สึกอารมณ์ของตนเองได้ ปรับอารมณ์ความคิดและพฤติกรรมให้เข้ากับสภาพการณ์และสภาวการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

นอกจากนี้ ดุจเดือน พันธุมนาวิน; และ งามตา วนินทานนท์ (2551) ได้อธิบายว่า ภูมิคุ้มกันตนมีจิตลักษณะที่เป็นองค์ประกอบ 4 ประการ ได้แก่

1) การมีสติสัมปชัญญะ หมายถึง ความสามารถในการระลึกได้ ทั้งก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด เพื่อให้การกระทำ การพูด การคิด เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ไม่หลงคิดผิดจากความจริง ไม่หลงลืม โดยรับรู้อย่างมีเหตุผล

2) การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ความสามารถในการคิดของบุคคลในการปรับตัวเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ท้าทายหรือปัญหาในชีวิตก็จะพยายามที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ โดยมองว่าปัญหาเป็นสิ่งท้าทาย มองปัญหาและอุปสรรคเป็นสิ่งที่ไม่เลวร้ายและสามารถที่จะพลิกปัญหาให้เป็นโอกาสที่ดีได้

3) ความชอบเสี่ยง หมายถึง ปริมาณการรับรู้และความรู้สึกพอใจในการแสดงพฤติกรรม 3 ลักษณะ คือ 1) เห็นว่าจะเกิดผลดีกับตนในอนาคต แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น 2) ตระหนักว่าพฤติกรรมนั้นจะเป็นอันตรายแก่ตนได้ตามความเป็นจริง แต่ต้องการความตื่นเต้น ท้าทาย สนุก หรือพฤติกรรมนั้นอาจบรรลุเป้าหมายได้ยากถ้าไม่คิดเสี่ยง 3) มีความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมเหล่านั้น เนื่องจากหวังรางวัล ผลประโยชน์ หรือการยอมรับจากผู้อื่นหรือเคยทำพฤติกรรมเหล่านั้นสำเร็จ หรือเคยเห็นผู้อื่นทำสำเร็จมาแล้วในอดีต

4) ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม หมายถึง การที่บุคคลมีความพร้อมทางด้านจิตใจในการปรับตัวและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นใน 3 ด้าน คือ 1) ความสามารถในการจัดการความเครียด 2) ความสามารถในการจัดการกับความขัดแย้งระหว่างบุคคล 3) ความสามารถในการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมจากคนรอบข้าง

สำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้องค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตจากผลงานการวิจัย ของ อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และทัศนา ทองภักดี (2554) ซึ่งประกอบด้วย 1) สติสัมปชัญญะ 2) การพึ่งพาตนเอง 3) ความหวัง 4) การเผชิญปัญหา และ 5) ความยืดหยุ่น มาเป็นแนวคิดหลักในการศึกษาวิจัยโดยเป็นส่วนหนึ่งในแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต

1.3 วัยรุ่นกับภูมิคุ้มกันทางจิต

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่เหมาะสมในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เนื่องจากเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านและสุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ผู้เกี่ยวข้องต้องให้ความสนใจและช่วยเหลือประคับประคองให้เขาดำเนินชีวิตผ่านไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสมบูรณ์แบบทั้งร่ายกายและจิตใจ ตามแนวคิดของซัลลิแวนเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้น ที่มีอายุ 12 – 16 ปี พบว่าวัยรุ่นตอนต้นจะมีความสนใจเรื่องเพศและความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม แต่ก็จะทำให้เขามีความกังวลและไม่สบายใจเพราะความต้องการดังกล่าวอาจทำให้เกิดความขัดแย้งกับพ่อแม่ กฎเกณฑ์ทางสังคมและวัฒนธรรมรวมทั้งเพื่อน ทำให้มีปัญหาด้านการประพฤติปฏิบัติ (ประณต เค้าฉิม. 2549: 77-78) และจากการศึกษาของยุพา พูนขำ; ประกายดาว พรหมประพัฒน์; และ กอบกุล ไพศาลอัชพงษ์. (2553: 11-12) พบว่าวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้หลายรูปแบบ วัยนี้จะพบปัญหาได้บ่อย และรุนแรง ซึ่งถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือแก้ไข ก็จะลุกลามกลายเป็นปัญหาใหญ่ และเกิดผลเสียร้ายแรงต่อตนเอง และผู้อื่นได้ พ่อแม่ครู อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับเด็กและวัยรุ่น ควรเข้าใจถึงสาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยง รวมถึงรู้จักการป้องกันแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเหล่านี้ พฤติกรรมเสี่ยงอาจจัดกลุ่มได้เป็นประเภทต่างๆ ดังนี้

ประเภทที่ 1 พฤติกรรมที่ไม่ยั้งคิดประเภทนี้มักเกิดจากความหุนหันพลันแล่นไม่คิดถึงอันตรายที่จะตามมา เช่น การเล่นกีฬาที่โลดโผนอันตราย การรับประทานอาหารที่มากไปหรือน้อยไป วัยรุ่นมักทำไปด้วยความสนุก ไม่ได้คิดถึงผลที่จะตามมา

ประเภทที่ 2 การไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่างๆ พฤติกรรมประเภทนี้จะเริ่มจากความรุนแรงน้อยๆ เช่น การกระทำที่ไม่เหมาะสมต่างๆ แต่ยังไม่อันตรายต่อบุคคลอื่นนัก พฤติกรรมเหล่านี้ได้แก่ การดื้อ ไม่เรียน พูดไม่เพราะ ส่งเสียงดัง พูดหยาบ สบถ แต่งกายไม่เรียบร้อย ไว้ผมยาว ขับรถเร็วขี่มอเตอร์ไซค์เสียงดัง และหวาดเสียว หรือแข่งขันบนถนน วัยรุ่นส่วนใหญ่รู้ว่าพฤติกรรมแบบนี้ไม่ดี ไม่เหมาะสม แต่ก็อดทำไม่ได้ ในขณะที่วัยรุ่นบางคนคิดว่าไม่ใช่เรื่องเสียหาย

ประเภทที่ 3 พฤติกรรมละเมิดกฎเกณฑ์ และสิทธิผู้อื่นพฤติกรรมนี้มีความรุนแรงขึ้น ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อน ได้แก่ ก้าวร้าวเกเร ขโมย ทำร้ายร่างกายผู้อื่น ทำลายทรัพย์สินสาธารณะ

ลวนลามเพศตรงข้ามและอาชญากรรมที่มีความรุนแรงซับซ้อนต่างๆ วัยรุ่นจะทำโดยรู้ว่าผิด แต่ทำเนื่องจากมีความต้องการที่จะกระทำสูง และการควบคุมตัวเองต่ำ ทำแล้วมักหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง

ประเภทที่ 4 พฤติกรรมทางเพศเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับวัย ค่านิยม และวัฒนธรรมไทย และอาจนำมาซึ่งปัญหาต่อตนเองและผู้อื่น ได้แก่ การสนใจเรื่องเพศมากจนเกินปกติ การหมกมุ่นกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง การแสดงออกทางเพศไม่เหมาะสมกับกาลเทศะการยั่วยวน หรือเล้าโลมทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน การทำแท้ง การใช้ชีวิตคู่แบบสามีภรรยาในขณะที่กำลังศึกษาเล่าเรียน และมีคู่นอนหลายคน เป็นต้น

ประเภทที่ 5 พฤติกรรมการใช้ยา หรือสารเสพติดเป็นพฤติกรรมที่วัยรุ่นใช้หาความสุข หรือแก้ไขความทุกข์ให้หมดไปในระยะเวลาสั้นเริ่มต้นจากการใช้สารเสพติดแบบอ่อน (เช่น บุหรี่ หรือเหล้า) ไปจนถึงสารเสพติดรุนแรง (ได้แก่ ยาบ้า เฮโรอีน กาวฯ)

สำหรับความสำคัญของภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อวัยรุ่นนั้น จากการศึกษาวิจัยของ อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และทัศนา ทองภักดี (2554: 20-24) พบว่าภูมิคุ้มกันทางจิต ส่งผลโดยตรงทางบวกต่อคุณภาพของเยาวชนและการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภูมิคุ้มกันทางจิตมีบทบาทเป็นตัวแปรคั่นกลางความสัมพันธ์ระหว่างจิตลักษณะและปัจจัยครอบครัวกับคุณภาพของเยาวชน จากการวิจัยนี้พบว่าภูมิคุ้มกันทางจิตทำหน้าที่เป็นทั้งปัจจัยที่ปกป้องภัยคุกคามต่างๆ ที่มีต่อบุคคลแล้วยังทำหน้าที่เป็นปัจจัยส่งเสริมหรือสนับสนุนให้บุคคลมีชีวิตที่มีคุณภาพ ซึ่งคุณภาพของเยาวชนในที่นี้คือ 1) การมีความสามารถในการแก้ปัญหา 2) การมีพฤติกรรมเอื้อสังคม 3) การมีสุขภาวะทางจิต และ 4) การดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) การมีความสามารถในการแก้ปัญหา โดยไม่ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคม สามารถปรับตัวทางสังคมและจัดการกับความเครียดได้ ความสามารถในการแก้ปัญหาเป็นกระบวนการรู้คิดทางพฤติกรรม (Cognitive–Behavioral Process) ซึ่งบุคคลให้ความสนใจเฉพาะปัญหาที่ประสบอยู่ในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในแต่ละวัน และพัฒนากลยุทธ์ที่ใช้ในการจัดการปัญหาเหล่านี้ ความสามารถในการแก้ปัญหาทางสังคมเป็นองค์ประกอบที่สำคัญองค์ประกอบหนึ่งของความสามารถทางสังคม (Social Competence หรือ Ability) ความสามารถทางสังคมได้รับการยอมรับมานานแล้วว่าเป็นส่วนหนึ่งของสติปัญญา นอกจากนี้นักทฤษฎีหลายท่าน เช่น ดีซูริลลา และคณะ ได้อธิบายแนวคิดของกระบวนการพื้นฐานในการแก้ปัญหาไว้ว่ามีกระบวนการได้แก่ ตัวปัญหา นิยามปัญหา หาทางเลือกต่าง ๆ ตัดสินใจ และทำการแก้ปัญหาทางสังคม ตามแนวคิดนี้ความมุ่งหมายในการแก้ปัญหาทางสังคมจึงประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 องค์ประกอบได้แก่ 1) การมุ่งแก้ปัญหา – หลีกเลี่ยง (Approach–Avoidance) และ 2) ความมั่นใจในการแก้ปัญหา และการควบคุมตนเอง

โดยที่การมุ่งแก้ปัญหา-หลีกเลี่ยง เกี่ยวข้องกับแนวโน้มที่บุคคลใช้ในการแก้ปัญหาหรือหลีกเลี่ยงปัญหา คิดค้นหาคำตอบและประเมินผลตามกระบวนการแก้ปัญหาที่เสนอมาแล้ว โดยบุคคลที่มุ่งแก้ปัญหานั้นโดยทั่วไปจะมองปัญหาไปในทางบวกเป็นเรื่องท้าทาย และหาวิธีการแก้ปัญหาอย่างสมเหตุสมผลในทางสร้างสรรค์ ส่วนบุคคลที่หลีกเลี่ยงปัญหาหรือมองปัญหาไปในทางลบนั้น จะเห็นว่าปัญหานั้นเป็นภัยคุกคามและมองปัญหาว่าไม่สามารถแก้ไขและเลือกที่จะหลีกหนีปัญหา ส่วนความมั่นใจในการแก้ปัญหาเป็นความมั่นใจของบุคคลที่สามารถแก้ปัญหาได้ และการควบคุมตนเองเป็นความสามารถที่จะใช้การควบคุมทางอารมณ์และพฤติกรรมระหว่างกระบวนการแก้ปัญหาได้เพื่อที่จะแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิผล ซึ่งบุคคลที่เป็นคนหุนหันจะแก้ปัญหาไม่ระมัดระวังหรือตัดสินใจได้ไม่สมบูรณ์แก้ปัญหาด้วยความเร่งรีบไม่ระมัดระวัง จากแนวคิดทฤษฎีความสามารถแก้ปัญหาทางสังคมได้ถือว่าความสามารถแก้ปัญหาเป็นความสามารถของมนุษย์ที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพไม่ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้บุคคลมีชีวิตอยู่ในสังคมด้วยความสงบสุข ปรับตัวทางสังคมและจัดการกับความเครียดได้

2) การมีพฤติกรรมเอื้อสังคม เป็นการกระทำที่ตั้งใจที่จะช่วยหรือเป็นประโยชน์กับบุคคลอื่นหรือกลุ่มบุคคลโดยไม่ได้คาดหวังรางวัลภายนอก ซึ่ง ไอเซนเบอร์ก และคณะ กล่าวว่าพฤติกรรมเอื้อสังคมเป็นการกระทำของการช่วยเหลือ การแบ่งปัน และการปลอบโยน ซึ่งหากเยาวชนมีคุณลักษณะเหล่านี้ก็จะส่งผลให้เกิดความสงบสุขในสังคม นอกจากนี้มุสเซน และ ไอเซนเบอร์ก ได้ริเริ่มนิยามพฤติกรรมเอื้อสังคมว่าเป็นการกระทำที่ตั้งใจที่จะช่วยหรือเป็นประโยชน์กับบุคคลอื่นหรือกลุ่มบุคคลโดยไม่ได้คาดหวังรางวัลภายนอก โดยที่ความเอื้ออาทร (Altruism) ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมเอื้อสังคม เพราะพฤติกรรมเอื้อสังคมสามารถสังเกตได้โดยที่มีหรือไม่มีรางวัล ระยะต่อมาไอเซนเบอร์ก และคณะ ได้กล่าวถึงพฤติกรรมเอื้อสังคมโดยรวมเอาการกระทำต่าง ๆ ดังนี้ คือ 1) การช่วยเหลือ (Helping) หมายถึงความพยายามที่จะแบ่งเบาหรือบรรเทาความต้องการของผู้อื่น โดยไม่มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง รวมทั้งการช่วยเหลือให้ผู้อื่นบรรลุถึงเป้าหมาย ให้ข้อมูลหรือสิ่งของที่ไม่ใช่ของตนเองกับผู้อื่น 2) การแบ่งปัน (Sharing and Donating) หมายถึงการที่บุคคลยอมสละหรือให้ยืมสิ่งของที่เป็นของตนเอง หรือสิ่งของที่ตนเองเคยครอบครองให้กับผู้อื่น 3) การปลอบโยน (Comforting) หมายถึง ความพยายามที่จะบรรเทาหรือผ่อนคลายความทุกข์ของผู้อื่นโดยการใช้คำพูดหรือการกระทำ เพื่อให้ผู้อื่นคลายความกังวล หรือความไม่สบายใจ

3) การมีสุขภาวะทางจิต คือ คุณภาพของเยาวชนทางด้านจิตใจ ได้แก่ การมีความสุข พอใจในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต มีการพัฒนาตนเองและสามารถในการปรับตัว สุขภาวะเป็นสิ่งสำคัญที่เป็นเป้าหมายในการพัฒนาบุคคลและสังคม ให้บุคคลมีสุขภาวะทางกายและจิตใจที่ดี โดยที่กระบวนทัศน์ทางสังคมศาสตร์เน้นสุขภาวะทางจิตใจและสังคม (Social and Psychological Well - Being)

นอกจากนี้ ไรฟฟ์ และเคยส์ ได้นิยามมิติสุขภาวะทางจิต ในทางบวกไว้ 6 มิติได้แก่ 1) ความเป็นอิสระและการลิขิตตนเอง (Autonomy) หมายถึง การเป็นผู้ที่มีความสามารถในการกำหนดทิศทางการกระทำของตน สามารถตัดสินใจด้วยตนเอง มีอิสระในการคิดและการกระทำ 2) ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม (Environmental Mastery) หมายถึง การเป็นผู้ที่มีความสามารถในการจัดการชีวิตและสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ 3) ความเติบโตและการพัฒนาของบุคคลอย่างต่อเนื่อง (Personal Growth) หมายถึง การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องทั้งทางร่างกายและจิตใจ เปิดโอกาสให้ตนเองรับรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ รับรู้ถึงศักยภาพของตน เข้าใจพฤติกรรม มีการปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงของตนเอง 4) ความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคคลต่าง ๆ (Positive Relation With Others) หมายถึงการที่บุคคลสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจผู้อื่น และมีความรู้สึกที่ดีกับผู้อื่น 5) ความมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) หมายถึง การที่บุคคลมองเห็นว่าตนมีการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมายและมีความหมาย และ 6) การยอมรับตนเอง (Self–Acceptance) หมายถึง ความพึงพอใจต่อคุณลักษณะของตนเองและมีเจตคติ ในทางบวกต่อตนเอง

4) การดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักเศรษฐกิจพอเพียงนั้นเป็นหลักคิดและหลักปฏิบัติที่ชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตน เพื่อให้ก้าวทันต่อยุคโลกาภิวัตน์ คือถ้าบุคคลใช้ความพอเพียงเป็นหลักคิด และหลักปฏิบัติบุคคลน่าจะสามารถอยู่ได้อย่างรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ปรับตัว และพร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นได้ การดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในที่นี้จึงเป็นการใช้ชีวิตของบุคคลว่าได้ใช้หลักเหตุผล รู้จักพอเพียง มีสติ พึ่งพาตนเอง และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตนเองในการดำรงชีวิตเพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิต

กล่าวโดยสรุปแล้ววัยรุ่นถือเป็นช่วงวัยที่ควรส่งเสริมให้มีภูมิคุ้มกันทางจิต โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 12–16 ปี เป็นช่วงวัยที่เกิดความขัดแย้งกับพ่อแม่ กฎเกณฑ์ทางสังคมและวัฒนธรรมรวมทั้งเพื่อน ทำให้มีปัญหาด้านการประพฤติปฏิบัติ และในขณะเดียวกันวัยรุ่นช่วงนี้จะมีความคิด ความสามารถทักษะต่างๆ ตลอดจนความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ จึงเป็นช่วงที่สำคัญที่ควรเปิดโอกาสให้วัยรุ่นแสดงความสามารถ การแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ก็จะเกิดประโยชน์ต่อวัยรุ่นอย่างมาก จึงเหมาะสมในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เพื่อให้พวกเขามีสติในการดำเนินชีวิต มีการมองโลกในแง่ดี สามารถเผชิญปัญหาที่เข้ามาในชีวิต มีความสามารถในการปรับตัวหรือฟื้นตัวกลับคืนมาได้จากการเผชิญปัญหาอุปสรรค มีความหวัง และมีความสามารถในการพึ่งพาตนเอง ซึ่งเป็นการเตรียมพร้อมทางจิตใจในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อให้สามารถควบคุมตนเองมีทักษะชีวิตในการแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องและ

ปฏิเสธสิ่งที่ไม่ถูกต้องได้ อันจะนำไปสู่การคิด การกระทำ การพูด ในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมและเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคมต่อไป

1.4 การวัดภูมิคุ้มกันทางจิต

จากการค้นคว้าการวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในประเทศไทยพบว่า ดุจเดือน พันธุมนาวิน; และ งามตา วนินทานนท์ (2551) ได้สร้างแบบวัดภูมิคุ้มกันตน ซึ่งพัฒนาแนวคิดมาจากคุณลักษณะภูมิคุ้มกันตน ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เช่นเดียวกับภูมิคุ้มกันทางจิต เป็นแบบวัดที่เก็บข้อมูลมาจากนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 – ช่วงชั้นที่ 4 (ประถมศึกษา, มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย) จำนวน 2,767 คน เป็นแบบวัดที่มีทั้งหมด 45 ข้อ ผ่านการหาคุณภาพของเครื่องมือ มีค่าความเชื่อมั่น .65 และ พิสัยค่า t เท่ากับ 1.85 – 6.63 เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 6 ระดับ ได้แก่ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย และประกอบด้วยข้อความทางบวกและข้อความทางลบ ซึ่งวัด 4 องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันตน ได้แก่ ด้านสติ-สัมปชัญญะ ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านความชอบเสี่ยง ด้านความสามารถในการจัดการกับปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม

นอกจากนี้ อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และ ทัศนา ทองภักดี (2554) ได้สร้างแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน โดยวัด 5 องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิต ได้แก่ ด้านสติสัมปชัญญะ ด้านการพึ่งพาตนเอง ด้านความหวัง ด้านการเผชิญปัญหา และด้านความยืดหยุ่น เป็นแบบวัดที่เก็บข้อมูลกับนิสิตปริญญาตรี จำนวน 800 คน ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจนมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับได้ และในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในกลุ่มตัวอย่างจริง มีสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟ่ามีค่าเท่ากับ .912 ซึ่งเป็นแบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 30 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงแสดงว่ามีภูมิคุ้มกันทางจิตมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีภูมิคุ้มกันทางจิตน้อย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตของ อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และทัศนา ทองภักดี (2554) มาปรับปรุงเพื่อใช้วัดภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มทางจิต

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางจิต พบว่ามีการวิจัยเพื่อพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตและเพื่อศึกษาปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต ดังที่ ดุจเดือน พันธุมนาวิน; และ งามตา วนินทานนท์ (2551) ได้ศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตแบบพหุมิติ ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน ซึ่งศึกษา

กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 1-ช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 2,767 คน จากการศึกษาได้แบบวัดภูมิคุ้มกันตน ซึ่งวัดองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ 1) การมีสติสัมปชัญญะ 2) การมองโลกในแง่ดี 3) ความซอบเสี่ยง 4) ความสามารถในการจัดการกับความเครียด และอรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และทัศนา ทองภักดี (2554) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน พบว่ารูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์ เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชนได้แก่ จิตลักษณะ (การมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน) และปัจจัยครอบครัว (ความสัมพันธ์กับบิดามารดา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบิดา มารดา) ส่งผลทางบวกต่อภูมิคุ้มกันทางจิต โดยเฉพาะจิตลักษณะ 3 ประการดังที่กล่าวข้างต้นมีอิทธิพลทางบวกสูงสุดต่อภูมิคุ้มกันทางจิตถึง .87 และภูมิคุ้มกันทางจิตส่งผลโดยตรงทางบวกต่อคุณภาพของเยาวชนและการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ภูมิคุ้มกันทางจิตมีบทบาทเป็นตัวแปรคั่นกลางความสัมพันธ์ระหว่างจิตลักษณะและปัจจัยครอบครัวกับคุณภาพของเยาวชน

นอกจากนี้มีการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตโดยการพัฒนาที่องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตโดยใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มในการพัฒนา ได้แก่ จากการศึกษาของ โอลั่ง เพ่งจินดา (2554) ซึ่งได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ที่มีคะแนนภูมิคุ้มกันตนอยู่ในกลุ่มต่ำ จำนวน 16 คน และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบวัดภูมิคุ้มกันตน และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม การเก็บข้อมูลดำเนินการตั้งแต่เริ่มวัดผลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ ผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ อังคณา หมอนทอง (2558) ได้ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์มีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะทดสอบหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์มี

คะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในระยะทดสอบหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะทดสอบก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อีกทั้งมีการศึกษาวิจัยพฤติกรรมการมีภูมิคุ้มกันทางจิต ตามที่วศิน สิริเกียรติกุล (2553) ได้ศึกษาพฤติกรรมการมีภูมิคุ้มกันตนตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านความชอบเสี่ยง (น้อย) ด้านสติสัมปชัญญะ และด้านความสามารถในการจัดการกับความเครียด ประชากรที่ศึกษาคือนักเรียนชั้นปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์จอห์นเทคโนโลยี จำนวน 12 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการมีภูมิคุ้มกันตนด้านการมีสติสัมปชัญญะอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านความชอบเสี่ยง (น้อย) และด้านความสามารถในการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับมาก นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการมีภูมิคุ้มกันตนในระดับสูงกว่านักเรียนชาย นักเรียนที่มีผลการเรียนดีมีพฤติกรรมการมีภูมิคุ้มกันตนในระดับที่สูงกว่านักเรียนที่มีผลการอ่อนและปานกลาง นักเรียนที่ทั้งบิดาและมารดามีชีวิตอยู่และนักเรียนที่บิดาเสียชีวิตแล้วแต่มารดายังมีชีวิตอยู่ มีระดับพฤติกรรมการมีภูมิคุ้มกันตนสูงกว่านักเรียนที่มารดาเสียชีวิตแล้วแต่บิดายังมีชีวิตอยู่ และนักเรียนที่ทั้งบิดาและมารดาเสียชีวิตแล้ว นอกจากนี้ผลการศึกษาพบว่าจำนวนกิจกรรมในครอบครัวมีผลต่อระดับพฤติกรรมการมีภูมิคุ้มตน นักเรียนที่มีอุปนิสัยอารมณ์เย็น มองบวก ร่าเริง ยึดเหตุผล ชอบสู้เมื่อเจอปัญหาและไตร่ตรองเป็นปกติมีระดับพฤติกรรมการมีภูมิคุ้มกันตนสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีอุปนิสัยอารมณ์ร้อน มองลบ หดหู่ ยึดอารมณ์ ชอบถอยเมื่อเจอปัญหาและวู่วามเป็นปกติ

นอกจากนี้มีการศึกษาวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของภูมิคุ้มกันทางจิตที่ส่งผลดีต่อบุคคล อาทิ ผลการวิจัยของ ศิริรัตน์ วีรชาติยานุกูล; และพรรณี ล้ำวรรณวงศ์ (2556) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมีภูมิคุ้มกันตนทางจิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับผลการเรียนของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาที่มีภูมิคุ้มกันตนในระดับค่อนข้างสูงและลักษณะที่ทำให้ภูมิคุ้มกันตน 4 องค์ประกอบแตกต่างกันมากถึง 3 องค์ประกอบ ยกเว้นองค์ประกอบด้านการมีสติสัมปชัญญะ คือ เพศของนักศึกษา ส่วนสมการทำนายกลุ่มนักศึกษาที่มีผลการเรียนในระดับปกติและต่ำกว่าระดับปกติซึ่งมีตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ คะแนนสอบกลางภาค องค์ประกอบด้านการมองโลกในแง่ดี และด้านความชอบเสี่ยงร่วมกันทำนายกลุ่มนักศึกษาที่มีผลการเรียนระดับปกติและระดับต่ำกว่าระดับปกติได้ถูกต้องโดยรวมร้อยละ 76.7 และจากการศึกษาของวันวิสา สรีระศาสตร์ (2555: 2) ซึ่งศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุด้านสถานการณ์ทางสังคม และการมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนที่เข้าร่วมและไม่เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย พบว่าพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัยมากพบใน

กลุ่มนักเรียนที่มีผู้ปกครองควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตมากและมีภูมิคุ้มกันทางจิตสูง ซึ่งเป็นนักเรียนในโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการฯ มีผลการเรียนต่ำ และมีเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตปานกลาง นอกจากนี้ ธนญา ราชแพทยาคม (2554) ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุด้านธนาคารในโรงเรียน ครอบครัวและการมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมประหยัดและเก็บออมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตสูงเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการคบเพื่อน การใช้เทคโนโลยีเป็นไปอย่างเหมาะสม และยังพบว่านักเรียนที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตสูงมีพฤติกรรมประหยัดเก็บออมมากกว่านักเรียนที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตต่ำ

2. แนวคิดและงานวิจัยเกี่ยวกับจิตลักษณะที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต

2.1 จิตลักษณะที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (เกื้อกูล เพ็ชรสันทัด. 2549: 26; อ้างอิงจาก ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2541) อธิบายว่าจิตลักษณะเป็นลักษณะทางจิตของบุคคลที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่พึงปรารถนา และดุจเดือน พันธุมนาวิน (2550: 91-92) กล่าวว่าจิตลักษณะเกิดจากการสะสมตั้งแต่เด็กและติดตัวบุคคลมาในสถานการณ์หนึ่งๆ ซึ่งมักเป็นจิตลักษณะที่มีพื้นฐานมาจากการอบรมถ่ายทอดทางสังคมจากสถาบันทางสังคมที่สำคัญ เช่น ครอบครัว โรงเรียน และจากทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม ของดวงเดือน พันธุมนาวิน ที่ได้เสนอในลักษณะของภาพต้นไม้ใหญ่ที่มีรากแก้ว 3 ราก ที่แสดงให้เห็นจิตลักษณะ 8 ประการที่อาจเป็นสาเหตุของพฤติกรรมของคนดี เก่ง และมีสุข ของคนไทย ซึ่งแบ่งได้ 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนราก ประกอบด้วยจิตลักษณะ 3 ประการคือ สติปัญญา ประสบการณ์ทางสังคม และรูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยมสุขภาพจิต และส่วนลำต้น ประกอบด้วยจิตลักษณะ 5 ประการ คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ความเชื่ออำนาจในตน เหตุผลเชิงจริยธรรม และทัศนคติค่านิยมและคุณธรรม ส่วนที่ 3 คือ ส่วนของดอกและผล เป็นส่วนของพฤติกรรมของคนดีและคนเก่ง

สำหรับการศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษาจิตลักษณะที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต ซึ่งจากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจเพื่อสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัยปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน ของอรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และทัศนา ทองภักดี (2554. 36-37) พบว่าการพัฒนาตนเองโดยพัฒนาจิตลักษณะที่สำคัญมีผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต ได้แก่ การให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการทำให้บุคคลเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า และฝึกทักษะให้บุคคลมองโลกในแง่ดีจะมีผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต ที่ทำให้ตนมีพลังที่จะเดินหน้าต่อไป เมื่อประสบปัญหาก็ไม่ท้อถอย สามารถยืนหยัดต่อสู้กับความผิดหวังได้ตามแนวคิดของเซลิกแมน ตลอดจนให้บุคคล

เรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียดและเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม ไม่เกิดความรู้สึกท้อแท้หมดหวัง เพื่อให้ความเครียดนั้นอยู่ในระดับพอเหมาะ จะทำให้บุคคลมีภูมิคุ้มกันทางจิตและมีพลังจูงใจตามแนวคิดของโฟล์คแมน ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าจิตลักษณะสำคัญ ด้านการมองโลกในแง่ดี การควบคุมตนและความเชื่ออำนาจในตน ส่งผลทางบวกสูงสุดต่อภูมิคุ้มกันทางจิต

ในการวิจัยครั้งนี้จิตลักษณะจึงหมายถึงลักษณะที่สะสมมาในตัวบุคคลตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ซึ่งจิตลักษณะที่ส่งผลทางบวกต่อภูมิคุ้มกันทางจิต ประกอบด้วยการมองโลกในแง่ดี การควบคุมตนและความเชื่ออำนาจในตน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1.1 การมองโลกในแง่ดี

จากการศึกษาความหมายของการมองโลกในแง่ดี พบว่ามีผู้ให้คำจำกัดความของการมองโลกในแง่ดีไว้หลากหลายแง่มุม ได้แก่

คาร์เวอร์ และไชยเออร์ (Carver; & Scheier. 1985) กล่าวว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี โดยเป็นลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างการบรรลุเป้าหมายและระบบการควบคุมตนเอง โดยบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีความคาดหวังในเรื่องต่างๆ ในทางที่ดี จะมีความมั่นใจและสามารถเผชิญกับการถูกคุกคามทางจิตใจ สามารถควบคุมตนเองในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

เซลิกแมน (Seligman. 1998: 4) ได้ให้คำจำกัดความของการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นการที่บุคคลมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าการไม่ประสบความสำเร็จเป็นความล้มเหลวชั่วคราวเท่านั้น และเชื่อว่าไม่ใช่เป็นเพราะความผิดของตนเอง แต่เป็นเพราะปัจจัยภายนอก และสถานการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นอยู่เสมอ โดยเกิดจากสาเหตุภายในตน และเป็นสิ่งที่แผ่ขยายไปยังสถานการณ์อื่นได้

ลูธานส์; และคนอื่นๆ (Luthans; et al. 2007: 3) อธิบายว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นพลังของการคิดบวก เป็นคุณลักษณะของการรับรู้ถึงการได้รับผลทางบวกที่คาดหวังไว้ และเป็นคุณลักษณะของการให้เหตุผลเชิงบวก ยอมรับในความผิดพลาดต่างๆ ว่าเป็นผลให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมีความพยายาม การมองโลกในแง่ดีเป็นการสร้างความเชื่อว่าความสำเร็จจะเกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคต และมีการมุ่งหวังผลที่จะเกิดขึ้น

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542: 124) กล่าวว่า การมองโลกในแง่บวกหรือการมองโลกในแง่ดี เป็นการรับรู้และแปลความหมายของเหตุการณ์ในด้านบวกและมีทิศทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและการแปลความหมายนั้นมีความจริงไม่หลอกตนเอง การลงโทษตนเองในสิ่งที่แก้ไขไม่ได้แล้วคงไม่มีประโยชน์อะไร ในขณะที่การประสบเหตุการณ์ดี ๆ ก็อาจกลายเป็นเรื่องร้ายได้ถ้าหลงงมงายกับความสำเร็จของตนเอง หรือ

คนที่คิดว่าตนเองมีร่างกายที่แข็งแรงแต่ไม่ออกกำลังกายหรือตรวจเช็คสุขภาพ ก็เป็นการตั้งอยู่บนความประมาทและเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดผลเสียในระยะยาวจึงไม่ใช่เป็นการมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ดีจึงเป็นการมีวิธีคิดที่ถูกต้องสามารถมองโลกอย่างเกิดประโยชน์เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนได้

อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และ ทัศนา ทองภักดี (2554) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นลักษณะของบุคคลที่มีความคาดหวังในทางบวกว่าจะมีประสบการณ์ที่ดีในอนาคตอย่างมีเหตุผล ตามสภาพความเป็นจริง ไม่ว่าจะประสบอุปสรรคมากน้อยเพียงใดก็สามารถจะเผชิญอุปสรรคนั้นได้ด้วยความมั่นใจในตนเอง ควบคุมตนเอง มุ่งแก้ปัญหาและอธิบายถึงเหตุการณ์ต่างๆ ไปในทางที่ดีได้

จากที่กล่าวมาสรุปว่าการมองโลกในแง่ดี คือการที่บุคคลที่มีความคาดหวังทางบวกว่าจะมีประสบการณ์ที่ดีในปัจจุบันและอนาคตตามสภาพความเป็นจริง โดยยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถมองหาสิ่งดีๆ ในปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ไม่วิตกกังวลกับอุปสรรคที่เผชิญอยู่ มีกำลังใจในการก้าวผ่านปัญหาที่เกิดขึ้น และสามารถอธิบายถึงเหตุการณ์ต่างๆ ไปในทางที่ดีได้

สำหรับแนวทางการศึกษาการมองโลกในแง่ดี สามารถแบ่งลักษณะการศึกษาได้เป็น 2 แบบ ได้แก่

1) การมองโลกในแง่ดีแบบบุคลิกภาพ คาร์เวอร์ และไชยเออร์ (เบญจพร จูพัฒนกุล. 2556: 6; อ้างอิงจาก Carver; & Scheier. 1992) อธิบายว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นการคาดหวัง (Expectation) ถึงผลลัพธ์ที่ดีที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งได้เสนอแนวคิดที่สำคัญของการมองโลกในแง่ดี โดยใช้โมเดลแรงจูงใจเกี่ยวกับความคาดหวัง (Expectation-Value Model of Motivation) ซึ่งโมเดลนี้มีพื้นฐานสมมติฐานที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากความต้องการที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่คาดหมายไว้ และหากเป้าหมายที่ตั้งไว้เป็นสิ่งที่ต้องการ น่าปรารถนา หรือสร้างความพอใจให้กับบุคคลได้ บุคคลจะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายนั้น ดังนั้นเป้าหมายแรงจูงใจจะต้องมีคุณค่าพอที่จะให้เกิดพฤติกรรม เนื่องจากหากปราศจากเป้าหมายที่มีคุณค่าแล้ว บุคคลก็จะไม่มีแรงจูงใจ ไม่มีเหตุผลที่จะกระทำพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย นอกจากนี้ความเชื่อมั่น มั่นใจของบุคคลที่จะไปให้ถึงเป้าหมายก็เป็นสิ่งที่สำคัญ ถ้าบุคคลขาดความเชื่อมั่นและเกิดความลังเลสงสัยที่จะไปถึงเป้าหมายนั้นได้ บุคคลจะละความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย ในทางกลับกันหากบุคคลมีความมั่นใจว่าสามารถไปถึงเป้าหมายนั้นได้ บุคคลจะพยายามเพื่อที่จะเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตนเองต้องการ ซึ่งบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะคาดหวังในสิ่งที่ดี และมีความมั่นใจว่าตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตนคาดไว้ ดังนั้นบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีความอดทน สามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น เพื่อให้ตนสำเร็จบรรลุเป้าหมายนั้นๆ และบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย จะคาดหวังในสิ่งเลวร้าย ไม่มีแรงจูงใจ ขาดความ

เชื่อมั่นว่าตนสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตนคาดไว้ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือความท้าทาย และจะลังเลสงสัยไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ นอกจากนี้ คาร์เวอร์ และไชยเออร์ ระบุว่าความคาดหวังของบุคคลเป็นลักษณะของบุคลิกภาพคือมีความคงทนต่อสถานการณ์และเวลา คือจะมีการคาดหวังต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในรูปแบบเดิม ซึ่งแนวคิดนี้ให้ความสำคัญไปที่กระบวนการตั้งเป้าหมายและผลป้อนกลับ (Goals and Feedback Processes) ว่าการจะเข้าใจบุคคลได้นั้นต้องทำความเข้าใจเป้าหมายและคุณค่าของเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคล การตั้งเป้าหมายมีความสำคัญและส่งผลต่อการกระทำของบุคคล การมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้ายของบุคคลนั้นส่งผลต่อความรู้สึกของบุคคลแตกต่างกัน และมีการตอบสนองแตกต่างกัน เช่น เมื่อเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคก็จะมีการตอบสนองทางอารมณ์ตั้งแต่ท้อแท้สิ้นหวัง ไปจนถึงมีความกระตือรือร้น เช่น โกรธ วิตกกังวล ซึมเศร้า ท้าทาย ขึ้นอยู่กับการมองโลกในแง่ดีของบุคคล ถ้าบุคคลที่มองโลกในแง่ดีก็จะมีความสัมพันธ์กับการเกิดอารมณ์ทางบวก เกิดความกระตือรือร้นจากการคาดหวังผลลัพธ์ในทางบวก แม้ว่าจะต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรค และความยากลำบากต่าง ๆ ก็ตาม ในทางกลับกันหากเป็นบุคคลมองโลกในแง่ร้าย บุคคลก็จะเกิดอารมณ์ทางลบท้อแท้ วิตกกังวล กดดัน โกรธ เสียใจ เนื่องจากมีการคาดหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นในทางลบ

2) การมองโลกในแง่ดีในแบบการอธิบายสาเหตุ คือรูปแบบของการอธิบายตนเอง (Explanatory Style) ตามแนวคิดของเซลิกแมน ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงการอธิบายเหตุการณ์ทางบวกหรือลบที่แตกต่างกันของผู้ที่มองโลกในแง่ดีและผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย ด้วยรูปแบบของการให้เหตุผลซึ่งเกิดจากการแปรเหตุการณ์ด้วยปัญญาของบุคคลนั้นๆ ซึ่งเซลิกแมนได้แบ่งการมองโลกในแง่ดีออกเป็น 3 มิติ ประกอบด้วย ความคงทนถาวร การแผ่ขยายความรู้สึก และการเกี่ยวข้องตนเอง (พิมพรรณ กวางเดินดง. 2542: 24; Seligman. 1998: 44-45)

มิติที่ 1 ความคงทนถาวร (Permanence) เหตุการณ์เกิดขึ้นชั่วคราวหรือคงทนถาวร (Temporary or Changeable VS Permanence) สำหรับผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น จึงไม่คิดว่าตนเองจะช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเสมอและตลอดไป แต่สำหรับผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นอย่างถาวรและจะมีผลกระทบต่อชีวิตอยู่เสมอ ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นชั่วคราวเท่านั้น ทำให้เกิดการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ มีระยะเวลาแห่งความเจ็บปวดที่ยาวนาน ร้อนรนกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด แม้อุปสรรคเล็กน้อยก็มองว่าเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่

มิติที่ 2 การแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness) เป็นการอธิบายถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ในรูปแบบที่แตกต่างกัน กล่าวคือ บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะรู้สึกว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะ

เกิดขึ้นในเฉพาะสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นในทุกเรื่อง สำหรับบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ร้ายจะรู้สึกว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นกับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วยและสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะบางเรื่องเท่านั้น

มิติที่ 3 การเกี่ยวข้องกับตนเอง (Personalization) ในมิตินี้เซลิกแมน ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นบุคคลจะเลือกตำหนิตนเอง (Internalize) หรือตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์ (Externalize) โดยที่บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่น ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดเพราะตนเอง โดยผู้ที่มีการตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์ภายนอกนั้นจะไม่สูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายก็จะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง แต่สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะสิ่งอื่น ผู้ที่ตำหนิตนเองเมื่อล้มเหลวจะเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะคิดว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่ฉลาด และไม่น่ารัก

จากการศึกษาของ เซลิกแมน (Seligman. 1998: 93-167) พบว่าการมองโลกในแง่ดีมีประโยชน์ ดังนี้ 1) ทำให้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะซึมเศร้า โรคประสาท การศึกษาของทั้งในและต่างประเทศพบว่าผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีจะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย 2) ทำให้มีสุขภาพกายแข็งแรง ในคนปกติจะมีการดูแลสุขภาพที่ดี ในคนที่มีภาวะเจ็บป่วยนั้นอาการเจ็บป่วยจะทุเลาได้เร็วกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย 3) ทำให้มีความสำเร็จในการงาน การเรียน กีฬา มากกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย และ 4) ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย เนื่องจากคนมองโลกในแง่ดีให้อภัยในความผิดของผู้อื่นและพร้อมสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น

ในส่วนของการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี การที่บุคคลจะมีการมองโลกในแง่ดีหรือร้ายนั้นเกิดจากหลายปัจจัย ได้แก่ 1) สรีรวิทยาของร่างกาย (Physiologic Factor) บุคคลที่มีร่างกายสมบูรณ์และมีกระบวนทางร่างกายที่ผ่อนคลายจะมีแนวโน้มทำให้มองโลกในแง่ดีได้มากขึ้น 2) การเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็ก (Intergenerational Transmission) การที่บุคคลได้รับรู้และพบเหตุการณ์ที่ดีจากผู้ที่เลี้ยงดูก็จะทำให้บุคคลนั้นมีการมองโลกในแง่ดีมากกว่าบุคคลที่ได้เลี้ยงดูจากเหตุการณ์ร้าย 3) ประสบการณ์และการเรียนรู้ในสังคม (Social Experience) หากบุคคลได้เรียนรู้ประสบการณ์ในแง่บวกหรือได้รับความทรงจำในการกระทำในด้านบวกที่ตนเองสามารถทำสำเร็จแล้วก็จะเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้บุคคลนั้นมีการมองโลกในแง่ดีพร้อมแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ (Seligman. 1998: 120) การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีจึงสามารถพัฒนาด้วยอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวให้เด็กได้เรียนรู้ประสบการณ์ในแง่บวก และการเสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง

นอกจากนี้การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีในบริบททางจิตวิทยามีการศึกษา และการวิจัยไว้หลายแนวทางแต่การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางคือการใช้รูปแบบการ

ปรับเปลี่ยนความคิดโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรม ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral therapy)เนื่องจาก สามารถทำให้ความคิด ที่เป็นปัญหาง่ายต่อการเปลี่ยนแปลง มีประสิทธิภาพ ในการใช้รูปแบบการอธิบายตนเองที่สามารถเพิ่มการมองโลกในแง่ดี และการรักษาการซึมเศร้า ในวัยรุ่น (วรางคณา รัชตะวรรณ. 2554: 85-86; อ้างอิงจาก Clarke; et al. 1990: 124) ส่วนในเด็กประถมศึกษาหรือมัธยมศึกษาจะพบว่า มีประสบการณ์หรือเรื่องราวที่พบเจอน้อยการใช้ CR และการฝึกทักษะจึงอยากลำบากไม่ได้ผลเท่าที่ควร ชางแนะนำว่าต้องมีรูปแบบการฝึกที่หลากหลายเพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถเข้าถึงการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางปัญญา เพื่อการมองโลกในแง่ดีโดยไม่เบื่อหน่าย เช่น การแสดงละครสั้น (Skits) เพื่อใช้เป็นตัวอย่างประกอบให้เห็นลักษณะพิเศษของผู้ที่มองโลกในแง่ดี และผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายสามารถแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) สร้างเรื่อง (Stories) การอภิปราย (Discussion) รวมทั้งการใช้การ์ตูน(Cartoons) (วรางคณา รัชตะวรรณ. 2554: 86; อ้างอิงจาก Chang. 2001)

2.1.2 การควบคุมตน

จากการศึกษาความหมายและหลักการของการควบคุมตน (Self Control) มีผู้รู้ได้ให้ความหมายและอธิบายถึงหลักการของการควบคุมตนเอง ดังนี้

สกินเนอร์ (นิศารัตน์ มัธยัสถ์ถาวร. 2546: 29; อ้างอิงจาก Skinner. 1953) ได้ให้ความหมายการควบคุมตนว่า การควบคุมตนหมายถึงการที่บุคคลควบคุมพฤติกรรมของตนเองเมื่อกระทำพฤติกรรม แล้วให้ผลกรรมที่ขัดแย้งกัน กล่าวคือ พฤติกรรมนั้นกระทำแล้วนำไปสู่ทั้งผลกรรมบวก และผลกรรมทางลบนั้นก็หมายความว่า บุคคลจะต้องเลือกกระทำพฤติกรรมสองอย่าง ซึ่งให้ผลกรรมที่ขัดแย้งกันผลกรรมหนึ่งเป็นผลกรรมที่ได้รับทันทีแต่มีความน่าพอใจน้อยส่วนอีกผลกรรมหนึ่งเป็นผลกรรมที่ต้องรอคอยแต่มีความน่าพอใจมากกว่า

แบนดูรา (Bandura. 1977: 4) ได้ให้ความหมายของการควบคุมตนว่าเป็นความสามารถในการกำหนดตนเองของบุคคลด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำให้เป็นไปในทิศทางที่บุคคลต้องการไม่ว่าจะเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคใดๆหรืออยู่ในสถานการณ์ที่เกิดปัญหาความขัดแย้งในใจ

โรเซนบอม (Rosenbaum. 1980: 109–121) กล่าวว่า การควบคุมตนเองเป็นความสามารถของบุคคลที่จะไม่ทำการกระทำบางอย่าง หรือกระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผลและความอดทนเพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้น และมีความสามารถในการจัดสภาพแวดล้อม เพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่ต้องการ แม้ว่าจะต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค หรืออยู่ในสภาวะที่เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจ

แคสติน (Kazdin. 1980) กล่าวว่าการควบคุมตนเองหมายถึงพฤติกรรมต่างๆที่บุคคลกระทำโดยไตร่ตรองไว้แล้วเพื่อให้บรรลุเป้าหมายหรือผลกรรมตามที่ตนเองต้องการ โดยที่บุคคลจะต้องเลือกเป้าหมายและดำเนินการตามขั้นตอนต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น การควบคุมตนเองยังหมายถึงสถานการณ์ที่บุคคลใช้วิธีการหรือขั้นตอนใดๆที่เฉพาะเจาะจงเพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเอง และการควบคุมตนเองยังเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมที่มีเงื่อนไขผลกรรมที่ขัดแย้งกันอยู่ โดยที่เงื่อนไขผลกรรมที่ขัดแย้งกันนี้มีอยู่ด้วยกัน 4 ลักษณะ คือ 1) หลีกเลี่ยงการแสดงพฤติกรรมที่จะทำให้ได้รับผลกรรมทางบวกโดยทันทีเพื่อที่ว่าจะไม่ได้รับผลกรรมทางลบในอนาคต 2) แสดงพฤติกรรมที่จะได้รับผลกรรมทางลบทันทีเพื่อที่ว่าจะได้รับผลกรรมทางบวกในอนาคต 3) การไม่กระทำพฤติกรรมที่จะได้รับผลกรรมทางบวกเล็กน้อยทันทีเพื่อที่ได้ว่าจะได้รับผลกรรมทางบวกที่มากกว่าในอนาคต และ 4) การกระทำพฤติกรรมที่ได้รับผลกรรมทางลบแต่น้อยทันทีเพื่อที่ว่าจะหลีกเลี่ยงผลกรรมทางลบจำนวนมากในอนาคต ซึ่งจากเงื่อนไขของการขัดแย้งผลกรรมทั้ง 4 ประการนี้ทำให้บุคคลจะต้องกระทำพฤติกรรมบางอย่างเพื่อที่จะควบคุมพฤติกรรม บางอย่างที่ทำให้บุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งเรียกว่าพฤติกรรมควบคุมส่วนพฤติกรรมที่กระทำแล้วจะทำให้ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เรียกว่าพฤติกรรมที่ถูกควบคุมดังนั้นการฝึกการควบคุมตนเองก็คือการฝึกให้คนเราสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมควบคุมได้ การทำเช่นนี้จะทำให้บุคคล สามารถทนต่อสิ่งเย้ายวนอันจะทำให้บุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (กิตติเดช เกียรติมหาชัย. 2555: 11; อ้างอิงจาก ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2539: 92-93) กล่าวว่าการควบคุมตนเองเป็นความสามารถในการควบคุมตนเองที่ประกอบด้วยลักษณะทางจิตใจหลายประการ คือ การมองเห็นความสำคัญของประโยชน์ที่จะมีมาในอนาคตมากกว่าประโยชน์ในปัจจุบัน การเลือกกระทำพฤติกรรมที่แสดงการอดได้รอได้ เพราะเชื่อว่าการกระทำของตนจะส่งผลให้เกิดผลดีตามมาตามที่ตนต้องการได้ และนอกจากนั้นความสามารถควบคุมตน ยังไม่เกี่ยวกับการไม่หวังผลจากภายนอก แต่บุคคลสามารถให้รางวัลตนเอง และลงโทษตนเองได้ โดยรางวัลที่ให้แก่ตนเองอยู่ในรูปของความพอใจในตนเอง ความภาคภูมิใจในตน ส่วนการลงโทษตนเองก็คือ การเกิดความไม่สบายใจ วิตกกังวลและละอายใจ ลักษณะความเชื่อในผลแห่งความพยายามของตน ลักษณะการให้รางวัลและการลงโทษตนเองนั้นจะปรากฏในวัยรุ่นที่ได้รับการพัฒนาทางจิตใจอย่างเหมาะสมมาตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน ส่วนใหญ่เกิดจากการได้รับรางวัลและการลงโทษอย่างเหมาะสมกับเหตุ โดยผู้ใหญ่ที่มีเหตุผลและไม่ใช้อารมณ์ของตนเป็นที่ตั้ง ลักษณะเหล่านี้ โรงเรียนสามารถจะช่วยพัฒนาได้เป็นอย่างดีด้วยการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และ ทัศนา ทองภักดี (2554: 27-28) อธิบายว่าการควบคุมตนเป็นพลังภายในจิตใจของมนุษย์ที่จะยับยั้งแรงกระตุ้นที่จะต่อต้านสังคม โดยที่ปัญหาสังคมและปัญหาส่วนตัวจำนวนมากดูเหมือนมีรากฐานมาจากองค์ประกอบที่สำคัญอันหนึ่ง ได้แก่ ความบกพร่องในการควบคุมตนเอง การควบคุมตนเองเป็นการควบคุมในมิติที่สำคัญ 4 มิติ ได้แก่ การควบคุมการคิด อารมณ์ ใจเร็วหุนหัน และการกระทำ ซึ่งแนวคิดทางจิตวิทยาได้แสดงถึงประโยชน์ของบุคคลที่มีการควบคุมตนเอง เนื่องจากการควบคุมตนเองมีส่วนส่งเสริมจิตสำนึก คุณธรรม จริยธรรม และพฤติกรรมที่พึงปรารถนา เช่น จากการประมวลงานวิจัยหลายเรื่องในต่างประเทศ พบว่าการควบคุมตนเองเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมหุนหัน คนที่มีการควบคุมตนเองต่ำจะมีปัญหาในการใช้สิ่งเสพย์ติด ดื่มเหล้า และมีความผิดปกติในการบริโภค นอกจากนี้ยังพบว่าคนที่มีการควบคุมตนเองได้ดี จะมีความสามารถในการประหยัดเงินได้ดีกว่า ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าคนที่มีการควบคุมตนเองได้ดี มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม มีความเข้าอกเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น และยังพบว่าการควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพแบบมีสติรับผิดชอบ นอกจากนี้ยังมีผลวิจัยหลายเรื่องที่เชื่อมโยงการควบคุมตนเองกับผลในทางบวก ทำให้บุคคลมีชีวิตอย่างมีความสุข เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการแก้ปัญหา การปรับตัวได้ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล

กล่าวโดยสรุปแล้วการควบคุมตนเองเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมการกระทำ ความคิด อารมณ์ และการยับยั้งตนเองจากสิ่งยั่วยุ เพื่อนำไปสู่การคิดการกระทำที่เหมาะสม โดยบุคคลมองเห็นความสำคัญของประโยชน์ที่จะมีมาในอนาคตมากกว่าประโยชน์ในปัจจุบันเพราะเชื่อว่าการควบคุมตนเองจะส่งผลให้เกิดผลดีตามมาตามที่ตนต้องการได้ และบุคคลจะเข้าใจว่ามีปัจจัยใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อการกระทำของตนและสามารถเปลี่ยนปัจจัยเหล่านั้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่บุคคลต้องการ

กระบวนการที่ใช้ในการควบคุมตนเองนั้น ธอเรเซนและมาโฮนี (Thoresen; & Mahoney, 1974: 17-21) ได้กล่าวว่ากระบวนการสำคัญในการควบคุมตนเองมีอยู่ 2 ประการ ได้แก่ 1) การควบคุมสิ่งเร้า เป็นกระบวนการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมได้อย่างสอดคล้องกับสถานการณ์หรือสิ่งเร้าของตน โดยการประเมินเงื่อนไข และสภาพการณ์ที่ควบคุมพฤติกรรมอยู่ด้วยวิธีการแยกแยะสิ่งเร้า จากนั้นจึงเปลี่ยนแปลงหรือจัดระบบสภาพการณ์สิ่งเร้าใหม่เพื่ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ ซึ่งการจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้าของบุคคลใหม่นี้ก็เพื่อกระตุ้นหรือลดพฤติกรรม ดังนั้นเพื่อควบคุมพฤติกรรมจึงต้องควบคุมสิ่งเร้า และถ้าบุคคลควบคุมสิ่งเร้าได้ก็จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ การควบคุมสิ่งเร้าเป็นการควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรม 2) การควบคุมผลกรรม คือการให้ผลกรรมตนเองหลังจากที่ได้กระทำพฤติกรรม

เป้าหมายแล้ว ซึ่งผลกรรมนี้อาจเป็นได้ทั้งการเสริมแรงหรือการลงโทษ แต่การลงโทษตนเองเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาของบุคคล ดังนั้นจึงเป็นการยากที่บุคคลจะนำไปปฏิบัติกับตนเอง นอกจากนี้การลงโทษเป็นวิธีการเพียงระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เท่านั้น ไม่ได้เป็นวิธีการที่กำจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไป และยิ่งกว่านั้นการลงโทษยังอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงตามมา เช่น เกิดความเครียด ความกังวล ดังนั้นบุคคลจึงนิยมเสริมแรงตนเองมากกว่าการลงโทษ

สำหรับลักษณะการควบคุมตนเอง โรเซนบอม (Rosenbaum. 1980) ได้อธิบายถึงลักษณะการควบคุมตนเอง โดยได้พัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับการควบคุมตนเองมาจากแนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ของแบนดูราโดยมีคำจำกัดความว่าเป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งโรเซนบอมได้พัฒนามาเป็นแนวคิดของการควบคุมตนเองโดยสรุปว่าลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถควบคุมตนเองประกอบด้วยพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ได้แก่ 1) มีการใช้ความคิด และการเตือนตนเอง (Self-Statements) ในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และทางร่างกาย เช่น การสังเกตตนเอง การประเมินตนเองจากข้อมูลที่มีการบันทึกด้วยตนเอง อาจจะมีการเสริมแรง โดยการให้รางวัลถ้ามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น 2) มีการประยุกต์กลวิธีในการแก้ปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้น นำมาใช้ในการควบคุมตนเอง (Problem Solving Strategies) เช่น การวางแผน การให้คำจำกัดความของปัญหา การประเมินทางเลือกต่าง ๆ และการคาดหมายถึงผลที่จะเกิดตามมา 3) มีความสามารถที่จะรอคอยผลรางวัลที่จะได้รับตอบแทน การอดได้รอได้ไม่กระทำสิ่งใดตามอำเภอใจ (Delay Immediate Gratification) ไม่ทำอะไรตามใจตนเอง สามารถควบคุมความต้องการของตนเองได้ และ 4) มีการรับรู้ความสามารถของตนในการควบคุมตนเอง (Self-efficacy) ว่าจะสามารถทำงานหรือทำตามเป้าหมายที่ตนเองวางไว้ได้หรือไม่ ซึ่งการรับรู้ในความสามารถของตนจะสามารถทำให้มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้นสอดคล้องกับแนวคิดของแซนทรอค (Santrok. 2001: 430-431) ที่ได้กล่าวว่า กุญแจสำคัญในพัฒนาการทางจริยธรรมมาจากแนวคิดการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม กล่าวคือ การควบคุมตนเองนั้นเกี่ยวข้องกับความสามารถอดทนต่อสิ่งยั่วยุและความสามารถในการรอคอยเพื่อสิ่งที่พึงพอใจในกรณีของการอดทนต่อสิ่งยั่วยุนั้น บุคคลต้องเอาชนะความปรารถนาในสิ่งที่ต้องการ ซึ่งเรียกว่าการยับยั้ง ในทำนองเดียวกัน บุคคลต้องแสดงความอดทน อดกลั้น และการควบคุมตนเองในการรอคอยสิ่งที่พึงพอใจ เพื่อให้ได้รับรางวัลที่ยิ่งใหญ่ตามที่ต้องการในอนาคตมากกว่ารางวัลเพียงเล็กน้อยที่ได้รับทันที

ดังนั้นในการพัฒนาการควบคุมตนเอง จึงต้องพัฒนาให้บุคคลมีความสามารถในการควบคุมสิ่งเร้าและการควบคุมผลกรรมเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยเรียนรู้ผ่านกระบวนการหลายอย่าง ได้แก่ มีการใช้ความคิด และการเตือนตนเองในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และทาง

ร่างกาย มีการประยุกต์กลวิธีในการแก้ปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้น มีความสามารถที่จะรอคอยผลรางวัลที่จะได้รับตอบแทน การอดได้รอได้ไม่กระทำสิ่งใดตามอำเภอใจ และมีการประเมินตนเองว่าสามารถทำงานหรือทำตามเป้าหมายที่ตนเองวางไว้ได้หรือไม่ ซึ่งสอดคล้องกับ จรรยา สุวรรณทัต, ลาดทองใบ ภูอภิรมย์ และ กมล สุดประเสริฐ (กิตติเดช เกียรติมหาชัย. 2555: 6; อ้างอิงจาก จรรยา สุวรรณทัต; ลาดทองใบ ภูอภิรมย์; และ กมล สุดประเสริฐ. 2533: 9-15) ที่กล่าวว่าการพัฒนาการควบคุมตนเองจะต้องพัฒนาโดยผ่านกระบวนการการเรียนรู้โดยผ่านการเสริมแรงโดยตรง การเรียนรู้การควบคุมตนเองจากเทคนิควิธีวางระเบียบวินัย และการเรียนรู้การควบคุมตนเองจากการทำต้นแบบ

2.1.3 **ความเชื่ออำนาจในตน**

จากการศึกษาค้นคว้าความหมายและหลักการของความเชื่ออำนาจในตนมีรายละเอียดดังนี้

รอตเตอร์ (Rotter. 1966) ได้อธิบายว่า ความเชื่ออำนาจในตนคือความคิดของบุคคลที่มีต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตน โดยเชื่อว่าผลดีหรือผลเสียต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนนั้น มีสาเหตุที่สำคัญมาจากการกระทำของตนเอง และตนเองสามารถควบคุมได้ ส่วนผู้ที่มีความเชื่ออำนาจนอกตนเชื่อว่าผลดีหรือผลเสียที่เกิดขึ้นกับตน มีสาเหตุสำคัญจากปัจจัยอื่น เช่น โชคชะตา ความบังเอิญ อำนาจของผู้อื่น ซึ่งตนเองไม่สามารถควบคุมได้ ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจในตนต่ำจะเป็นบุคคลที่มีลักษณะไม่กระตือรือร้น และมักไม่ค่อยได้รับความสำเร็จในชีวิต

โซโลมอนและโอเบอร์ลันเดอร์ (Solomon; & Oberlander. 1974: 119-123) ได้ให้ความหมายของความเชื่ออำนาจในตนว่าเป็นความเชื่อและการรับรู้ผล ตลอดจนความต้องการควบคุมผลที่เกิด โดยพิจารณาว่าผลดังกล่าวนั้นเกิดจากทักษะ ความสามารถ และความพยายามของตนเอง หรือเป็นเพราะอำนาจโชคลาง โอกาส หรือการกระทำของคนอื่น ถ้าเป็นเพราะทักษะหรือความพยายามของตนเองก็จะเรียกว่าความเชื่ออำนาจภายในตน แต่ถ้าเชื่อว่าเกิดจากโชคลางหรือบุคคลอื่นจะเรียกว่าความเชื่ออำนาจภายนอกตน อย่างไรก็ตามการควบคุมผลที่ได้ อาจปะปนกันอยู่ในหลายสถานการณ์ กล่าวคือถ้าบุคคลใดเห็นว่าผลที่ได้รับนั้นไม่ได้เกิดจากการกระทำของตน หรือมองไม่เห็นความสอดคล้องกันระหว่างผลตอบแทนกับความพยายามของตนเอง บุคคลนั้นจะรับรู้ว่าสถานการณ์ดังกล่าวเกิดจากอำนาจภายนอกตน แต่ถ้าบุคคลใดเชื่อว่าการกระทำของตนเป็นสิ่งที่ทำให้ตนได้รับหรือไม่ได้รับผลตอบแทนตามที่ต้องการบุคคลนั้นจะรับรู้ว่าสถานการณ์ต่าง ๆ เกิดจากอำนาจภายในตน

สตริคแลนด์ (Strickland. 1977: 221) กล่าวว่าคนที่มีความเชื่ออำนาจในตนหมายถึงคนที่มีความเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่ตนได้รับเกิดจากการกระทำของตน ไม่ว่าจะเป็นในด้านดีหรือด้านร้ายก็ตาม

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2552: 131) กล่าวว่าความเชื่ออำนาจในตนเป็นจิตลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งที่จะนำทางให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างประสบความสำเร็จและมีความสุข ความเชื่ออำนาจในตนมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการทำนายความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุหนึ่งกับผลหนึ่งที่จะขึ้น ตลอดจนความเชื่อที่ว่าตนจะควบคุมให้เกิดผลดังกล่าวในปริมาณต่างๆ ได้ ผู้ที่มีความสามารถในการทำนายและควบคุมมาก จะเป็นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจในตนมาก และมักเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่น่าปรารถนามากด้วย ความเชื่ออำนาจในตนสามารถเปลี่ยนแปลงได้จากการเรียนรู้ทางสังคมและจากสภาพแวดล้อมที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่

อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และ ทัศนา ทองภักดี (2554) กล่าวว่า ความเชื่ออำนาจในตนหมายถึง การที่บุคคลเชื่อว่าเหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตน ไม่ว่าจะดีหรือร้าย เป็นผลมาจากความสามารถหรือการกระทำของตนและสามารถควบคุมได้ด้วยตนเอง

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ความเชื่ออำนาจในตนเป็นการรับรู้หรือความเชื่อที่บุคคลเห็นว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเป็นผลมาจากพฤติกรรมหรือการตัดสินใจของตนเอง และสามารถควบคุมผลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเองผู้ที่มีลักษณะความเชื่ออำนาจในตนสูงจึงเป็นผู้ที่เชื่อว่าตนสามารถทำนายและควบคุมผลที่เกิดกับตนได้มาก ดังนั้นจะส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีกำลังที่จะริเริ่มการกระทำต่างๆ เพราะเชื่อว่าจะทำให้เกิดผลตามที่ตนต้องการได้มาก

ความเชื่ออำนาจในตนจึงมีความสำคัญสำหรับบุคคล ซึ่ง รอตเตอร์ (Rotter. 1996) กล่าวว่าบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจในตนจะมีบุคลิกภาพและการแสดงออก ดังนี้ 1) มีความไว ตื่นตัว และมีความพร้อม ต่อสภาวะแวดล้อมที่เอื้ออำนวย หรือนำมาซึ่งความรู้และข่าวสารที่จะเป็นประโยชน์ต่อการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมในอนาคต 2) พยายามหาทางปรับปรุงสภาพแวดล้อมอยู่เสมอ 3) ให้คุณค่าต่อการเสริมแรงที่เป็นผลสืบเนื่องจากทักษะหรือความชำนาญ และ 4) แสดงออกถึงการต่อต้านสิ่งที่มีอิทธิพลครอบงำตนเองที่อาจจะชักชวนให้เชื่อตามโดยไม่มีเหตุผล นอกจากนี้ สตริคแลนด์ (สุวิมล จอดพิมาย. 2537; อ้างอิงจาก Strickland. 1997) ได้สรุปถึงลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในและภายนอกตนด้านต่างๆ ดังนี้ 1) การต่อต้านและการคล้อยตามต่ออิทธิพลของสังคม ความเชื่ออำนาจภายในและภายนอกตน มีความสัมพันธ์กับความคล้อยตามผู้อื่น และพฤติกรรมการให้ความร่วมมืออย่างใกล้ชิด บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน จะมีการตัดสินใจที่มั่นคง เด็ดเดี่ยว ถึงแม้จะอยู่ภายใต้แรงกดดันทางสังคมแต่บุคคลทีมีความเชื่ออำนาจภายนอกตนมักจะยอมแพ้ต่อแรงกดดันภายนอก โดยเฉพาะผู้มีอำนาจนอกตน ซึ่งตรงข้ามกับบุคคลความเชื่ออำนาจภายในตนจะแสดงอาการต่อต้านอย่างรุนแรง และมักมีปฏิกิริยาคัดค้านที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง นอกจากนี้ยังมีความต้องการที่จะรักษาอำนาจของ

ตัวเองไว้ และปฏิเสธอิทธิพลต่างๆที่มาจากที่อื่น 2) การค้นหาข้อมูลและทำงาน บุคลที่มีความเชื่ออำนาจนอกตนจะสนองต่อความต้องการของผู้อื่นมากกว่าบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน และมีความรู้สึกไวต่ออิทธิพลของสังคมทุกชนิด มีการทำงานตามความต้องการของสังคม แต่บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจในตนจะมุ่งอยู่ที่การทำงานโดยไม่คำนึงถึงอิทธิพลของสังคม ใช้ขบวนการแก้ไขปัญหาอย่างรอบครอบ จะแสดงความชื่นชมต่อความสำเร็จในงานที่ยาก และแสดงความไม่พอใจถ้าประสบความล้มเหลวในงานที่ง่าย นำการเรียนรู้ที่ได้จากตนเองมาใช้ในการตัดสินใจมากกว่าที่จะใช้การเรียนรู้จากผู้อื่นหรืออิทธิพลของสังคม 3) ความสำเร็จและความสามารถ บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะมีความเกี่ยวข้องโดยตรงต่อพฤติกรรมความสำเร็จ เช่น บุคคลที่มีความสนใจในการเรียน แล้วได้คะแนนในระดับที่ดีถือเป็นรางวัลอย่างหนึ่งที่จะกระตุ้นให้บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนประสบความสำเร็จ เพราะมีความเชื่อในความสามารถของตนเองมากกว่าบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน ที่ต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นจึงจะสำเร็จการศึกษาได้ และ 4)พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคล บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจในตน มักจะเป็นบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มเพื่อน และสามารถเข้ากันได้ดีกับบุคคลที่ไม่คุ้นเคยมาก่อนโดยไม่ต้องมีความลำบากใจ ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตนที่จะรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องมีความสัมพันธ์กับบุคคลที่ไม่คุ้นเคยมาก่อน

สำหรับการพัฒนาความเชื่ออำนาจในตน สุวิมล จอดพิมาย (2537: 11-13) กล่าวว่า ความเชื่ออำนาจในตนเป็นสิ่งที่ไม่ได้มีแต่กำเนิด แต่เป็นสิ่งที่พัฒนาจากประสบการณ์ชีวิตของบุคคลนั้น โดยจะเริ่มพัฒนาขึ้นตั้งแต่วัยเด็กและสูงขึ้นตามระดับอายุที่เพิ่มขึ้น เด็กก่อนวัยเรียนจะมีการควบคุมสิ่งแวดล้อมน้อยกว่าเด็กในวัยเรียนหรือผู้ใหญ่ เด็กจะรับรู้ว่าบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลอย่างมากต่อตัวเขา เนื่องจากอยู่ในระยะที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นเป็นส่วนใหญ่ เมื่อเด็กโตขึ้นจะมีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้น สามารถควบคุมตัวเองได้ดี เรียนรู้ที่จะจัดการและพัฒนาตนเอง เด็กจะมีอำนาจภายในตนเพิ่มขึ้นตามระดับอายุและจะลดต่ำลงมากเมื่อถึงวัยชรา เมื่อเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วความเชื่ออำนาในตนจะเปลี่ยนแปลงหรือคงที่ ซึ่งความเชื่ออำนาจภายในและภายนอกตนจะเปลี่ยนแปลงหรือคงที่นั้นจะขึ้นกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต โรบินสันและเชฟเวอร์ (สุภัทรญาณ ทองจิตร. 2555: 23; อ้างอิงจาก Robinson; & Shaver. 1980) กล่าวว่าประสบการณ์มีอิทธิพลต่อความเชื่ออำนาจภายในและภายนอกตนซึ่งแบ่งเป็น 1) ประสบการณ์สำคัญในชีวิตเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิตในระยะเวลาที่จำกัด เช่น อุบัติเหตุ การตายของบุคคลที่เป็นที่รัก ประสบการณ์นี้จะมีผลต่อการพัฒนาความเชื่ออำนาจในตนและนอกตน ถ้าประสบการณ์นี้ส่งเสริมความเชื่อที่มีอยู่เดิม และ 2) ประสบการณ์ที่สั่งสมในอดีตเป็นประสบการณ์ที่เด็กได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากบิดามารดา ซึ่งจะมีผลโดยตรงต่อการพัฒนาความเชื่ออำนาจในตนของเด็ก โดยพบว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลจะทำให้เด็กมีความเชื่ออำนาจในตนมากกว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบลงโทษ (สุภัทรญาณ

ทองจิตร. 2555: 23; อ้างอิงจาก ทัศนา ทองภักดี. 2528; ดวงเดือน พันธุมนาวิน; และคนอื่นๆ. 2529) ลักษณะความเชื่ออำนาจภายในตนจะถูกปลูกฝังตั้งแต่เด็กถ้าสภาพแวดล้อมของบุคคลเอื้ออำนวยให้เขาสามารถทำนายและควบคุมผลที่จะเกิดกับเขาได้มากเขาจะเป็นผู้ที่มีกิจกรรมต่างๆ มาก ตรงกันข้ามถ้าบุคคลได้รับรางวัลและถูกลงโทษตามอารมณ์ผู้ใหญ่ที่ปราศจากเหตุผลจะกลายเป็นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจในตนน้อย เชื่ออำนาจนอกตนมาก บุคคลประเภทนี้จะเฉื่อยชา ท้อแท้และหมดหวัง จะเห็นได้ว่าความเชื่ออำนาจในตนนี้ถ้าพัฒนาตามธรรมชาติ จะเกิดจากการได้รับการเลี้ยงดูที่เหมาะสมและการเป็นแบบอย่างของบิดามารดา แต่เด็กไทยส่วนใหญ่โดยเฉพาะจากครอบครัวระดับกลางและต่ำมักจะมีบิดามารดาที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำฉะนั้นเด็กจึงควรได้รับความรู้และแบบอย่างจากแหล่งอื่นด้วย

นอกจากนี้ แมคโนแนล (Mcdonald. 1972) ได้เสนอวิธีการพัฒนาความเชื่ออำนาจในตนไว้ 3 วิธีคือ 1) การสร้างสิ่งกระตุ้นใหม่ การสร้างสิ่งกระตุ้นเป็นการเร้าให้บุคลิกภาพเกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เคยรับรู้ในทางลบ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความเชื่อให้ถูกต้องอย่างเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน 2) การฝึกให้มีกิจกรรม เป็นวิธีที่มุ่งที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากกว่าที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความเชื่อหรือทัศนคติ โดยการสร้างจุดมุ่งหมายที่เป็นไปได้รวมกัน แล้วฝึกให้มีกิจกรรมที่นำไปสู่การแก้ปัญหาหรือไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ร่วมกัน ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจะเป็นแนวทางที่จะพัฒนาไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่พึงปรารถนา วิธีการฝึกให้มีกิจกรรมรวมไปกับการแก้ไขปัญหาสุขภาพจะเป็นผลดีต่อสุขภาพ และทำให้เกิดความเชื่ออำนาจภายในตนเองเพิ่มขึ้น และ 3) การให้คำปรึกษา เป็นวิธีการที่จะให้บุคคลย้อนนึกไปถึงพฤติกรรมของตนเองตลอดจนผลลัพธ์ที่ได้จากพฤติกรรมนั้นๆ ตั้งแต่เหตุการณ์ในอดีต ปัจจุบันและในอนาคต โดยที่ผู้เกี่ยวข้องต้องชี้แนะแนวทางที่ควรเลือกทำและลำดับที่ควรทำก่อนและหลัง

จากที่กล่าวมาข้างต้นจิตลักษณะที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงพัฒนาจิตลักษณะสำคัญดังกล่าวเพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต จากรายละเอียดที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน สามารถพัฒนาได้จากการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตอาทิ การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว ประสบการณ์ทางสังคม นอกจากนี้การจัดกิจกรรมและการใช้การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาจิตลักษณะดังกล่าว ซึ่งจิตลักษณะทั้ง 3 ประการครอบคลุมถึงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงใช้การให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นหลัก ร่วมกับทฤษฎีการรู้การคิดของอารอน ทีเบค และทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

2.2 การวัดจิตลักษณะที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต

ในการวิจัยครั้งนี้จิตลักษณะที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น ประกอบด้วยจิตลักษณะ 3 ประการ ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน จากการศึกษาพบว่ามีการสร้างแบบวัดจิตลักษณะทั้ง 3 ประการ ดังนี้

2.2.1 ด้านการมองโลกในแง่ดี อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และทัศนา ทองภักดี (2554) ได้สร้างแบบวัดการมองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นแบบวัดที่เก็บข้อมูลกับนิสิตปริญญาตรีจำนวน 800 คน ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจนมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับได้ และในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดในกลุ่มตัวอย่างจริง มีสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟ่ามีค่าเท่ากับ .762 เป็นแบบวัดซึ่งเป็นข้อความ 8 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีการมองโลกในแง่ดีมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีการมองโลกในแง่ดีน้อย เป็นข้อความที่สอบถามความสามารถของบุคคลที่มีมุมมองต่อชีวิตในด้านที่ดีหรือในทางบวก มีความหวังในชีวิตแม้จะเผชิญกับอุปสรรค นอกจากนี้ วรางคณา รัชตะวรรณ (2554) ได้สร้างแบบวัดการมองโลกในแง่ดี จำนวน 132 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .20-.41 และค่าความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายใน ค่าประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบัค ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่า .80 โดยวัดด้านความคาดหวังเชิงบวก ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการกำกับตนเอง ด้านการเผชิญปัญหา และด้านการอธิบายตนเอง ใช้วัดกับนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 1,280 คน

2.2.2 ด้านการควบคุมตน อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และ ทัศนา ทองภักดี (2554) ได้สร้างแบบวัดการควบคุมตน เป็นแบบวัดที่เก็บข้อมูลกับนิสิตปริญญาตรีจำนวน 800 คน ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจนมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับได้ และในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดในกลุ่มตัวอย่างจริง มีสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟ่ามีค่าเท่ากับ .762 มีลักษณะเป็นแบบวัดซึ่งเป็นข้อความ 8 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีการควบคุมตนมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีการควบคุมตนน้อย เป็นข้อความที่สอบถามถึงการที่บุคคลสามารถยับยั้ง ขจัดหรือเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความปรารถนา ความหุนหันใจเร็วของตน และละเว้นการกระทำที่ไม่พึงปรารถนาได้ นอกจากนี้ ดุจเดือน พันธุมนาวิน; และ อัมพร ม้าคนอง (จุรีพร ภิบาลจันทร์. 2551: 119; อ้างอิงจาก ดุจเดือน พันธุมนาวิน; และ อัมพร ม้าคนอง. 2547) ได้นำแบบวัดของจินตนา บิลมาศ; และคนอื่นๆ (2529) ที่เป็นแบบวัดการมุ่งอนาคต – ควบคุมตน จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบวัดแบบประมาตราประเมินค่า 6 ระดับ จาก จริงที่สุด ถึง

ไม่จริงเลย มาปรับลดให้เหลือ 10 ข้อ โดยเป็นการวัดความสามารถที่จะคาดการณ์และวางแผนเพื่อรอรับผลดีและป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ตลอดจนควบคุมตนเองให้รู้จักรอได้อย่างเหมาะสม แบบวัดมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 3.00–8.24 และมีค่าความเชื่อมันแบบสัมประสิทธิ์แอลฟ่าเท่ากับ .68

2.2.3 ด้านความเชื่ออำนาจในตน อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และทัศนา ทองภักดี (2554) ได้สร้างแบบวัดความเชื่ออำนาจในตน เป็นแบบวัดที่เก็บข้อมูลกับนิสิตปริญญาตรีจำนวน 800 คน ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจนมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับได้ และในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดในกลุ่มตัวอย่างจริง มีสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟ่ามีค่าเท่ากับ .739 มีลักษณะเป็นแบบวัดซึ่งเป็นข้อความ 8 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงแสดงว่ามีความเชื่ออำนาจในตนมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่ามีความเชื่ออำนาจในตนน้อย เป็นข้อความที่สอบถามเกี่ยวกับความเชื่อของบุคคลว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในตนเองไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว เป็นผลเนื่องมาจากคุณลักษณะและการกระทำของตนเอง

ในการวัดจิตลักษณะครั้งนี้ใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีอายุระหว่าง 14–15 ปี โดยปรับปรุงมาจากแบบวัดการมองโลกในแง่ดีแบบวัดการควบคุมตนและแบบวัดความเชื่ออำนาจในตน ของ อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และ ทัศนา ทองภักดี (2554) เนื่องจากแบบวัดดังกล่าวเป็นแบบวัดที่ อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และ ทัศนา ทองภักดี (2554) ใช้ในการศึกษาปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน จึงสอดคล้องกับเรื่องที่ผู้วิจัยศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น อีกทั้งข้อคำถามมีจำนวนไม่มากเกินไปจึงเหมาะกับวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14 -15 ปี และผู้วิจัยสามารถปรับข้อความในแบบวัดให้มีคุณภาพและเหมาะสมกับวัยรุ่นโดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ และการทดลองใช้กับวัยรุ่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตลักษณะที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตลักษณะในบริบทของภูมิคุ้มกันทางจิตพบว่าขณะนี้มีเพียงงานวิจัยของ อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และทัศนา ทองภักดี (2554) ที่ได้ศึกษาปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน มีจุดมุ่งหมายเพื่อวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่เยาวชนที่เป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานครและ

ปริมณฑล จำนวน 800 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดตัวแปรเชิงสาเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต วิเคราะห์โมเดลเชิงโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผลด้วยโปรแกรม AMOS ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน ได้แก่ ปัจจัยครอบครัว (ความสัมพันธ์กับบิดามารดา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบิดามารดา) และจิตลักษณะ(การควบคุมตน การมองโลกในแง่ดี และความเชื่ออำนาจในตน) ทั้ง 2 ปัจจัยส่งผลทางบวกต่อภูมิคุ้มกันทางจิต และภูมิคุ้มกันทางจิตส่งผลโดยตรงทางบวกต่อคุณภาพของเยาวชน รูปแบบดังกล่าวนี้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมของจิตลักษณะ ปัจจัยครอบครัวและปัจจัยเพื่อน สามารถอธิบายความแปรปรวนของคุณภาพเยาวชนได้ร้อยละ 92.42 และผลการวิจัยยังพบว่าจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน มีอิทธิพลทางบวกสูงสุดต่อภูมิคุ้มกันทางจิตถึง .87 รองลงมาคือ ปัจจัยครอบครัว นอกจากนี้มีงานวิจัยเกี่ยวกับจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน ที่ศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นมีรายละเอียดดังนี้

จิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี ศิรินยา จีระเจริญพงศ์ (2556) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการคิดเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล การสนับสนุนทางสังคมของครู ประสบการณ์ชีวิต การรับรู้ความสามารถของตนเองและการกำกับตนเองกับการคิดเชิงบวก เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลเชิงสาเหตุที่สร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และเพื่อศึกษาอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมของตัวแปรเชิงสาเหตุที่มีต่อการคิดเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 11ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 1,006 คน ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรทุกตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการคิดเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการคิดเชิงบวกตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยการคิดเชิงบวกได้รับอิทธิพลทางตรงสูงสุด คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (0.44) รองลงมาคือ การกำกับตนเอง ตัวแปรที่มีอิทธิทางอ้อมสูงสุด คือ การสนับสนุนทางสังคมของครู (0.49) รองลงมา คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล (0.23)

นอกจากนี้ ปิยวะดี ลีฬหะบำรุง (2547) ได้ศึกษาการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนิสิต และเพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีและเพศของนิสิตที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดี กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับ

ปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีและมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีตั้งแต่เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี วิเคราะห์ข้อมูลโดย T-Test แบบกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มเป็นอิสระกัน (T-Test Independent Sample) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-Way Analysis of Variance) ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีทุกมิติและด้านรวม สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) หลังการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีเพศชายและเพศหญิงมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีไม่แตกต่างกัน และ 3)ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับโปรแกรมการฝึกทักษะเพื่อการมองโลกในแง่ดีที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดี

จิตลักษณะด้านการควบคุมตน นิศารัตน์ มัธยัสถ์ถาวร (2546) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติดของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15-19 ปีที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดสูงตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และมีคะแนนจากการตอบแบบสอบถามไม่ต่ำกว่า 121 คะแนน สมัครใจเข้ารับการทดลอง โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเป็นลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการควบคุมตนเอง กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีมีผลให้วัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

นอกจากนี้ พวงทิพย์ นาคเป้า (2543) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและการฝึกสมาธิต่อการเพิ่มระดับการควบคุมตนเอง ของเยาวชนกระทำผิดกฎหมาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณา ความเป็นจริง และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงร่วมกับการฝึกสมาธิ ที่มีต่อการเพิ่มระดับการควบคุมตนเองของเยาวชนกระทำผิดกฎหมายในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสิรินธร กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนที่มีคะแนนการควบคุมตนเองต่ำ จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและการฝึกสมาธิ

10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที กลุ่มทดลอง ที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเพียงอย่างเดียว 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง และไม่ได้รับการฝึกสมาธิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความเชื่อในการควบคุมตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ การทดสอบค่าที (T-Test) การวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนทางเดียว และวิธีของเชฟเฟ่ ผลการวิจัยพบว่า สมมติฐานของการวิจัยเพียง 3 ข้อ ได้รับการยอมรับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนี้ 1) กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง แต่ไม่พบความแตกต่างของคะแนนการควบคุมตนเองในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม 2) กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง 3) กลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่ม ภายหลังการทดลองและในระยะติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน มีคะแนนการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกัน (ภายในกลุ่ม)

จิตลักษณะด้านความเชื่ออำนาจในตน อุษา ธนาบุญฤทธิ์ (2544) ได้ศึกษาปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับความเชื่ออำนาจภายในตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการคือ บุคลิกภาพในการแสดงตัว การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล และการคิดอย่างมีวิจารณญาณกับความเชื่ออำนาจภายในตน และศึกษาน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยแต่ละด้านที่ส่งผลต่อความเชื่ออำนาจในตน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดนครปฐม จำนวน 435 คน ผลการวิจัยพบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหูคูณระหว่างปัจจัยแต่ละด้านกับความเชื่ออำนาจภายในตน มีค่าเท่ากับ .69 ซึ่งสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยด้านบุคลิกภาพในการแสดงตัว การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล และการคิดอย่างมีวิจารณญาณญาณ ส่งผลต่อความเชื่ออำนาจในตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเจษฎา หนูรุ่น (2551) ได้ศึกษาปัจจัยจิตลักษณะที่ส่งผลต่อจิตสาธารณะของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสาธิตในสังกัดมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยจิตลักษณะ ได้แก่เหตุผลเชิงจริยธรรมลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่ออำนาจในตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ค่านิยมความเป็นไทย สติปัญญา ประสบการณ์ทางสังคม และสุขภาพจิต ที่ส่งผลต่อจิตสาธารณะของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสาธิตในสังกัดมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 405 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรตามพหุนาม (MMR) และตัวแปรตามเอกนาม (MR) ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยจิตลักษณะที่ส่งผลทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคต สุขภาพจิต ค่านิยมความเป็นไทย และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีค่าน้ำหนักความสำคัญเท่ากับ .213, .203, .178

และ .148 ตามลำดับ ส่วนสติปัญญาและความเชื่ออำนาจในตน ส่งผลทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าน้ำหนักความสำคัญเท่ากับ .108 และ .107

นอกจากนี้ เกื้อกูล เพ็ชรสันทัด (2549) ได้ศึกษาปัจจัยสถานการณ์และจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยสถานการณ์และจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และศึกษาตัวแปรทำนายการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 ขอนแก่น จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดปัจจัยสถานการณ์ แบบวัดจิตลักษณะ และแบบวัดการคิดอย่างมีวิจารณญาณ วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว วิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ตามวิธีการของเชฟเฟ่ และวิเคราะห์ถดถอยพหูคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า 1) สถานการณ์ที่มีผลต่อการคิดอย่างมีวิจารณญาณ คือ นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลสูงมีการคิดอย่างมีวิจารณญาณสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลต่ำ 2) จิตลักษณะที่มีผลต่อการคิดอย่างมีวิจารณญาณ คือ นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจในตนสูงมีการคิดอย่างมีวิจารณญาณสูงกว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจในตนต่ำ และนักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจในตนต่ำ แต่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลสูง มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลต่ำ

3. แนวคิดและงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้การปรึกษากลุ่มมีความแตกต่างจากการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล โดยมีนักจิตวิทยาหลายท่านให้ความหมายไว้ ดังนี้

เชอร์ทเซอร์; และ สโตน (Shertzer; & Stone. 1971: 448) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า หมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง หรือต้องการที่จะแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง ทั้งยังได้รับความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่นและได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกัน

โอลเซน (Ohlsen. 1988: 30) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติให้ยอมรับปัญหาต่างๆ ของตนเองและแก้ไขปัญหาเหล่านั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง นอกจากนี้

การให้คำปรึกษากลุ่มยังช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

คอร์เรย์ (Corey. 2005: 3-4) ให้ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและการแก้ปัญหา เพื่อให้มีความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยการให้คำปรึกษากลุ่มมีเป้าหมายในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการแก้ไขปัญหาในชีวิตหรือจัดการกับสิ่งที่วิตกกังวลเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มแก้ปัญหาที่ยุ่งยากและปัญหาในการดำเนินชีวิต เช่น ปัญหาการศึกษา การทำงาน บุคลิกภาพ สังคม เป็นต้น ภายในกลุ่มนั้นต้องวางกติกาโดยสมาชิกกลุ่ม มีการใช้ข้อมูล เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจ จะนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง และทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จ ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้และตัดสินใจที่จะเลือกข้อมูลที่จะนำไปปฏิบัติ

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 2) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นประบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความสะดวกช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันหรือความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการตั้งแต่ 4-8 คน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเองโดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเองแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน

กล่าวโดยสรุปแล้วการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ทำให้สมาชิกหรือผู้รับคำปรึกษาสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวทำให้บุคคลรู้จักตนเองและยอมรับตนเองเป็นตัวของตัวเองและกล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง รวมทั้งเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความใส่ใจจริงใจและมีความตรงไปตรงมา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.2 **หลักการในการให้คำปรึกษากลุ่ม**

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับหลักการในการให้คำปรึกษากลุ่มมีรายละเอียดดังนี้ (พนม ลิ้มอารีย์. ม.ป.ป.; Ohlsen. 1988; วัชรี ทรัพย์มี. 2546)

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ลักษณะของกลุ่มมีกลุ่มแบบปิดและกลุ่มแบบเปิด ซึ่งในการให้คำปรึกษากลุ่มควรกำหนดว่าเป็นกลุ่มแบบปิดหรือแบบเปิดให้แน่นอน กลุ่มแบบปิดหมายถึงกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มเดียวกันตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั้งปิดกลุ่ม ส่วนกลุ่มแบบเปิดหมายถึงกลุ่มที่มีสมาชิกบางคนออกไปและรับสมาชิกใหม่เข้ามากลุ่ม ซึ่งการให้การปรึกษาทางจิตวิทยาควรเป็นกลุ่มแบบ

ปิด (Closed Groups) ซึ่งเป็นกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นคนเดิมตั้งแต่เริ่มต้นการให้คำปรึกษาจนกระทั่งถึงขั้นยุติการให้คำปรึกษา ไม่ควรเป็นกลุ่มแบบเปิด (Opened Groups) เพราะกลุ่มลักษณะนี้จะมีการเข้าออกของสมาชิกกลุ่มอยู่ตลอดเวลาคือสมาชิกเก่าออกไปสมาชิกใหม่เข้ามาแทนที่ ทำให้การให้คำปรึกษาขาดความต่อเนื่อง การที่กลุ่มจะมีพัฒนาการไปถึงขั้นการวางแผนแก้ปัญหาจะทำได้ยากและความรู้สึกปลอดภัยจะลดลงเพราะสมาชิกกลุ่มจะต้องคอยปรับตัวต่อสถานการณ์ที่มีสมาชิกใหม่เข้ามาอยู่ตลอดเวลา ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเจริญงอกงามของกลุ่มได้ ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้ให้คำปรึกษาควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้งแต่ถ้าเป็นกลุ่มเร่งรัดอาจจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2-5 ครั้งได้ ส่วนจำนวนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้งหมดควรประมาณ 6-12 ครั้ง สำหรับเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นเวลานานเท่าใดนั้นจะแตกต่างกันไปตามวัยผู้มาขอรับคำปรึกษาขั้นต่ำไม่น้อยกว่า 90 นาที และไม่เกิน 2 ชั่วโมง ถ้าเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาควรใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง ส่วนนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ควรใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1.30 ชั่วโมง แต่ถ้าเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาหรือผู้ใหญ่ควรใช้เวลาประมาณ 1.30 ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมง ในส่วนขนาดของกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่ม ขนาดของกลุ่มที่ดีที่สุดจะอยู่ระหว่าง 5-8 คน หากจำเป็นต้องรับสมาชิกมากก็ไม่ควรเกิน 10 คนเพราะถ้ากลุ่มมีขนาดใหญ่เกินไป การถ่ายโยงจะค่อย ๆ อ่อนลงจนกระทั่งสมาชิกแทบจะไม่มีความหมาย และแทบจะไม่มีความสัมพันธ์ต่อกันและกันกลุ่มทำหน้าที่เสมือนการรวมกลุ่มย่อยหลาย ๆ กลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาจะมีความยากลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคนสนใจกลุ่มแต่ถ้ากลุ่มเป็นกลุ่มขนาดเล็กสมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้อย่างเต็มที่ แต่ถ้าขนาดของกลุ่มใหญ่ขึ้นสมาชิกจะได้รับประสบการณ์ตรงและมีส่วนร่วมในกลุ่มน้อยมาก และสมาชิกจะปฏิบัติหน้าที่เหมือนกับอยู่ในชั้นเรียนและคอยพึ่งพิงผู้นำมากขึ้น

ในการคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มควรเป็นความสมัครใจของสมาชิกกลุ่ม โดยทั่วไปผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มจะแบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ ผู้ที่สมัครใจ ผู้ที่สมัครใจแกมบังคับ และผู้ที่ถูกบังคับ ผู้ที่เข้ากลุ่มด้วยความสมัครใจจะได้รับประโยชน์มากกว่าผู้ที่ไม่สมัครใจ ถ้าผู้นำกลุ่มจะต้องทำกลุ่มกับสมาชิกที่ไม่สมัครใจผู้นำจะต้องปรับตัวตามกลไกของกลุ่ม ซึ่งกลุ่มจะเปลี่ยนรูปแบบได้ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้นำกลุ่ม กรณีที่สมาชิกบางคนไม่สมัครใจในการเข้ากลุ่มผู้นำกลุ่มสามารถสร้างความประทับใจในการเข้ากลุ่มให้แก่สมาชิกได้โดยการชี้แจงประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับรวมทั้งเตรียมกิจกรรมต่างๆ ให้น่าสนใจก็จะช่วยให้สมาชิกที่ไม่สมัครใจเปลี่ยนทัศนคติได้ และควรจัดบุคคลที่มีอายุใกล้เคียงกันอยู่ในกลุ่มเดียวกัน ในส่วนของเพศจัดกลุ่มเพศเดียวกันในวัยเด็ก ส่วนวัยรุ่นและผู้ใหญ่การจัดกลุ่มสามารถทำได้ทั้งสองเพศ และระดับสติปัญญาและการศึกษาการที่สมาชิกกลุ่มมีระดับสติปัญญาใกล้เคียงกันมีความสำคัญและพบว่าผู้ใหญ่ที่มีระดับ

สติปัญญาและการศึกษาต่ำกว่าสมาชิกกลุ่มอื่นๆ มักจะรู้สึกเป็นส่วนเกินและไม่สนใจที่จะมีส่วนร่วมในกลุ่ม และไม่ควรจัดให้เพื่อนสนิท ญาติและผู้ที่ไม่เป็นมิตรกับสมาชิกกลุ่มอยู่ในกลุ่มเดียวกันกับสมาชิกคนนั้นเพราะบุคคลเหล่านั้นมักจะมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับปัญหาของสมาชิกคนนั้น เขาจึงอาจจะไม่สามารถพูดสิ่งต่างๆ ออกมาได้อย่างเปิดอก และการจัดสถานที่และสภาพแวดล้อมห้องที่จะใช้ประชุมกลุ่มควรจะมีขนาดเล็กรองรับสมาชิกได้ทั้งหมดได้โดยไม่เบียดเสียด ควรมีความเป็นส่วนตัวปราศจากเสียงรบกวน เก้าอี้ควรจัดลักษณะที่สบายคำนึงถึงขนาดของเก้าอี้ควรเป็นขนาดเดียวกัน บางครั้งอาจจะนั่งที่พื้นหรือนั่งอย่างสบาย เพราะสมาชิกต้องการความเป็นธรรมชาติและต้องการผ่อนคลายควรจัดที่นั่งเป็นรูปวงกลมและคำนึงถึงความสะดวกในการรวมกลุ่ม หรืออาจถามความสมัครใจของสมาชิกเพื่อให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคยและเป็นกันเองจะทำให้สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือมากขึ้น

สำหรับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบด้วย 3 ขั้นตอน (Corey. 2005: 79-108) ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษา สร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เกิดความอบอุ่น มีความรู้สึกเป็นอิสระและกล้าเปิดเผยตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาต้องอธิบายวัตถุประสงค์ ข้อตกลงร่วมกัน บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา บทบาทของสมาชิกลุ่ม หรือผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนสนับสนุน ให้ผู้รับคำปรึกษา เล่าปัญหาและความขัดข้องใจออกมา

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นดำเนินการ เป็นการดำเนินการเมื่อผู้รับคำปรึกษาเริ่มคุ้นเคยกับผู้ให้คำปรึกษาและสบายใจที่จะสนทนาด้วย ขั้นตอนนี้ผู้รับคำปรึกษาจะต้องพยายามสร้างสัมพันธภาพให้มีความต่อเนื่องโดยมีพฤติกรรมลักษณะที่ให้กำลังใจ เห็นใจและทำความเข้าใจผู้รับคำปรึกษา และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาหรือเรื่องราวต่างๆ ของตนเองดีขึ้น และหาทางที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ทักษะต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นยุติ เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาสรุปประเด็นสำคัญของเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษาก่อนยุติการให้คำปรึกษาและจะต้องบอกให้ผู้รับคำปรึกษารู้ล่วงหน้าว่าจะหมดเวลาที่กำหนดแล้ว เพื่อเป็นการเตือนให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดถึงสิ่งสำคัญที่ยังไม่ได้พูดออกมา ดังนั้นในขั้นตอนการยุตินี้จึงต้องเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาเพิ่มเติมข้อมูลหรือถามบางสิ่งบางอย่างที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการทราบ

3.3 บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษากลุ่มจะดำเนินไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จนั้น ผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มต้องพยายามให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กันโดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ภายในกลุ่ม คอเรย์ (Corey. 2004: 127 –128) ได้ให้ข้อเสนอแนะของผู้ให้คำปรึกษามีดังนี้

1. พัฒนาความกระจ่างชัดให้เกิดขึ้นในกลุ่ม

2. เป็นผู้นำในการเริ่มต้นในการสนทนากลุ่ม

3. ให้สมาชิกมีศักยภาพในการตัดสินใจเลือก

4. ให้สมาชิกได้พูดถึงสิ่งที่ตนเองรู้สึกวิตกกังวลหรือเป็นปัญหา และมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม

5. ดำเนินการในการให้คำปรึกษา หรือการฝึกฝนที่จำเป็น เพื่อที่จะให้สมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จ

6. บางครั้งอาจเปิดโอกาสให้ครอบครัวเข้ามาอยู่ในกลุ่มถ้าเห็นว่ามีความจำเป็น

7. จัดระเบียบกลุ่มในเรื่องต่างๆ เช่น ให้สมาชิกรู้จักคุ้นเคยซึ่งกันและกันให้ข้อเสนอแนะกฎระเบียบของกลุ่มและเตรียมสมาชิกที่จะได้รับความสำเร็จจากการมีประสบการณ์ในกลุ่ม

นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังจะต้องมีความสามารถที่จะใช้เทคนิคและวิธีการเพื่อที่จะนำเข้าสู่ปัญหาและการช่วยเหลือ ซึ่งในการจัดกลุ่มให้คำปรึกษาได้ใช้เทคนิคที่คล้ายคลึงกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ได้แก่ เทคนิค (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา; และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2557; มณฑิรา จารุเพ็ง. ม.ป.ป.)

1. การเริ่มต้นให้คำปรึกษา (Opening the Interview) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้มีบรรยากาศที่ดี อบอุ่น และเกิดความเป็นกันเอง เช่น การกล่าวคำต้อนรับ

2. การสร้างสายสัมพันธ์ (Establishing Rapport) เมื่อเริ่มต้นการสนทนาไปแล้วสิ่งที่ตามมาก็คือ การสร้างสายสัมพันธ์ เพราะสิ่งนี้จะช่วยให้การพูดคุยกันดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมาย การสร้างสายสัมพันธ์จะต้องกระทำอย่างระมัดระวังเพราะเป็นเทคนิคที่ต้องอาศัยความละเอียดอ่อนมาก โดยทั่วไปแล้วจะต้องทราบภูมิหลังของผู้รับคำปรึกษา เพื่อนำมาเป็นเครื่องมือในการสร้างความสัมพันธ์ต่อไป อาจจะพูดถึงเรื่องที่ผู้รับคำปรึกษามีความถนัด และสนใจเป็นพิเศษเพื่อช่วยให้เขาสามารถพูดได้อย่างมั่นใจ ช่วยให้เขามีความสุขและพร้อมที่จะพูดต่อไป

3. การตั้งคำถาม (Questioning) กระบวนการให้คำปรึกษานั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่ใช้การแนะนำแต่จะใช้การตั้งคำถาม เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกกระจ่างขึ้น เช่น อะไรเป็นสาเหตุทำให้เธอตัดสินใจเช่นนั้น หรือเธอได้จ่ายเงินซื้อของไปนั้นคุ้มกับประโยชน์ที่ใช้หรือไม่

4. การแนะ (Suggesting) ในบางกรณีผู้ให้คำปรึกษาจะพบว่า ผู้รับคำปรึกษามีความสนใจต่อปัญหาต่าง ๆ และไม่สามารถจะโต้ตอบได้ จึงต้องมีการแนะกันบ้าง เพื่อให้เกิดความรู้สึกหรือพอมองเห็นช่องทางที่จะแก้ปัญหา

5. การตีความหมาย (Interpreting) การช่วยตีความหมายในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากล่าวไปแล้ว เพื่อจะช่วยให้เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งขึ้น

6. การเงียบและการฟัง (Silent and Listening) เป็นกลวิธีที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องของตนได้ดีขึ้น การเงียบจะช่วยให้เกิดสมาธิ และรวบรวมคำพูดต่าง ๆ ได้รวดเร็วขึ้น

7. การทำให้กระจ่างแจ้ง (Clarifying) ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูดไปแล้วอีกครั้งหนึ่ง โดยไม่เปลี่ยนเนื้อหาคำพูดนั้น ๆ เลย จะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกแจ่มแจ้งในเรื่องที่เขาอาจเข้าใจผิดอยู่ได้ และมองเห็นคำพูดของตนในแง่ที่เป็นกลางมากขึ้น

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษาตีความหมายของคำพูด ซึ่งแสดงความรู้สึกที่สำคัญของผู้รับคำปรึกษา แล้วเปลี่ยนคำพูดใหม่ โดยเน้นเนื้อหาสาระเดิมเพื่อจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจความรู้สึกของตนอย่างลึกซึ้ง และกล้าเผชิญกับความรู้สึกของตน

9. การสอบซักถาม (Probing) คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษาตั้งคำถามตรง ๆ เพื่อค้นหารายละเอียดจากผู้รับคำปรึกษา

นอกจากนี้ยังมีเทคนิคกลวิธีต่าง ๆ ที่จำเป็นต้องนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาอีกหลายประการ อาทิ การสังเกตพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา การแสดงความเห็นด้วยเพื่อให้กำลังใจผู้รับคำปรึกษาซึ่งอาจแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางต่าง ๆ เช่น พยักหน้า ยิ้ม หรือแม้แต่ท่าทาง ซึ่งจะต้องทำให้รู้สึกเป็นกันเองที่สุด เพื่อช่วยในการสร้างมนุษยสัมพันธ์อันดีในการให้คำปรึกษา

3.4 ประโยชน์และคุณค่าในการให้ค่าปรึกษากลุ่ม

วัชรี ทรัพย์มี (2549: 113) กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. ประหยัดเวลา เพราะเป็นการที่ผู้มีปัญหาคล้ายกันได้มาพบกัน เพื่อให้มีโอกาสแบ่งปันความรู้สึก ความคิดเห็น ตลอดจนการช่วยเหลือกันในการแก้ปัญหา

2. เป็นการบริการที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้มีปัญหา ได้สำรวจตนเองในด้านความรู้สึก เจตคติเพื่อช่วยให้เข้าใจตนเองและยอมรับตนเองมากขึ้น

3. การให้คำปรึกษากลุ่มเน้นถึงปัญหาทางด้านอารมณ์และความรู้สึกของสมาชิกช่วยให้สมาชิกแต่ละคนแก้ปัญหาของตนเองได้

4. เป็นการมุ่งให้แต่ละคนพัฒนาตนเอง และเป็นการส่งเสริมมากกว่าการรักษา

5. สมาชิกแต่ละคนได้วิธีการสนับสนุนให้ใช้ความคิดของตนเองและแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น

6. สมาชิกแต่ละคนได้รับการส่งเสริมให้เรียนรู้ว่าตนคือใครอย่างแท้จริง ตนต้องการอะไรในชีวิต จากการจัดบรรยากาศ ปลอดภัยและเป็นมิตรของการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้มีการเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น ยอมรับฟังและเรียนรู้ที่จะสำรวจความสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่น ลักษณะของความสัมพันธ์ในการให้คำปรึกษาและท่าทีของผู้ให้คำปรึกษาที่เหมาะสมจะเป็นวิถีทางไปสู่การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นทางใจ ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาเกิดจากความไม่ประสานสอดคล้องกันระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนเองกับประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษา

3.5 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

แนวคิดของคอเรย์ (Corey. 2004: 463-464) อธิบายว่าการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการมี 3 รูปแบบ ได้แก่ 1) การบูรณาการเฉพาะเทคนิคการให้คำปรึกษา (Technical Eclecticism) เป็นการผสมผสานเฉพาะเทคนิคการให้คำปรึกษาจากหลายทฤษฎี 2) การบูรณาการแนวคิดการให้คำปรึกษา (Theoretical Integration) เป็นการผสมผสานแนวคิดหรือทฤษฎีและเทคนิค โดยเชื่อว่าผลลัพธ์ที่ได้มากกว่าการใช้เพียงทฤษฎีเดียว และ 3) การบูรณาการโดยใช้ปัจจัยรวม (Common Factors) เป็นการบูรณาการโดยการหาองค์ประกอบรวมจากหลายทฤษฎี

การพัฒนาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ต้องให้ความสำคัญกับ 3 สิ่งคือ 1) ทฤษฎี 2) การวิจัย และ 3) การปฏิบัติ เพื่อมุ่งสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่ตอบสนองความต้องการของผู้รับคำปรึกษาให้มาก สิ่งที่ต้องมีในการบูรณาการรูปแบบการให้คำปรึกษา คือ 1)ให้ความสนใจอย่างจริงใจต่อปรากฏการณ์หรือประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษา การจัดสิ่งแวดล้อมให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยในการเปิดเผยเรื่องราว ปัญหาและทำให้เกิดความไว้วางใจอย่างแท้จริง เปรียบเสมือนผู้ให้คำปรึกษาเป็นสะพานเพื่อเชื่อมต่อระหว่างโลกภายในกับโลกภายนอกให้กับผู้รับคำปรึกษา มีผลการศึกษาที่สนับสนุนว่าการประสบความสำเร็จในการให้คำปรึกษาร้อยละ 80 ขึ้นกับความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา และ 2) ให้ความสำคัญและการคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้รับคำปรึกษา การใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเฉพาะของแต่ละทฤษฎี มีความสำคัญน้อยกว่าเทคนิคการให้คำปรึกษาที่ไม่ต้องเจาะจง แต่มีผลต่อความสัมพันธ์ทางบวก (สายสมร เฉลยกิตติ. 2554: 59)

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการโดยการผสมผสานแนวคิดและเทคนิคจากหลายทฤษฎี อันได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นหลัก ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้การคิดของอารอน ทีเบค และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อใช้ในการพัฒนาจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิต

3.6 **ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่ประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรม**

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ของอัลเบิร์ต แอลลิส เป็นหลักร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้การคิดของอารอน ทีเบค และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของคาร์ล โรเจอร์ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

3.6.1 **ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม**

อัลเบิร์ต แอลลิส เป็นผู้ริเริ่มการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีแนวคิดสำคัญคือ บุคคลในสังคมเป็นจำนวนมากมีวิธีการคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านี้จะนำไปสู่การมีอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการให้คำปรึกษาแก่บุคคลเหล่านี้จึงช่วยให้เขาเรียนรู้และปรับเปลี่ยนจากการเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นผู้ที่มีความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผลมากขึ้น สำหรับเป้าหมายการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีเป้าหมายทั่วไปในการช่วยเหลือบุคคลในการลดปัญหาทางอารมณ์ ลดการทำลายตนเอง ประสบความสำเร็จ ในตนเองและมีความสุขมากขึ้น และมีเป้าหมายย่อยที่สำคัญในการช่วยเหลือบุคคลในการคิดอย่างมีเหตุผลที่ชัดเจน มีความรู้สึกที่เหมาะสมและมีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในความสำเร็จตามเป้าหมายของการมีชีวิตที่เป็นสุขมากขึ้น การให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มสามารถยอมรับตนเองและผู้อื่นได้อย่างไม่มีเงื่อนไข โดยมีเป้าหมายที่จะสอนให้สมาชิกได้ปรับเปลี่ยนอารมณ์ที่ผิดปกติของเขา และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทำให้มีสุขภาพที่ดี และเพิ่มความสามารถในการจัดการกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในชีวิต นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ยังช่วยพัฒนาคุณลักษณะทางจิตใจ อารมณ์ สุขภาพที่ดีของแต่ละบุคคล โดยการเข้าใจตนเอง เข้าใจสังคม การมองตนเอง มีความอดทน การยอมรับในภาวะที่คลุมเครือและไม่แน่นอนได้ มีความยืดหยุ่น และการยอมรับตนเอง (Corey. 2004: 400) นอกจากนี้ ดวงมณี จงรักษ์ (2549: 212) อธิบายว่าเป้าหมายหลักของการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม คือการลดทัศนคติที่มีต่อตนเอง ขณะเดียวกันก็สร้างหรือเพิ่มพูนปรัชญาชีวิตที่ตั้งอยู่บนหลักของเหตุผล เป้าหมายสำคัญต่อมาคือการลดความวิตกกังวลของผู้รับคำปรึกษา หรืออีกนัยหนึ่งลดการตำหนิตนเอง ประการถัดมาคือลดความรู้สึกเป็นปฏิปักษ์หรือลดการ

ตำหนิผู้อื่นหรือมองโลกในแง่ร้าย และสอนให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักสังเกตตนเอง รู้จักประเมินตนเองจึงจะเป็นประโยชน์ในการตรวจสอบความก้าวหน้าหรือความถดถอยของตนเอง หรือสอนให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักตรวจสอบความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล สำหรับเป้าหมายระยะยาวประการหนึ่งคือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักเข้าร่วมกิจกรรมหรือมีพฤติกรรมใหม่ที่สามารถทำจนกลายเป็นนิสัยใหม่

แนวทางการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C เป็นทฤษฎีพื้นฐานในการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อช่วยปรับเปลี่ยนวิธีคิดของผู้รับคำปรึกษาให้เหมาะสมขึ้น แนวทางการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม รูปแบบและความเกี่ยวข้องระหว่าง A-B-C-D-E-F มีรายละเอียดที่สำคัญพอสรุปได้ดังนี้ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2554ก: 523)

A : (Activating Event) หมายถึง เหตุการณ์ที่มากระตุ้น

B : (Belief) หมายถึง ความคิดความเชื่อที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ A

rB : (rational Belief) หมายถึง ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล

iB : (irrational Belief) หมายถึง ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล

C : (Consequence) หมายถึง ผลที่เกิดจาก B

deC : (desirable emotion Consequence) หมายถึง อารมณ์ที่เหมาะสม

dbC : (desirable behavior Consequence) หมายถึง พฤติกรรมที่เหมาะสม

ueC : (undersirable emotion Consequence) หมายถึง อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

ubC : (undesirable behavior Consequence) หมายถึง พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

D : (Disputation) หมายถึง การโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (iB)

E : (Effect) หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นจาก D

cE : (congnitive Effect) หมายถึง ผลทางความคิดที่เหมาะสม

eE : (emotion Effect) หมายถึง ผลทางอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม

bE : (behavior Effect) หมายถึง ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม

F : (New Feeling) หมายถึง ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม

แนวทางการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีสาระสำคัญพอสรุปได้ 6 ประการดังนี้ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2554ก: 523–525; อ้างอิงจาก Sharf. 2000: 347-348; Corey. 1996: 322-324)

1. เหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) เหตุการณ์ที่มากระตุ้นแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน คือแหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง และสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษารับรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาควรช่วยถามให้ผู้รับคำปรึกษายืนยันถึงเหตุการณ์เฉพาะเจาะจงที่มากระตุ้น บางครั้งที่ผู้รับคำปรึกษาอาจกล่าวถึงเหตุการณ์ที่มากระตุ้นกว้างเกินไป ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมุ่งเน้นความสนใจเฉพาะบางเหตุการณ์เท่านั้น

2. ผลที่เกิดจากความคิดความเชื่อ (C) บ่อยครั้งเมื่อผู้รับคำปรึกษามาขอรับการปรึกษาในครั้งแรก มักจะเริ่มต้นกล่าวถึงผลที่เกิดจากความคิดความเชื่อของเขา ตัวอย่างเช่น “ฉันกำลังมีความซึมเศร้าอย่างมากหลังจากการหย่าร้าง” ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามแยกแยะระหว่างความคิดความเชื่อกับผลที่เกิดจากความคิดความเชื่อ เพราะมันอาจจะไม่ใช่การหย่าร้าง (A) ที่เป็นสาเหตุของปฏิกิริยาซึมเศร้าอย่างมากของผู้รับคำปรึกษา แต่ความคิดความเชื่อของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับความล้มเหลว การถูกปฏิเสธ หรือการสูญเสียคู่สมรส (B) อาจเป็นสาเหตุหลักของความซึมเศร้าอย่างมากที่ผู้รับคำปรึกษาประสบอยู่ (C)

3. ความคิดความเชื่อ (B) ความคิดความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับ A ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเป็นสาเหตุทำให้เกิด C ความคิดความเชื่อแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล (rB) และความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (iB) ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล มักเป็นสาเหตุทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม (ueC) ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลจะมีลักษณะขยายเกินความเป็นจริง (Exaggerate) และสุดโต่ง (Absolutistic) ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลนำไปสู่อารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม และยังไม่ช่วยให้บุคคลบรรลุเป้าหมายของตนอีกด้วย การทำความคุ้นเคยกับความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลจะช่วยให้บุคคลสามารถเรียนรู้ในการระบุและแยกแยะความคิดความเชื่อ ซึ่งจะได้โต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านั้น

4. การโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (D) แนวทางสำคัญของการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม คือ การสอนทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C และการโต้แย้งหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลให้แก่ผู้รับคำปรึกษา การโต้แย้งเพื่อเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลมีส่วนประกอบที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ การสืบค้น (Detecting) การแยกแยะ (Discriminating) และการอภิปราย (Debating) ซึ่งมีสาระสำคัญ ดังนี้

1) การสืบค้น ผู้ให้คำปรึกษาจะเริ่มด้วยการสืบค้นความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของผู้รับคำปรึกษา และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสืบค้นความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลจากการรับรู้ของตน เช่น ผู้รับคำปรึกษาอาจมีความเครียดจากงาน เพราะเขารู้สึกว่าทุกคนน่าจะประทับใจในความสามารถของเขา การสืบค้นความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลอาจพบได้จากคำกล่าวของผู้รับคำปรึกษาที่ว่า “คนอื่นต้องเห็นว่าฉันฉลาดและมีไหวพริบดี” เป็นต้น

2) การแยกแยะ ต่อมาผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยผู้รับคำปรึกษาให้เรียนรู้ที่จะแยกแยะระหว่างความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล และการสร้างเสริมความตระหนักรู้เกี่ยวกับความต้องการ ความปรารถนา และการเรียกร้องต่างๆ ที่เกินความเป็นจริง อาทิ “ต้อง” (Musts) “น่าจะ” (Shoulds) และ “ควรจะ” (Oughts)

3) การอภิปราย กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาอภิปรายเกี่ยวกับความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนมามีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งจะทำให้มีอารมณ์ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย สบายใจขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาอาจกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาอภิปรายเกี่ยวกับความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของเขา ด้วยการตั้งคำถาม เช่น “ทำไมคุณต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ดีกว่าคนอื่นในการทำงาน?” “ทำไมคุณต้องการเคลื่อนไหวทุกสิ่งทุกอย่างในสำนักงาน?” หรือ “มีหลักฐานอะไรบ้างที่จะสนับสนุนความเชื่อนั้น ” เป็นต้น

ผู้ให้คำปรึกษายังสามารถใช้กลวิธีอื่นๆ อีกหลายประการในการโต้แย้ง หรืออภิปราย เพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล เช่น การบรรยาย (Lecture) การอภิปรายแบบซักถามอย่างมีเหตุผล (Self-Disclosure) เป็นต้น การที่ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มความคุ้นเคยกับการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของผู้รับคำปรึกษา จะนำไปสู่การพัฒนากลวิธีใหม่ ๆ ในการให้ความช่วยเหลือต่อไปด้วย

5. ผลที่เกิดขึ้นจากการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (E) หลังจากผู้รับคำปรึกษาถูกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล จนเขาอยู่ในสภาพที่สามารถพัฒนาปรัชญาในการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพได้ ผู้รับคำปรึกษาไม่เพียงแต่ปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อ และความรู้สึกเท่านั้น แต่ผู้รับคำปรึกษายังรู้ด้วยว่าเขาทำได้อย่างไร และทำไมจึงทำ ตัวอย่างเช่น แม้ว่าผู้รับคำปรึกษาตกงาน เขาจะรู้สึกซึมเศร้าน้อยลง แทนที่เขาจะหลีกเลี่ยงการหางานเขาจะเริ่มมองหางานใหม่ และแก้ไขข้อบกพร่องหรือปัญหาซึ่งทำให้เขาต้องตกงาน

6. ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม (F) การส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาปรัชญาชีวิตที่มีเหตุผลและก่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น เป็นการสร้างเสริมให้เกิดความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม ซึ่งส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษาลดละความซึมเศร้า เลิกเกลียดชังตนเอง หยุดตำหนิ และหยุดลงโทษตนเอง แต่ผู้รับคำปรึกษาจะมีความรู้สึกพึงพอใจ และสนุกเพลิดเพลินกับการดำรงชีวิตตามความเป็นจริงได้อย่างมีเหตุผล

ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิต ผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ดังนี้

1. เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Disputing of Irrational Beliefs) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล แล้วสอนให้สมาชิกแก้ไขด้วยตนเอง รู้จักวิธีว่าจะโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านั้นโดยการตั้งคำถามที่จะช่วยให้สมาชิกเกิดสติรู้ตัวและมีเหตุผลมากขึ้น มีการตรวจเช็คความคิดที่ไร้เหตุผลที่ใช้ในชีวิตประจำวันด้วยวิธีการอย่างเป็นระบบ และทบทวนซ้ำถึงความคิดแบบ “จะต้อง” “น่าจะ” หรือ “ควรจะ” จนสามารถละความเชื่อที่ไร้เหตุผลออกไปได้ (วรางคณา รัชตะวรรณ. 2554: 133; อ้างอิงจาก Corey. 2001: 305)

2. เทคนิคปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาหรือถ้อยคำ (Changing one’s language) (โอลั่ง เพ่งจินดา. 2554: 63; อ้างอิงจาก ประดินัษท์ อุปรมัย; สมร ทองดี; และ ปราณี รามสูต. ม.ป.ป.: 143-148) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ให้ความสำคัญกับรูปแบบการใช้ภาษาของผู้รับคำปรึกษา เพราะทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าภาษาปรุงแต่งความคิด ความคิดปรุงแต่งภาษา เช่น “ให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะพูดว่า “มันไม่สะดวกนักถ้า...” แทนที่จะพูดว่า “มันต้องแย่ที่สุดเลยถ้า...” ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาเพื่อช่วยปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ภาษาของผู้รับคำปรึกษาให้เหมาะสมขึ้น ซึ่งจะมีผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในทางที่เหมาะสมขึ้น

3. เทคนิคการจินตนาการเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagery) (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2551ก: 530 ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้สมาชิกจินตนาการว่าอยู่ในสภาพการณ์ที่เคยชินและมีความรู้สึกไม่เหมาะสม ต่อมาสมาชิกจะพยายามปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวให้เหมาะสมมากขึ้น รวมทั้งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมด้วย

4. เทคนิคการใช้บทบาทสมมุติ (Role Playing) (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2554ก: 530) เป็นเทคนิคซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล กับอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม โดยการให้สมาชิกทดลองสวมบทบาท และแสดงพฤติกรรมในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อให้ได้รับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกในบทบาทของผู้อื่น จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยสอนให้สมาชิกรู้จักจัดการกับความคิดความเชื่อต่างๆ ที่ไร้เหตุผล ซึ่งมีผลให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม

5. เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2554ข: 1145) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกต ฟัง หรืออ่านเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลหรือสัญลักษณ์แทนบุคคล แล้วประมวลเป็นข้อมูลในการแสดงพฤติกรรมของตนต่อไป ตัวแบบจำแนกเป็นตัวแบบที่เป็นพฤติกรรมของบุคคล ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์จากภาพยนตร์ และตัวแบบจากหนังสือนวนิยาย วิธีการให้ตัวแบบควรมีลักษณะ ดังนี้ 1) ให้สมาชิกดูตัวแบบทีละขั้นตอน และชี้แนะการกระทำ 2) ให้เลียนแบบ หรือ

อภิปรายการกระทำของตัวแบบและการนำไปปฏิบัติ และ 3) ให้ข้อมูลย้อนกลับว่าทำถูกหรือผิดและแก้ไขอย่างไร

6. เทคนิคการวิเคราะห์ตนเองอย่างมีเหตุผล (Rational Self Analysis) (Thompson. 2003: 207) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองว่า อุปนิสัยใดที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ และอุปนิสัยนั้นสามารถควบคุมได้มากน้อยเพียงใด เพราะเหตุใด โดยให้สมาชิกบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้สมาชิกเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ตามประเด็นดังนี้ 1) บันทึกสิ่งที่สมาชิกพูดกับตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น 2) บันทึกอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้น 3) ทบทวนเหตุการณ์ อารมณ์ พฤติกรรมที่เกิดขึ้น และบันทึกสิ่งที่ควรกระทำตามความเป็นจริงและถามตนเองว่าเพราะเหตุใดจึงควรทำเช่นนั้น 4) บันทึกความรู้สึกและความคิดที่อาจนำไปสู่การแก้ไขปัญหา

7. เทคนิคการจัดการตนเอง (Self-Management) (Thompson. 2003: 236-237) เป็นเทคนิคที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกสามารถควบคุมและจัดการกับพฤติกรรมของตนเองได้ ในการใช้เทคนิคการจัดการตนเองให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด สมาชิกกลุ่มต้องมีการควบคุมและจัดการกับพฤติกรรมของตนเองอย่างสม่ำเสมอ โดยให้สมาชิกดำเนินการ ดังนี้ 1) เลือกพฤติกรรมที่ต้องการควบคุม 2) บันทึกความถี่ของพฤติกรรมใน 1 สัปดาห์ 3) บันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ที่นำไปสู่การเกิดพฤติกรรม และบันทึกผลที่ตามมาจากการกระทำ 4) สมาชิกต้องควบคุมพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้เพิ่มหรือลดพฤติกรรมที่ต้องการควบคุมอย่างน้อย 1 สัปดาห์ โดยให้สมาชิกมีการเสริมแรงตนเองเมื่อสามารถเพิ่มหรือลดพฤติกรรมที่ต้องการ (ผู้ให้คำปรึกษาจะติดตามผลตามระยะเวลาที่กำหนด) 5) ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมและเหตุการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรม และ 6) ประเมินผลการจัดการกับตนเองโดยประเมินจากพฤติกรรมเป้าหมาย

8. การสอน (Teaching) (สายสมร เฉลยกิตติ. 2554: 67) กระบวนการสอนเป็นหลักการทั่วไป เพื่อให้สมาชิกมีการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้การสอนเมื่อสมาชิกไม่มั่นใจในการฝึกพฤติกรรม หรือสมาชิกคนอื่นสามารถสอนหรือให้คำแนะนำได้

9. การระบุข้อดีข้อเสีย (Cost-Benefit Analysis) (Sharf. 2000: 347; อ้างอิงจาก Ellis. 1991b; Ellis &Velten. 1992)วิธีนี้เป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับบุคคลที่มีการเสพติดหรือมีความอดทนบุคคลต่ำ เช่น ให้ผู้รับคำปรึกษาทำรายการข้อดีของการหยุดสูบบุหรี่และข้อเสียของการสูบบุหรี่ต่อ พวกเขาจะได้รับคำแนะนำให้คิดอย่างจริงจังเกี่ยวกับข้อดีข้อเสียเหล่านี้ ซึ่งจะทำให้พวกเขามีเหตุผลที่ดีในการเอาชนะยาเสพติด

3.6.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้การคิด ของอารอน ทีเบค

แนวคิดการรู้การคิด มักนำมาใช้ในกลุ่มที่จะสอนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกทักษะการควบคุมตนเอง มีการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิด ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้ที่จะใช้เทคนิคต่างๆ ในการควบคุมชีวิตของตนเอง การจัดการกับปัญหาในปัจจุบันและอนาคต เป้าหมายการให้คำปรึกษาแบบการรู้การคิด ดวงมณี จงรักษ์ (2549: 237) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบการรู้การคิดเป็นการให้คำปรึกษาที่อิงการให้ความรู้หรือการศึกษา ดังนั้นเป้าหมายหมายของการให้คำปรึกษาจึงมีดังนี้ 1) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนความผิดพลาดของการคิด โดยผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีสติ ตระหนักรู้ถึงความเชื่อที่ไม่เกิดประโยชน์ในขณะนั้น 2) สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถทำหน้าที่เป็นผู้บำบัดตนเอง และ 3) ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีวิธีการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิต ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการรู้การคิด ของอารอน ทีเบค ดังนี้

1. เทคนิคสร้างสรรค์สิ่งที่ต้องการ (Create What You Want) (Thompson. 2003: 152) มีจุดหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเน้นย้ำถึงสิ่งที่ตนต้องการ โดยมีขั้นตอนคือ ให้สมาชิกเขียนความต้องการ 10 อย่างลงในกระดาษ หลังจากนั้นให้สมาชิกพูดออกเสียงประโยคที่ตนเองเขียนในกระดาษและติดตามผล โดยให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนจุดมุ่งหมายให้เป็นปัจจุบันและสอดคล้องกับความต้องการของตน

2. เทคนิคมุ่งเน้นเหตุการณ์เชิงบวก (Focus on Positive Events Technique)(Thompson. 2003: 165) มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยสมาชิกตระหนักถึงประโยชน์ของความสำเร็จและลดความรับผิดชอบต่อความล้มเหลว โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้

- นึกถึงและบรรยายถึงประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จว่ามีบุคคลอื่น โอกาส โชคชะตา มาเกี่ยวข้องอย่างไร

- นึกถึงและบรรยายถึงประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จว่าความพยายาม ความสามารถ ทักษะ ประสบการณ์ หรือพลังอื่นๆ ของตนเองมีต่อเหตุการณ์นี้อย่างไร

- ตนเองมีความรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่ประสบความสำเร็จเหล่านี้กี่เปอร์เซ็นต์

ให้สมาชิกปฏิบัติตามขั้นตอนข้างต้น ทั้งกับเหตุการณ์เชิงบวกเชิงลบ ดำเนินการต่อกับเหตุการณ์เชิงบวกและต่อต้านเหตุการณ์ที่ทำให้เศร้าหมอง ถ้าหากสมาชิกไม่คิดว่าตนเองรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่น่าพึงใจมากกว่า 50% และมองว่าตนเองไม่ใช่สาเหตุของเรื่องที่ดีที่เกิดขึ้น ให้สมาชิกพิจารณาถึงการอธิบายเหตุการณ์ของตนเองอีกครั้ง ความเชื่อมั่นบนพื้นฐานของความเป็นจริงในการควบคุมตนเองเป็นพลังที่ต้านการมองโลกในแง่ร้าย และการช่วยตนเองได้

3. เทคนิคเพิ่มความมั่นใจและแรงจูงใจต่อการเรียน (Gaining Confidence and Motivation to Study Technique) (Thompson. 2003: 146) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่มั่นใจมากขึ้น การมีวินัยในตนเอง การเชื่อมั่นในความสามารถและแรงจูงใจ สามารถบรรลุผลได้ด้วยการกล่าวถึงตนเอง ตามขั้นตอนดังนี้

- "ฉันมีความรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น" ให้สมาชิกร่วมกันพูดคุยและทบทวนตนเองว่าอะไรที่แสดงให้เห็นถึงความรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการเรียน ตัวอย่างเช่น ผลการเรียนที่ได้มาเป็นมาจากความมุ่งมั่นตั้งใจของตนเอง ไม่ใช่เพราะโชค ดวง หรือผู้อื่น

- "ฉันสามารถควบคุมตนเองได้" ให้สมาชิกร่วมกันพูดคุยและทบทวนตนเองว่าสามารถควบคุมตนเองเกี่ยวกับการเรียนได้อย่างไรบ้าง ตัวอย่างเช่น การจัดตารางเวลาเรียน และให้รางวัลกับตนเองในความพยายามและการควบคุมตนเองได้

- "ฉันมีความสามารถ" ให้สมาชิกร่วมกันพูดคุยและทบทวนตนเองว่าในการพัฒนาความสามารถในการเรียนทำอย่างไรบ้าง ตัวอย่างเช่น การอ่านหนังสือ การตั้งใจทำข้อสอบ

- "การเรียนของฉันมีคุณค่าและประโยชน์" ให้สมาชิกร่วมกันพูดคุยและทบทวนตนเองว่าการประสบความสำเร็จในด้านการเรียนมีประโยชน์และคุณค่าอย่างไร ตัวอย่างเช่น ทำให้มีผลการเรียนดี มีงานทำที่ดีในอนาคต

3.6.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีการมองมนุษย์ในด้านบวกโดยไว้วางใจว่าผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจตนเองและนำตนเองได้ มีศักยภาพที่จะตระหนักถึงปัญหาและวิธีการแก้ไข เป็นความสอดคล้องระหว่างตัวตนการรับรู้ของตนเอง และตัวตนตามสภาพจริง การปรับตัวไม่ขัดแย้งระหว่างสิ่งที่ต้องการกับสิ่งที่มีอยู่จริง ส่วนผู้ที่รับรู้ตนเองเกินจริงในลักษณะที่ดีหรือไม่ดีก็ตามหรือส่วนที่ปฏิเสธการรับรู้นี้เองจะก่อให้เกิดการรับรู้อย่างผิดๆ ซึ่งเป็นปัญหาของความทุกข์ของมนุษย์ สำหรับเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ 1) เพื่อความเชื่อใจในกระบวนกลุ่ม โดยพื้นฐานของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางอยู่บนพื้นฐานของความรู้สึกไว้วางใจในความสามารถของบุคคลที่จะพัฒนาศักยภาพได้ ดังนั้นสิ่งสำคัญของแนวคิดนี้ คือ การที่บุคคลจะต้องพัฒนาบรรยากาศของการยอบรับและการไว้วางใจซึ่งกันและกัน และ 2) เพื่อความเจริญงอกงาม เป็นพื้นฐานสำคัญอีกประการหนึ่งภายใต้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่จะช่วยทำให้กลุ่มเกิดความเจริญงอกงาม ดังที่โรเจอร์ได้กล่าวว่า บุคคลมีทรัพยากรที่มีคุณค่าภายในตนเอง สำหรับการ

เข้าใจ และการเปลี่ยนอัตมโนทัศน์ของตนเอง พื้นฐานทางด้านเจตคติที่ดี และการนำพาในพฤติกรรมของตนเองได้ สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญในการยึดเป็นแนวคิดที่จะช่วยให้บุคคลเจริญงอกงาม

ปัจจัยสำคัญที่จำเป็นสำหรับผู้ให้คำปรึกษาในการนำพาให้บุคคลเกิดความเจริญงอกงามในตนเอง ได้แก่ 1) ความจริงใจ ไม่เสแสร้ง ซึ่งความจริงใจจะต้องประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง การยอมรับตนเอง และการไว้วางใจตนเอง 2) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นการยอมรับที่แสดงเจตคติในทางบวกต่อสมาชิกกลุ่ม และรวมถึงการไม่วิพากษ์วิจารณ์สมาชิกกลุ่ม ทั้งนี้ยังเกี่ยวข้องกับการสื่อสารแบบใส่ใจ ไม่พูดจาทำร้ายจิตใจของสมาชิกกลุ่มโดยการประเมิน การวิพากษ์วิจารณ์ ตัดสินเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่างๆ ของสมาชิกกลุ่ม และ 3) ความเห็นอกเห็นใจ เป็นการแสดงความเห็นอกเห็นใจในการแสดงความเห็นอกเห็นใจสมาชิกกลุ่ม และสิ่งสำคัญในการแสดงความเห็นอกเห็นใจคือ การแสดงความรู้สึกอย่างถูกต้องแม่นยำ ทั้งนี้เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้สึกเข้าใจอย่างลึกซึ้งกับความหมายและความรู้สึกเกี่ยวกับประสบการณ์ต่างๆ ของสมาชิกกลุ่ม (Sharf. 2001: 211)

ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิต ผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมาใช้ เพื่อมุ่งเน้นการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มโดยมีเทคนิคดังนี้ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2554ข: 825-828)

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) ผู้ให้คำปรึกษาที่ดีจะต้องให้ความสนใจและตั้งใจรับฟังสิ่งที่สมาชิกพูดด้วยความตั้งใจ ทำความเข้าใจกับสิ่งที่สมาชิกพูด รวมทั้งเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกของสมาชิก และสามารถจับใจความสำคัญของสิ่งที่สมาชิกพูดได้อย่างถูกต้องทุกประเด็น ไม่วิเคราะห์หรือสรุปประเด็นจนกว่าจะฟังจบ เมื่อไรก็ตามที่ผู้ให้คำปรึกษาสามารถตอบคำถามได้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นกับสมาชิกหรือต่อชีวิตของเขาก็แสดงว่าผู้ให้คำปรึกษากำลังรับฟังด้วยความสามารถทั้งหมด การฟังอย่างตั้งใจประกอบด้วยการใส่ใจซึ่งมีความสำคัญต่อการให้คำปรึกษา การใส่ใจเป็นการให้ความสำคัญและแสดงการยอมรับสมาชิก พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความใส่ใจแสดงออกได้ด้วยการประสานสายตา การสื่อสารทางร่างกายของผู้ให้คำปรึกษาสื่อถึงความรู้สึกให้เกิดขึ้นกับสมาชิกได้ ท่าทางที่เคร่งเครียดเกินไปของผู้ให้คำปรึกษา นอกจากจะก่อให้เกิดความเครียดแก่สมาชิกแล้วยังเป็นการดึงความสนใจจากสมาชิกมาสู่ผู้ให้คำปรึกษา ท่าทางผู้ให้คำปรึกษาควรมีความผ่อนคลายไม่เคร่งครัดจนเกินไปแต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ควรเป็นท่าทางที่ปล่อยตามสบายจนเกินไป และพฤติกรรมการพูดที่แสดงถึงความใส่ใจควรเป็นคำพูดที่สำคัญสัมพันธ์กับคำพูดจากข้อความที่สมาชิกพูดออกมาเพื่อเป็นการเน้นสิ่งที่สมาชิกได้พูดออกมา

2. การตั้งคำถาม (Questioning) การตั้งคำถามที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเกิดความเข้าใจในตัวสมาชิกมากขึ้น รวมทั้งการใช้คำถามจะช่วยให้สมาชิกได้เกิดความเข้าใจหรือรู้จักตนเอง

ตามความเป็นจริงมากขึ้น การใช้คำถามที่ดีควรเป็นคำถามที่กระตุ้นให้สมาชิกได้ระบายความในใจออกมาให้มากที่สุด หรือใช้คำถามจูงใจสมาชิกให้เกิดความรู้สึกกระจ่างขึ้นในปัญหาที่เกิดขึ้น อาจเป็นการสะท้อนความรู้สึกของสมาชิกเพื่อให้เกิดการรับรู้และยอมรับความรู้สึกหรืออารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่ในปัญหานั้น ๆ ช่วยให้สมาชิกสามารถตีความหมายและปรับตัวได้ดี สำหรับลักษณะของคำถามจะมีทั้งคำถามปลายเปิดและคำถามปลายปิด คำถามปลายเปิดเป็นคำถามที่เปิดช่องทางให้สมาชิกมีอิสระที่จะพูดตามที่ต้องการ เป็นการช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจตัวเอง ส่วนลักษณะคำถามปลายปิดเป็นคำถามที่ใช้แล้วได้คำตอบสั้น ๆ ว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” เป็นลักษณะการตอบรับหรือปฏิเสธเท่านั้น คำถามปลายปิดจะมีประโยชน์ในบางครั้ง แต่ผู้ให้คำปรึกษาควรระมัดระวังการซักไซ้สมาชิกให้จนมุมจนทำให้สมาชิกรู้สึกว่าตนเองตกเป็นจำเลยมากกว่าเป็นผู้มารับคำปรึกษา สำหรับการให้คำปรึกษาควรระวังการใช้คำถาม “ทำไม” เป็นพิเศษ เพราะเป็นคำถามที่ผู้ตอบจะต้องหาเหตุผลมาตอบ ซึ่งอาจเป็นเหตุผลที่จริงหรือไม่จริงทั้งหมดก็ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคำถาม “ทำไม” เป็นคำถามที่รุกล้ำและแสดงอาการตำหนิติเตียนซึ่งในที่นี้อาจทำลายสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกได้

3. การสะท้อน (Reflecting) เทคนิคการสะท้อนเป็นการสื่อสารที่ผู้ให้คำปรึกษาได้ตระหนักว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจโลกภายในของสมาชิก และพยายามที่จะรับรู้โลกภายในของสมาชิก การรับรู้อย่างแท้จริงประกอบด้วยเทคนิคการสะท้อน 3 ด้าน คือการสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนประสบการณ์ และการสะท้อนเนื้อหาสาระของปัญหา การสะท้อนความรู้สึกเป็นการถึงความรู้สึกที่ยังคลุมเครือของสมาชิกออกมาให้ชัดเจนและช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกรักใคร่ความรู้สึกพึงพอใจ ความรู้สึกเจ็บแค้นขุ่นเคือง ความรู้สึกผิด หรือความวิตกกังวล ในกรณีที่สมาชิกเปิดเผยอารมณ์ที่แท้จริงโดยไม่ซ่อนเร้นก็ไม่จำเป็นต้องมีการสะท้อนความรู้สึก อย่างไรก็ตามความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนมักซ่อนเร้นอยู่ภายใต้สิ่งที่สมาชิกพูด การสะท้อนความรู้สึกเป็นการสังเกตความรู้สึกที่ซ่อนเร้นและดึงออกมาเพื่อให้สมาชิกได้สังเกตและเห็นชัดเจน เช่น “เธอทำให้คุณรู้สึกผิดตลอดเวลา” ในส่วนของการสะท้อนประสบการณ์เป็นการตอบสนองประสบการณ์ในส่วนรวมที่ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตได้จากสมาชิกจากการสังเกตภาษากายของสมาชิกที่สื่อถึงความรู้สึกต่างๆ เช่น การพูดเร็ว การหายใจหอบ การถอนใจ ผู้ให้คำปรึกษาจะอธิบายพฤติกรรมที่สังเกตเห็นก่อนแล้วจึงสะท้อนความรู้สึกออกไป เช่น “คุณยิ้มก็จริงแต่คุณรู้สึกเจ็บปวดอยู่ภายใน” และการสะท้อนเนื้อหาเป็นการสะท้อนความคิดหรือความเห็นที่สำคัญโดยใช้ภาษาที่สั้นและเป็นภาษาของผู้ให้คำปรึกษาเอง เมื่อผู้ให้คำปรึกษามีความยุ่งยากอาจจะพูดไม่ถูกหรือไม่รู้จะใช้คำพูดอย่างไรจึงจะกล่าวถึงเนื้อหาได้ชัดเจน การสะท้อนเนื้อหาจะช่วยสมาชิกให้แสดงความรู้สึก

ต่างๆ ออกมาได้ การสะท้อนเนื้อหาอาจเป็นการกล่าวซ้ำข้อความที่สมาชิกพูดออกมาหรือช่วยเน้นคำที่สำคัญให้แก่สมาชิก

4. การสรุป (Summarizing) ผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยเน้นความคิดต่างๆ ที่กระจัดกระจายในระหว่างการให้คำปรึกษาให้มีความชัดเจนมากขึ้น ในส่วนของผู้ให้คำปรึกษาการสรุปจะช่วยให้ตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ที่ผู้ให้คำปรึกษามีต่อสมาชิก และการสรุปการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาก่อนการให้คำปรึกษาครั้งใหม่ทำให้เกิดความต่อเนื่องในการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะในส่วนของสมาชิกจะเกิดความมั่นใจและอบอุ่นใจว่าผู้ให้คำปรึกษาใส่ใจและให้ความสำคัญกับสิ่งที่เขาพูดตลอดเวลา การสรุปจากการให้คำปรึกษาอาจเป็นข้อความยาวก็ได้ หรืออาจหยิบยกเอาจุดเด่นและเรื่องราวทั่วไปของเนื้อหาที่พูดหรือความรู้สึกในขณะที่พูด หรือเป็นการสรุปกระบวนการในการช่วยเหลือว่าได้ดำเนินการไปถึงไหนแล้ว

5. การบำบัดการแสดงออกทางศิลปะ (Expressive Arts Therapy) โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ร่วมกับการใช้การบำบัดการแสดงออกทางศิลปะ (Expressive Arts Therapy) ซึ่งนาตาลี โรเจอร์ ได้พัฒนามาจากทฤษฎีแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของคาร์ล โรเจอร์ โดยใช้การแสดงออกทางศิลปะ อาทิ การเคลื่อนไหว การวาดภาพ การเขียนบันทึก และดนตรีเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกและความเข้าใจส่วนลึกของสมาชิกกลุ่ม (Corey. 2009: 268;อ้างอิงจาก N. Rogers. 1993) ร่วมกับกิจกรรมศิลปะ เพื่อช่วยให้เกิดความไว้วางใจระหว่างสมาชิก รวมทั้งสมาชิกได้เปิดเผยตนเอง ทำให้สมาชิกคนอื่นๆ เข้าใจสมาชิกด้วยกัน โดยเฉพาะเริ่มให้คำปรึกษากิจกรรมจะช่วยให้ผู้นำกลุ่มได้ปรับตัวเข้ากับสมาชิก (กาญจนา ไชยพันธ์. 2549: 27; อ้างอิงจาก Jacobs; Masson; & Harvill. 1998)

3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มที่เกี่ยวข้องกับจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และเชื่ออำนาจในตน ในกลุ่มวัยรุ่นมีรายละเอียด ดังนี้

อาภาภรณ์ สว่างเต็ม (2550) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนที่มีต่อความวิตกกังวลทางสังคมและความเชื่ออำนาจในตนของเด็กเร่ร่อนในศูนย์ทางเลือกการเรียนรู้สู่การพัฒนาและป้องกันชีวิตเด็กบ้านนานา โดยใช้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นเด็กที่ได้รับการอุปการะให้อาศัยอยู่ในศูนย์ทางเลือกการเรียนรู้สู่การพัฒนาและป้องกันชีวิตเด็กบ้านนานา อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย มีอายุระหว่าง 14 -18 ปี จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน ด้วยวิธีการจับคู่โดยอิงคะแนนความวิตกกังวลทางสังคม สำหรับ

กลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิตตามปกติ ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตน ทำการทดสอบทั้งสองกลุ่มด้วยแบบวัดความวิตกกังวลทางสังคมและแบบวัดความเชื่ออำนาจในตนทั้งก่อนและหลังการทดลอง มีการวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธี T-Test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่ออำนาจในตนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนความเชื่ออำนาจในตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ระดับ.01

ศิริวัลย์ งามชมพู; และกาญจนา ไชยพันธ์ (2553) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีโรเจอร์ส เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของวัยรุ่น ในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น กลุ่มเป้าหมายเป็นวัยรุ่นที่อยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น ระหว่างเดือนมกราคมถึงเดือนมีนาคม 2552 ที่มีคะแนนการควบคุมตนเองอยู่ในระดับต่ำของกลุ่มและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน กลุ่มทดลองได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเอง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1.30 ชั่วโมง จำนวน 12 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบวัดการควบคุมตนเองและโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีโรเจอร์ส ทดสอบความแตกต่างของคะแนนแบบวัดการควบคุมตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองด้วยสถิติ The Wilcoxon Signed Rank Test และเปรียบเทียบคะแนนแบบวัดการควบคุมตนเองหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติ Mann–Whitney U–Test ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีโรเจอร์ส มีคะแนนการควบคุมตนเองก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือวัยรุ่นที่ได้เข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโรเจอร์ส มีการพัฒนาการควบคุมตนเองดีขึ้น

วรางคณา รัชตะวรรณ (2554) ได้ศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม มีจุดความมุ่งหมายเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี และพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ในส่วนของการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมปัญญานิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนวัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษาปี ที่ 4-6 โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น ที่มีคะแนนการมองโลก

ในแง่ดีตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า การมองในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มีผลให้การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นการมองโลกในแง่ดีรายองค์ประกอบด้านความคาดหวังเชิงบวกที่พบว่าหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ชัยวัฒน์ เดชพิทักษ์ (2555) ได้ศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ อายุระหว่าง 15-18 ปี สำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดชลบุรี ที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 20 คน แล้วสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบวัดการมองโลกในแง่ดีและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม ทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธี บอนเฟอร์โรนี่ ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในกลุ่มทดลองมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิรบล หลักหาญ; และ ฉันทนา กล่อมจิต (2558) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล

และอารมณ์ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 60 คน และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น และโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และทดสอบค่า t ผลการวิจัยพบว่าการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองสามารถพัฒนาการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้นได้ โดยพบว่ากลุ่มทดลองมีความสามารถในการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับความเชื่อมั่น .05 และมีความสามารถในการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับความเชื่อมั่น .05

4. ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนวัดแพรกษา อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จากโรงเรียนวัดแพรกษา อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ

โรงเรียนวัดแพรกษา (โรงเรียนวัดแพรกษา. 2559: 1-8) สังกัดสำนักเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 ตั้งอยู่เลขที่ 30 หมู่ 3 ตำบลแพรกษา อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ มีเนื้อที่ 4 ไร่ 1 งาน 75 ตารางวา ก่อตั้งเมื่อวันที่ 2 พฤศจิกายน พ.ศ.2476 โดยใช้ศาลาการเปรียญวัดแพรกษาเป็นสถานที่จัดการเรียนการสอน ต่อมาปี พ.ศ. 2505 ได้สร้างอาคารเรียนแบบ ป.1 ขึ้น จำนวน 1 หลัง โรงเรียนแพรกษาเริ่มแรกใช้เนื้อที่ จำนวน 2 ไร่ หลังจากนั้นได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและประชาชน ทำให้โรงเรียนมีการพัฒนาเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน ในปี พ.ศ.2512 ได้ขออนุญาตขยายการศึกษาเปิดสอนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังจากนั้นในปี พ.ศ.2535 ได้เปิดการเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาจนถึงปัจจุบัน เพื่อรองรับความต้องการของชุมชน สำหรับสภาพชุมชนแพรกษามีประชากรประมาณ 26,715 คน ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างในโรงงานอุตสาหกรรม และเลี้ยงปลาสลิด สภาพเศรษฐกิจปานกลางค่อนข้างยากจน ซึ่งชุมชนมีความสัมพันธ์กับสถานศึกษาค่อนข้างดีและมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการการศึกษา

สำหรับวิสัยทัศน์ ปรัชญา พันธกิจและเป้าหมาย ของโรงเรียนมีรายละเอียด ดังนี้

วิสัยทัศน์ “ใฝ่เรียนรู้ คู่คุณธรรม รู้นำเทคโนโลยี มีทักษะชีวิต ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง”

ปรัชญาของโรงเรียน “ความรู้ทำให้มีศักดิ์และศรี”

พันธกิจ

1) จัดการศึกษาระดับปฐมวัยและการศึกษาภาคบังคับให้ทั่วถึงและมีคุณภาพ

2) จัดกิจกรรม ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมอันพึงประสงค์

3) จัดกิจกรรมอนุรักษ์ขนบธรรมเนียม ประเพณีไทย

เป้าหมาย

1) นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาที่มีคุณภาพตามมาตรฐานการศึกษา

2) สถานศึกษาให้บริการทางการศึกษาที่มีประสิทธิภาพและมีคุณภาพ

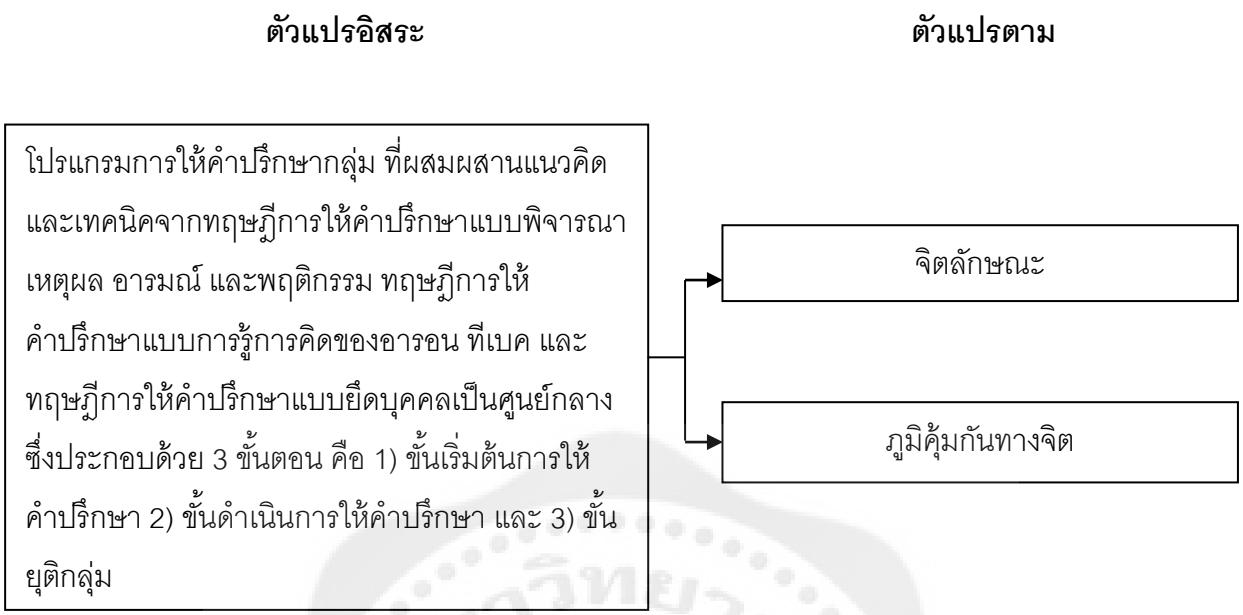
3) ครูมีทักษะในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

4) สถานศึกษาบริหารทรัพยากรทางการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ

ปัจจุบัน (ข้อมูล ณ วันที่ 17 พฤษภาคม 2560) โรงเรียนมีบุคลากร จำนวน 90 คน มีนักเรียน จำนวน 2,021 จำแนกเป็นนักเรียนระดับชั้นอนุบาล 311 คน ระดับชั้นประถมศึกษา 1,267 คน และระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 443 (โรงเรียนวัดแพรกษา. 2560)

5. กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มในการพัฒนาจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น โดยการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการผสมผสานแนวคิดและเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นหลัก ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการรู้การคิดของอารอน ทีเบค และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อพัฒนาจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน ซึ่งเป็นตัวแปรตามที่ได้กรอบแนวคิดจากการวิจัยปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน โดย อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และ ทัศนา ทองภักดี (2554) ผู้วิจัยได้วางแผนการทดลองแบบ Non-Randomized Control Group Pretest Posttest Design โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน หลังจากนั้นวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มทดลองเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตลักษณะ จำนวน 8 ครั้ง ส่วนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ได้รับการสอนตามปกติ เมื่อการให้คำปรึกษากลุ่มเสร็จสิ้นลง ผู้วิจัยนำแบบวัดจิตลักษณะและแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำอีกครั้ง เพื่อวัดคะแนนจิตลักษณะและคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิต หลังการทดลอง กรอบแนวคิดดังแสดงในภาพประกอบ



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

6. สมมติฐานการวิจัย

1. วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีคะแนนจิตลักษณะและคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตหลังการทดลอง สูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีคะแนนจิตลักษณะและคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
    2.1 แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต
    2.2 แบบวัดจิตลักษณะ
    2.3 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. การดำเนินการวิจัย
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14–15 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแพรกษา อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 3 ห้องเรียน นักเรียนทั้งหมดจำนวน 139 คน

กลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแพรกษา อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ ที่มีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา โดยใช้แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตที่ปรับปรุงจากแบบวัดของ อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และทัศนา ทองภักดี (2554) หลังจากนั้นผู้วิจัยนัดสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจ ความสะดวกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาได้ตลอดช่วงของการให้คำปรึกษาเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เกณฑ์การกำหนดขนาดของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของคอร์เร่ (Corey. 2006: 116-117) เนื่องจากการมีสมาชิกจำนวน 8 คน และมีผู้นำกลุ่มเพียง 1 คน ทำให้สมาชิกกลุ่มทุกคนจะมีโอกาสในการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง และมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต

2. แบบวัดจิตลักษณะ

3. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

1. แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยปรับปรุงมาจากแบบภูมิคุ้มกันทางจิตของ อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และทัศนา ทองภักดี (2554) โดยผู้วิจัยนำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตที่ปรับปรุงขึ้นหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้พิจารณาข้อคำถามในแบบวัดที่สร้างขึ้น ว่าสามารถวัดได้ตรงตามนิยามศัพท์เฉพาะของการศึกษาวิจัยครั้งนี้หรือไม่ มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) โดยมีเกณฑ์ประเมินจากข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความเที่ยงตรงใช้ได้ และข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุง ซึ่งจากการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องได้ค่าตั้งแต่ 0.60 -1.00 แล้วนำแบบวัดมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้ หลังจากนั้นนำแบบวัดที่ได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try out) กับวัยรุ่น จำนวน 50 คน เป็นนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 14-15 ปี ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง และนำแบบวัดที่ได้มาตรวจวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับอยู่ที่ระดับ .83 และวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกโดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่ามีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .21 - .58

แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต เป็นแบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 25 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีภูมิคุ้มกันทางจิตมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีภูมิคุ้มกันทางจิตน้อย ซึ่งสอบถามถึงความสามารถของบุคคลในการมีสติรับผิดชอบ สามารถวางแผน เรียนรู้ แสวงหาความรู้ต่างๆ เตรียมพร้อมกับการเปลี่ยนแปลง และคิดค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา โดยมี 5 องค์ประกอบ องค์ประกอบละ 5 ข้อ ได้แก่ 1) สติสัมปชัญญะ หมายถึง การที่บุคคลมีความระลึกได้และตระหนักรู้อย่างใส่ใจในการคิดพูดและกระทำให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม 2) การพึ่งพาตนเอง หมายถึงการที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองพึ่งพาจุดเด่นและความสามารถของตนเองใช้ความสำเร็จในอดีตที่จะสนับสนุนและกำหนดแนวทางการกระทำของ

ตนเอง 3) ความหวังหมายถึงการที่บุคคลรับรู้ว่าชีวิตมีความหมายมีเป้าหมายมีหนทางที่สามารถบรรลุได้ 4) การเผชิญปัญหา หมายถึงวิธีการมุ่งแก้ปัญหาที่บุคคลใช้ความพยายามคิดหาหนทางแก้ปัญหาที่บุคคลเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวันหรือความเครียดด้วยตัวเอง หรือแสดงออกถึงความต้องการแก้ปัญหาโดยมีการขอคำปรึกษาในตัวปัญหานั้นกับแหล่งต่างๆ ที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้และหาข้อมูลข่าวสารประกอบเพื่อช่วยแก้ปัญหา และ 5) ความยืดหยุ่น หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวหรือฟื้นตัวกลับคืนมาได้จากการเผชิญปัญหาอุปสรรค มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงในการอดทนต่ออุปสรรคและความเครียด สามารถจัดการกับความรู้สึกอารมณ์ของตนเองได้ ปรับอารมณ์ความคิดและพฤติกรรมให้เข้ากับสภาพการณ์และสภาวการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

ตัวอย่างแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความที่ให้ไว้ทีละข้อแล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึกความคิดและการปฏิบัติของนักเรียนมากน้อยเพียงใดโดยกากบาทลงในช่อง “จริง” “ค่อนข้างจริง”“ไม่แน่ใจ” “ค่อนข้างไม่จริง” หรือ“ไม่จริง” เพียงข้อเดียว ในแต่ละข้อ

ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
สติสัมปชัญญะ					
0) เมื่อเพื่อนทำให้ฉันโกรธ ฉันจะไม่โต้ตอบด้วยการเถียงหรือแสดงความไม่พอใจ					
การพึ่งพาตนเอง					
0) เมื่อทำงานร่วมกับเพื่อนฉันมักจะเชื่อความคิดเห็นของเพื่อนมากกว่าของตนเอง					
ความหวัง					
0) ฉันรู้สึกท้อแท้หมดหวังหากทำงานที่ยากหรือมีอุปสรรค					
การเผชิญปัญหา					
0) เมื่อเจอปัญหาฉันจะใช้ความพยายามเพื่อฝ่าฟันไปให้ได้					
ความยืดหยุ่น					
0) ฉันสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้					

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ดังนี้คือ

1) ข้อความที่มีความหมายทางบวก จำนวน 15 ข้อ ได้แก่ 3 ,4, 5, 6, 7, 10, 12,13, 14, 16, 18 ,20, 21, 22 และ 23 ให้คะแนนดังต่อไปนี้

จริง	ให้คะแนน	5 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน	4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	ให้คะแนน	3 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	ให้คะแนน	2 คะแนน
ไม่จริง	ให้คะแนน	1 คะแนน

2) ข้อความที่มีความหมายทางลบ จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ 1 ,2 ,8 ,9, 11,15,17, 19, 24 และ 25 ให้คะแนนดังต่อไปนี้

จริง	ให้คะแนน	1 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน	2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	ให้คะแนน	3 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	ให้คะแนน	4 คะแนน
ไม่จริง	ให้คะแนน	5 คะแนน

2. แบบวัดจิตลักษณะที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวัดกลุ่มตัวแปรจิตลักษณะที่เป็นปัจจัยเชิงเหตุที่มีอิทธิพลทางบวกสูงสุดต่อภูมิคุ้มกันทางจิต ซึ่งมีประกอบด้วยจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน

แบบวัดจิตลักษณะที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยปรับปรุงมาจากแบบวัดการมองโลกในแง่ดี แบบวัดการควบคุมตน และแบบวัดความเชื่ออำนาจในตน ของ อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และ ทัศนา ทองภักดี (2554) โดยมีลักษณะเป็นข้อความ 21 ข้อ ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง แยกเป็นจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี 7 ข้อ สอบถามความสามารถของบุคคลที่มีมุมมองต่อชีวิตในด้านที่ดี หรือในทางบวก มีความหวังในชีวิต แม้จะเผชิญกับอุปสรรค ด้านการควบคุมตน 7 ข้อ สอบถามถึงการที่บุคคลสามารถยับยั้ง ขจัดหรือเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความปรารถนา ความหุนหันใจเร็วของตน และละเว้นการกระทำที่ไม่พึงปรารถนาได้ และด้านความเชื่ออำนาจในตน 7 ข้อ สอบถามเกี่ยวกับความเชื่อของบุคคลว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในตนเองไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว เป็นผลเนื่องมาจากคุณลักษณะและการกระทำของตนเอง

โดยผู้วิจัยนำแบบวัดจิตลักษณะที่ปรับปรุงขึ้นหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้พิจารณาข้อคำถามในแบบวัดที่สร้างขึ้น ว่าสามารถวัดได้ตรงตามนิยามศัพท์เฉพาะของการศึกษาวิจัยครั้งนี้หรือไม่ มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) โดยมีเกณฑ์ประเมินจากข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความเที่ยงตรงใช้ได้ และข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุง ซึ่งจากการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องได้ค่าตั้งแต่ 0.60 -1.00 แล้วนำแบบวัดมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปใช้ หลังจากนั้นนำแบบวัดที่ได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try out) กับวัยรุ่น จำนวน 50 คน เป็นนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 14 – 15 ปี ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง และนำแบบวัดที่ได้มาตรวจวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับอยู่ที่ระดับ .74 และวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกโดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่ามีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .21 - .62

ตัวอย่างแบบวัดจิตลักษณะ

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความที่ให้ไว้ทีละข้อแล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึกความคิดและการปฏิบัติของนักเรียนมากน้อยเพียงใดโดยกากบาทลงในช่อง “จริง” “ค่อนข้างจริง”“ไม่แน่ใจ” “ค่อนข้างไม่จริง” หรือ“ไม่จริง” เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ

ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
ด้านการมองโลกในแง่ดี					
0) ถ้าหากฉันต้องเรียนวิชาที่ไม่ชอบ ฉันคิดว่าความรู้จากวิชานั้น อาจนำไปใช้ประโยชน์ในอนาคตได้					
0) หากฉันทำกิจกรรมกลุ่มกับเพื่อนๆ แต่ผลออกมาไม่ดี ฉันจะโทษตัวเองที่เป็นคนหนึ่งที่ทำให้เกิดผลเช่นนั้น					
ด้านการควบคุมตน					
0) ฉันสามารถอดกลั้นต่อความอยากของตนเองได้					
0) ฉันไม่กังวลใจเมื่อใกล้สอบเพราะฉันอ่านหนังสือล่วงหน้าก่อนสอบอยู่แล้ว					

ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
ด้านการเชื่ออำนาจในตน					
0) ถ้าฉันใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ฉันก็สามารถทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ได้					
0) ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะวางแผนไว้ล่วงหน้าเพราะหลายสิ่งขึ้นอยู่กับโชคชะตา					

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ดังนี้คือ

1) ข้อความที่มีความหมายทางบวก จำนวน 12 ข้อ ได้แก่ 1 ,2, 3, 5, 7, 8, 9,11, 14, 15, 16 และ 19 ให้คะแนนดังต่อไปนี้

จริง	ให้คะแนน	5 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน	4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	ให้คะแนน	3 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	ให้คะแนน	2 คะแนน
ไม่จริง	ให้คะแนน	1 คะแนน

2) ข้อความที่มีความหมายทางลบ จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ 4 ,6, 10, 12, 13, 17, 18, 20 และ 21 ให้คะแนนดังต่อไปนี้

จริง	ให้คะแนน	1 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน	2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	ให้คะแนน	3 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	ให้คะแนน	4 คะแนน
ไม่จริง	ให้คะแนน	5 คะแนน

ตาราง 1 แสดงค่าความเชื่อมั่นชนิดแอลฟ่า (α) และค่าอำนาจจำแนก (r)

การวัดตัวแปร	จำนวนข้อ	α	r
ภูมิคุ้มกันทางจิต	25	.83	.21 - .58
จิตลักษณะ	21	.74	.21 - .62

3. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นผู้วิจัยดำเนินตามขั้นตอน ดังนี้

3.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเทคนิคแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งหลักการเกี่ยวกับการพัฒนาจิตลักษณะที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต

3.2 ผู้วิจัยพิจารณาเลือกเทคนิคแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาและโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่มีผู้ศึกษาไว้ก่อนหน้านี้ มาประยุกต์ใช้ในการจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อใช้ในการพัฒนาจิตลักษณะในแต่ละด้าน

3.3 ดำเนินการจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น ตามหลักการ เทคนิคแนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษา โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.3.1 เป็นโปรแกรมที่มุ่งพัฒนาจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตนเพื่อนำไปสู่การเพิ่มของระดับภูมิคุ้มกันทางจิต

3.3.2 เป็นโปรแกรมที่ดำเนินการโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 ครั้ง และดำเนินการครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 14 ชั่วโมง โปรแกรมประกอบไปด้วย หัวเรื่อง วัตถุประสงค์ เวลา ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ วิธีดำเนินการ และการประเมินผล โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1) ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา 2) ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา และ 3) ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่พัฒนาขึ้น ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาความถูกต้องของความสอดคล้องทั้งในด้านเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ และการประเมินผลในการให้คำปรึกษากลุ่ม จากนั้นนำคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 คน มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) โดยมีเกณฑ์ประเมินจากข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความเที่ยงตรงใช้ได้ และข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุง ซึ่งจากการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องได้ค่าตั้งแต่ 0.56-0.78 และนำโปรแกรมไปทำการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้โปรแกรมมีความสมบูรณ์และเหมาะสมมากยิ่งขึ้น และสามารถที่จะนำไปใช้พัฒนาวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14-15 ปี ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิจารณาความเหมาะสม และเพื่อหาข้อบกพร่องที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการทดลอง เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนนำไปใช้จริง

3.6 ผู้วิจัยจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มทดลองเพื่อพัฒนาจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น รายละเอียดของโปรแกรมดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่ / หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาและเทคนิคที่ใช้
ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์การร่วมโปรแกรม และประโยชน์ที่ได้รับ 2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงบทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาและรายละเอียดเกี่ยวกับตาราง วัน เวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลา ในการให้คำปรึกษากลุ่ม 3. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิก 4. เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเองและสมาชิกในกลุ่ม	**ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง** เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ - การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) - การใช้คำถาม (Questioning) - การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) - การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditioned Positive Regard) - การบำบัดการแสดงออกด้วยศิลปะ (Expressive Arts Therapy)
ครั้งที่ 2 การพัฒนาจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี (ครั้งที่ 1)	1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญและเข้าใจหลักการในการมองโลกในแง่ดี 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองตามรูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory Style) เพื่อนำไปสู่การมองโลกในแง่ดี 3. เพื่อให้สมาชิกฝึกการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลที่เป็นอุปสรรคในการมองโลกในแง่ดี ตามขั้นตอนการคิดแบบ A-B-C-D-E-F	**ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม** เทคนิคที่ใช้ได้แก่ - การสอน (Teaching) - การใช้ตัวแบบ (Modeling) - การใช้คำถาม (Questioning) - การโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) - การคิดแบบ A-B-C-D-E-F

ตาราง 2 (ต่อ)

ครั้งที่ / หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา และเทคนิคที่ใช้
ครั้งที่ 3 การพัฒนาจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี (ครั้งที่ 2)	1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา เพื่อนำไปสู่การกล่าวกับตัวเองทางบวก 2. เพื่อให้สมาชิกปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อด้านลบให้เป็นการมองโลกในแง่ดีด้วยการคิดแบบ A-B-C-D-E-F เพื่อให้สามารถก้าวผ่านอุปสรรคและบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้	**ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม** เทคนิคที่ใช้ - การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) - การปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) - การจินตนาการแบบเหตุผลอารมณ์ (Rational Emotive Imagery) - การใช้คำถาม (Questioning) - การโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) - การคิดแบบ A-B-C-D-E-F
ครั้งที่ 4 การพัฒนาจิตลักษณะด้านการควบคุมตน (ครั้งที่ 1)	1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญและเข้าใจหลักการเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง 2.เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมตนเองโดยฝึกการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลที่เป็นอุปสรรคในการควบคุมตนเองตามขั้นตอนการคิดแบบ A-B-C-D-E-F	**ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม** เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ - การโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) - การคิดแบบ A-B-C-D-E-F - การระบุข้อดีข้อเสีย (Cost-Benefit Analysis)

ตาราง 2 (ต่อ)

ครั้งที่ / หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา และเทคนิคที่ใช้
ครั้งที่ 5 การพัฒนาจิตลักษณะด้านการควบคุมตน (ครั้งที่ 2)	1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักเลือกใช้เหตุผลในการปฏิเสธต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้นชักชวนให้ตนเองมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเอง ว่าพฤติกรรมนั้นเกิดเพราะเหตุใด สามารถควบคุมได้มากน้อยเพียงใด 3. เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมและจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง	**ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม** เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ - การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) - การระบุข้อดีข้อเสีย (Cost-Benefit Analysis) - การวิเคราะห์ตนเองอย่างมีเหตุผล (Rational Self-analysis) - การจัดการตนเอง (Self-management)
ครั้งที่ 6 การพัฒนาจิตลักษณะด้านความเชื่ออำนาจในตน (ครั้งที่ 1)	1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการเชื่ออำนาจในตน 2. เพื่อให้สมาชิกมีความตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำของตนกับผลการกระทำที่เกิดขึ้น 3. เพื่อให้สมาชิกฝึกการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลที่เป็นอุปสรรคในการเชื่ออำนาจในตนตามขั้นตอนการคิดแบบ A-B-C-D-E-F	**ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม** เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ - การใช้ตัวแบบ (Modeling) - การจินตนาการแบบเหตุผลอารมณ์ (Rational Emotive Imagery) - การโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) - การคิดแบบ A-B-C-D-E-F

ตาราง 2 (ต่อ)

ครั้งที่ / หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา และเทคนิคที่ใช้
ครั้งที่ 7 การพัฒนาจิตลักษณะด้านความเชื่ออำนาจในตน (ครั้งที่ 2)	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำเร็จที่เกิดจากตนเองและมองเห็นพลังในตนที่มีผลต่อความสำเร็จนั้น 2. เพื่อให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน และมีแรงจูงใจในการเรียน	**เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้การคิด** -เทคนิคมุ่งเน้นเหตุการณ์เชิงบวก (Focus on Positive Events Technique) - เทคนิคเพิ่มความมั่นใจและแรงจูงใจต่อการเรียน (Gaining Confidence and Motivation to Study Technique)
ครั้งที่ 8 ปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสแสดงความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ก่อนยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนรับฟังและให้กำลังใจซึ่งกันเพื่อนำสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตจริง 4. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรม	**เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง** เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ - การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) - การใช้คำถาม (Questioning) - การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) - การสรุปความ (Summarizing) **เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้การคิด** เทคนิคที่ใช้ คือ เทคนิคสร้างสรรค์สิ่งที่ต้องการ (Create What You Want)

การดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยในการพัฒนาจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิต ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. การกำหนดแบบแผนการทดลองในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกแบบแผนการทดลอง โดยใช้รูปแบบ Non-Randomized Control-Group Pretest Posttest Design (อรพินทร์ ชูชม. 2552: 8) ซึ่งมีแบบแผนการทดลองดังต่อไป

ตาราง 3 แสดงแบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
กลุ่มทดลอง	T_1	X	T_2
กลุ่มควบคุม	T_1	-	T_2

ความหมายของสัญลักษณ์ มีดังนี้

T_1 แทน การทดสอบก่อนที่จะจัดกระทำการทดลอง (Pretest)

T_2 แทน การทดสอบหลังที่จัดกระทำการทดลอง (Posttest)

X แทน การจัดกระทำ (Treatment) โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังต่อไป

2.1 ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลอง โดยใช้เกณฑ์คะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตเฉลี่ยตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา โดยนำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จำนวน 25 ข้อ ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแพรกษา ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14–15 ปี หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น ไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสถิติสำเร็จรูปโดยใช้การคำนวณหาค่าสถิติพื้นฐาน เพื่อวิเคราะห์ระดับภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วผู้วิจัยนัดสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจ และความสะดวกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาได้ตลอดช่วงของการให้คำปรึกษา เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน หลังจาก

นั้นผู้วิจัยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน และให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดจิตลักษณะเพื่อเก็บเป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง

2.2 ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตที่พัฒนาขึ้น กับกลุ่มทดลอง 8 คน เป็นจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมง ใช้ระยะเวลา 2 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมแต่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติ

2.3 ระยะหลังทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดจิตลักษณะ และแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต เพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

3.1 ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนเคหะทุ่งสองห้องวิทยา 1 เพื่อขออนุญาต และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย โดยผู้วิจัยนำแบบวัดจิตลักษณะและแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง14 -15 ปี ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา จำนวน 50 คน และทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มกับนักเรียนที่มีอายุระหว่าง14-15 ปี

หลังจากนั้นผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนวัดแพรกษา อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อขออนุญาต และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลอง โดยใช้เกณฑ์คะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตเฉลี่ยตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา โดยนำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จำนวน 25 ข้อ ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแพรกษา ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14–15 ปี หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น ไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสถิติสำเร็จรูปโดยใช้การคำนวณหาค่าสถิติพื้นฐาน เพื่อวิเคราะห์ระดับภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วผู้วิจัยนัดสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจและความสะดวกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาได้ตลอดช่วงของการให้คำปรึกษา เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน และให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดจิตลักษณะ เพื่อเก็บเป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pretest)

3.2 ระยะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่พัฒนาขึ้น โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญและผ่านการทดลองใช้กับวัยรุ่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนด้วยวิธีปกติ

3.3 ระยะหลังทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดจิตลักษณะและแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น เพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดจิตลักษณะและแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต

1.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของข้อคำถามแบบวัดจิตลักษณะและแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Item-Objective Congruence : IOC)

1.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดจิตลักษณะและแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

1.3 วิเคราะห์ความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดจิตลักษณะและแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัค (Cronbach)

2. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีสอดคล้องระหว่างเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม กับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (Item-Objective Congruence: IOC)

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น

3.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจิตลักษณะและคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจิตลักษณะและคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิเคราะห์นอนพาราเมตริก

(Nonparametric) ด้วยสถิติทดสอบ Wilcoxon Signed-Ranks Test และเปรียบเทียบผลการวัดระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมด้วยสถิติทดสอบ Mann Whitey U Test

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงร่างวิจัยได้ขออนุมัติจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามหมายเลขรับรอง : SWUEC/E-332/2559 และทำการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยการอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบ และเข้าใจในกระบวนการดำเนินการวิจัยทุกขั้นตอนและแจ้งให้ทราบว่าสามารถตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ได้อย่างอิสระโดยไม่มีผลกระทบใดๆ การตอบคำถามและให้ข้อมูลทุกอย่างจะเป็นความลับไม่มีการเปิดเผยต่อผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องจนกว่าจะได้รับอนุญาตจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเท่านั้น ผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และกลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวออกจากการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลาถ้าต้องการ หลังจากที่กลุ่มตัวอย่างเข้าใจและยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยจึงให้ลงชื่อยินยอมเข้าร่วมการวิจัย พร้อมให้ผู้ปกครองลงชื่อยินยอมกำกับ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีอายุต่ำกว่า 18 ปี

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยเสนอตามลำดับ ดังนี้

1. การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของคะแนนจิตลักษณะและคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

1.1 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของคะแนนจิตลักษณะของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

1.2 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

2. ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิต ของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

2.1 ผลของการเปรียบเทียบคะแนนจิตลักษณะของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

2.2 ผลของการเปรียบเทียบคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

3. ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

3.1 ผลของการเปรียบเทียบคะแนนจิตลักษณะของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

3.2 ผลของการเปรียบเทียบคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 4 คน และเพศหญิง จำนวน 4 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 5 คน และเพศหญิงจำนวน 3 คน

1. การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของคะแนนจิตลักษณะและคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

1.1 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของคะแนนจิตลักษณะของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนจิตลักษณะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจิตลักษณะ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ด้าน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	Mean	SD	Mean	SD
1.การมองโลกในแง่ดี				
กลุ่มทดลอง	3.71	.46	4.18	.47
กลุ่มควบคุม	3.41	.46	3.29	.53
2. การควบคุมตนเอง				
กลุ่มทดลอง	2.89	.73	3.41	.52
กลุ่มควบคุม	3.30	.39	2.91	.40
3.ความเชื่ออำนาจในตน				
กลุ่มทดลอง	3.43	.44	3.87	.39
กลุ่มควบคุม	3.20	.53	3.16	.48
โดยรวม				
กลุ่มทดลอง	3.34	.37	3.82	.37
กลุ่มควบคุม	3.30	.36	3.12	.34

จากตาราง 4 พบว่าคะแนนจิตลักษณะโดยรวมระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 และ 3.82 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองเท่ากับ .37 ในส่วนของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 และ 3.12 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .36 และ .34 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาจิตลักษณะแต่ละด้านมีรายละเอียดดังนี้

1) การมองโลกในแง่ดี ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.71 และ 4.18 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .46 และ .47 ตามลำดับ ในส่วน

ของกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 และ 3.29 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .46 และ .53 ตามลำดับ

2) การควบคุมตน ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.89 และ 3.41 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .73 และ .52 ตามลำดับ ในส่วนของกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 และ 2.91 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .39 และ .40 ตามลำดับ

3) ความเชื่ออำนาจในตน ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.43 และ 3.87 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .44 และ .39 ตามลำดับ ในส่วนของกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.20 และ 3.16 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .53 และ .48 ตามลำดับ

1.2 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิต ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

	ก่อนการทดลอง		**หลังการทดลอง**	
	Mean	SD	Mean	SD
ภูมิคุ้มกันทางจิต				
กลุ่มทดลอง	2.80	.29	3.39	.44
กลุ่มควบคุม	2.92	.26	2.80	.35

จากตาราง 5 พบว่าคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.80 และ 3.39 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .29 และ .44 ตามลำดับ ในส่วนของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.92 และ 2.80 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .26 และ .35 ตามลำดับ

2. ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิต ของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ผลการศึกษาผลของการเปรียบเทียบคะแนนจิตลักษณะและคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม กับวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม โดยผู้วิจัยใช้สถิติไม่อิงพารามิเตอร์ (Nonparametric Statistics) ใช้สถิติทดสอบแบบแมนวิทนีย์ยู (Mann-Whitney U Test)

2.1 ผลของการเปรียบเทียบคะแนนจิตลักษณะของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจิตลักษณะของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ด้าน	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1.การมองโลกในแง่ดี		
กลุ่มทดลอง	Mean Rank= 9.94 Sum of Ranks= 79.50	Mean Rank= 11.81 Sum of Ranks = 94.50
กลุ่มควบคุม	Mean Rank= 7.06 Sum of Ranks = 56.50	Mean Rank= 5.19 Sum of Ranks = 41.50
ค่าสถิติทดสอบ	**Mann-Whitney U=20.50** **Z= -1.2**	**Mann-Whitney U= 5.50** **Z= -2.79****
2. การควบคุมตนเอง		
กลุ่มทดลอง	Mean Rank= 7.31 Sum of Ranks = 58.50	Mean Rank=10.81 Sum of Ranks = 86.50
กลุ่มควบคุม	Mean Rank= 9.69 Sum of Ranks = 77.50	Mean Rank= 6.19 Sum of Ranks = 49.50
ค่าสถิติทดสอบ	**Mann-Whitney U= 22.50** **Z= -1.01**	**Mann-Whitney U= 13.50** **Z= -1.97***

ตาราง 6 (ต่อ)

ด้าน	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
3.ความเชื่ออำนาจในตน		
กลุ่มทดลอง	Mean Rank= 9.81	Mean Rank=11.69
	Sum of Ranks = 78.50	Sum of Ranks = 93.50
กลุ่มควบคุม	Mean Rank= 7.19	Mean Rank= 5.31
	Sum of Ranks = 57.50	Sum of Ranks = 42.50
ค่าสถิติทดสอบ	**Mann-Whitney U= 21.50**	**Mann-Whitney U= 6.50**
	Z= -1.11	**Z= -2.69****
โดยรวม จิตลักษณะ		
กลุ่มทดลอง	Mean Rank=9.00	Mean Rank= 11.75
	Sum of Ranks= 72.00	Sum of Ranks = 94.00
กลุ่มควบคุม	Mean Rank= 8.00	Mean Rank= 5.25
	Sum of Ranks = 64.00	Sum of Ranks = 42.00
ค่าสถิติทดสอบ	**Mann-Whitney U=28.00**	**Mann-Whitney U= 6.00**
	Z=-.42	**Z= -2.74****

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจิตลักษณะระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่าคะแนนจิตลักษณะโดยรวมก่อนการทดลองระหว่างวัยรุ่นกลุ่มทดลองกับวัยรุ่นกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าเฉลี่ยของอันดับในกลุ่ม (Mean Rank) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 9.00 และ 8.00 ตามลำดับ และมีค่าผลรวมของอันดับในกลุ่ม (Sum of Ranks) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 72.00 และ 64.00 ตามลำดับ

ในส่วนของคะแนนจิตลักษณะโดยรวมหลังการทดลองระหว่างวัยรุ่นกลุ่มทดลองกับวัยรุ่นกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าเฉลี่ยของอันดับในกลุ่ม

(Mean Rank) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองเท่ากับ 11.75 และ 5.25 ตามลำดับ และมีค่าผลรวมของอันดับในกลุ่ม (Sum of Ranks) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 94.00 และ 42.00 ตามลำดับ

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาตามรายด้านของจิตลักษณะมีรายละเอียดดังนี้

1) คะแนนด้านการมองโลกในแง่ดี ในระยะก่อนการทดลองระหว่างวัยรุ่นกลุ่มทดลองกับวัยรุ่นกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าเฉลี่ยของอันดับในกลุ่ม (Mean Rank) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 9.94 และ 7.06 ตามลำดับ และมีค่าผลรวมของอันดับในกลุ่ม (Sum of Ranks) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 79.50 และ 56.50 ตามลำดับ

ในส่วนของคะแนนด้านการมองโลกในแง่ดี ในระยะหลังการทดลองระหว่างวัยรุ่นกลุ่มทดลองกับวัยรุ่นกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าเฉลี่ยของอันดับในกลุ่ม (Mean Rank) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองเท่ากับ 11.81 และ 5.19 ตามลำดับ และมีค่าผลรวมของอันดับในกลุ่ม (Sum of Ranks) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 94.50 และ 41.50 ตามลำดับ

2) คะแนนด้านการควบคุมตน ในระยะก่อนการทดลองระหว่างวัยรุ่นกลุ่มทดลองกับวัยรุ่นกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าเฉลี่ยของอันดับในกลุ่ม (Mean Rank) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 7.31 และ 9.69 ตามลำดับ และมีค่าผลรวมของอันดับในกลุ่ม (Sum of Ranks) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 58.50 และ 77.50 ตามลำดับ

ในส่วนของคะแนนด้านการควบคุมตน ในระยะหลังการทดลองระหว่างวัยรุ่นกลุ่มทดลองกับวัยรุ่นกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยของอันดับในกลุ่ม (Mean Rank) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองเท่ากับ 10.81 และ 6.19 ตามลำดับ และมีค่าผลรวมของอันดับในกลุ่ม (Sum of Ranks) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 86.50 และ 49.50 ตามลำดับ

3) คะแนนด้านความเชื่ออำนาจในตน ในระยะก่อนการทดลองระหว่างวัยรุ่นกลุ่มทดลองกับวัยรุ่นกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าเฉลี่ยของอันดับในกลุ่ม (Mean Rank) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 9.81 และ 7.19 ตามลำดับ และมีค่าผลรวมของอันดับในกลุ่ม (Sum of Ranks) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 78.50 และ 57.50 ตามลำดับ

ในส่วนของคะแนนด้านความเชื่ออำนาจในตน ในระยะหลังการทดลองระหว่างวัยรุ่นกลุ่มทดลองกับวัยรุ่นกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าเฉลี่ยของอันดับในกลุ่ม (Mean Rank) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองเท่ากับ 11.69 และ 5.31ตามลำดับ และมีค่าผลรวมของอันดับในกลุ่ม (Sum of Ranks) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 93.50 และ 42.50 ตามลำดับ

2.2 ผลของการเปรียบเทียบคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลอง

	ก่อนการทดลอง	**หลังการทดลอง**
ภูมิคุ้มกันทางจิต		
กลุ่มทดลอง	Mean Rank=8.56 Sum of Ranks= 68.50	Mean Rank= 11.63 Sum of Ranks = 93.00
กลุ่มควบคุม	Mean Rank= 8.44 Sum of Ranks = 67.50	Mean Rank= 5.38 Sum of Ranks = 43.00
ค่าสถิติทดสอบ	Mann-Whitney U=31.500 Z= -.05	Mann-Whitney U= 7.000 Z= -2.64**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 7 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิต ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตก่อนการทดลองระหว่างวัยรุ่นกลุ่มทดลองกับวัยรุ่นกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าเฉลี่ยของอันดับในกลุ่ม (Mean Rank) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 8.56 และ 8.44 ตามลำดับ และมีค่าผลรวมของอันดับในกลุ่ม (Sum of Ranks) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 68.50 และ 67.50 ตามลำดับ

ในส่วนของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตหลังการทดลองระหว่างวัยรุ่นกลุ่มทดลองกับวัยรุ่นกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าเฉลี่ยของอันดับในกลุ่ม (Mean Rank) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองเท่ากับ 11.63 และ 5.38 ตามลำดับ และมีค่าผลรวมของอันดับในกลุ่ม (Sum of Ranks) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 93.00 และ 43.00 ตามลำดับ

3. ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิต ของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

การศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยใช้สถิติไม่อิงพารามิเตอร์ (Nonparametric Statistics) โดยใช้สถิติทดสอบแบบวิลคอกซัน (Wilcoxon Signed-Ranks Test)

3.1 ผลของการเปรียบเทียบคะแนนจิตลักษณะของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจิตลักษณะของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ด้าน	ผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาเปรียบเทียบ	Mean Rank (Negative)	Mean Rank (Positive)	Z
การมองโลกในแง่ดี	ก่อน-หลัง	1.00	4.00	-1.99*
การควบคุมตน	ก่อน-หลัง	.00	3.50	-2.21*
ความเชื่ออำนาจในตน	ก่อน-หลัง	4.00	4.57	-1.97*
จิตลักษณะโดยรวม	ก่อน-หลัง	.00	4.50	-2.52**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 พบว่าคะแนนจิตลักษณะของวัยรุ่นกลุ่มทดลองโดยรวมที่ได้จากการวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาจิตลักษณะแต่ละด้าน ได้แก่ 1) การมองโลกในแง่ดี 2) การควบคุมตน และ 3) ความเชื่ออำนาจในตน คะแนนแต่ละด้านจากการวัดในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 ผลของการเปรียบเทียบคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 9

ตาราง 9 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

	ผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาเปรียบเทียบ	Mean Rank (Negative)	Mean Rank (Positive)	Z
ภูมิคุ้มกันทางจิต	ก่อน-หลัง	.00	4.00	-2.37*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 พบว่าคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้จากการวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น

สมมติฐานในการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดสมมติฐานในการวิจัย ดังนี้

1. วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีคะแนนจิตลักษณะและคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตหลังการทดลอง สูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีคะแนนจิตลักษณะและคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเป็นรูปแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research Design) โดยใช้แบบแผนการทดลอง รูปแบบ Non-Randomized Control-Group Pretest Posttest Design ทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนหลัง การทดลอง

ประชากร คือวัยรุ่นอายุระหว่าง 14–15 ปี ที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแพรกษา อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 3 ห้องเรียน นักเรียนทั้งหมดจำนวน 139 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือวัยรุ่นอายุระหว่าง 14–15 ปี ที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแพรกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 มีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตเฉลี่ยตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา และผู้วิจัยนัดสัมภาษณ์เพื่อคัดเลือกวัยรุ่นที่สมัครใจและมีความสะดวกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาได้ตลอดช่วงของการให้คำปรึกษา เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน หลังจากนั้นแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เกณฑ์การกำหนดขนาดของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของคอร์เร่ (Corey. 2006: 116-117) เนื่องจากการมีสมาชิกจำนวน 8 คน และมีผู้นำกลุ่มเพียง 1 คน ทำให้สมาชิกกลุ่มทุกคนจะมีโอกาสในการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง และมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต แบบวัดจิตลักษณะ และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองจากการทดลองตามขั้นตอนดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลอง โดยใช้เกณฑ์คะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตเฉลี่ยตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา โดยนำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จำนวน 25 ข้อ ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแพรกษา ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14 – 15 ปี หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นไปคำนวณหาค่าสถิติพื้นฐาน เพื่อวิเคราะห์ระดับภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วผู้วิจัยนัดสัมภาษณ์เพื่อคัดเลือกวัยรุ่นที่สมัครใจและมีความสะดวกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาได้ตลอดช่วงของการให้คำปรึกษา จำนวน 16 คน หลังจากนั้นแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน และให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดจิตลักษณะ เพื่อเก็บเป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ระยะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มกับกลุ่มทดลอง 8 คน เป็นจำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. ระยะหลังทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดจิตลักษณะ และแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต เพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น โดยใช้สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และใช้การวิเคราะห์นอนพาราเมตริก (Nonparametric) ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลการวัดระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบ Mann Whitey U Test และเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจิตลักษณะและคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบ Wilcoxon Signed-Ranks Test

สรุปผลการวิจัย

ผลของการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น สรุปได้ดังนี้

1. วัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีคะแนนจิตลักษณะและคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. วัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีคะแนนจิตลักษณะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางของวัยรุ่น ในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. จากผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในระยะหลังการทดลองมีคะแนนจิตลักษณะและคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 การที่วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนจิตลักษณะและคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม เนื่องจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นหลัก ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการรู้การคิดของอารอน ทีเบค และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นกระบวนการที่ผู้วิจัยจะสนับสนุน เอื้ออำนวย ชี้แนะ ให้ข้อมูล เปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ร่วมกันพิจารณาวิธีการแก้ปัญหา มีการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์และพฤติกรรมภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองเกิดการพัฒนาจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน และนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของภูมิคุ้มกันทางจิต เนื่องจากจิตลักษณะดังกล่าวสามารถพัฒนาได้จากการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต อาทิ การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว ประสบการณ์ทางสังคม รวมทั้งการจัดกิจกรรมหรือการใช้การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาจิตลักษณะดังกล่าวได้

ทั้งนี้เมื่อพิจารณาคะแนนจิตลักษณะและคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นกลุ่มควบคุม พบว่ามีคะแนนน้อยกว่ากลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและมีคะแนนต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง จึงสามารถกล่าวได้ว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมแต่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติ ไม่มีการพัฒนาด้านจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิต ทั้งนี้ในระยะก่อนการทดลองเป็นช่วงสัปดาห์แรก

ของการเปิดภาคเรียน จึงยังไม่มีภาระงานและการสอบแข่งขันหรือกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจึงยังไม่มีสถานการณ์ที่จะส่งผลต่อระดับจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิต แต่เมื่อเข้าสู่ระยะการทดลองซึ่งเป็นช่วงสัปดาห์ที่ 3 ของการเปิดภาคเรียน ทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีภาระงานจากการเรียน มีกิจกรรมการแข่งขันทักษะทางวิชาการ และมีการสอบวัดความรู้ ซึ่งสามารถส่งผลต่อระดับจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิต ทำให้วัยรุ่นกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยจิตลักษณะและคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตต่ำลง จึงเห็นว่าหากปล่อยให้วัยรุ่นต้องเผชิญกับสถานการณ์ ที่กระทบต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำ โดยที่ไม่ได้รับการพัฒนาจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิต ทำให้จิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตต่ำลงได้ ซึ่งแตกต่างจากวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยจิตลักษณะและคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม เนื่องจากมีการจัดสถานการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับจิตลักษณะโดยการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มซึ่งสามารถพัฒนาให้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรมของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง จึงสามารถพัฒนาจิตลักษณะและนำไปสู่การมีภูมิคุ้มกันทางจิตเพิ่มขึ้น ทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนจิตลักษณะและคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง การให้คำปรึกษากลุ่มจึงสามารถพัฒนาจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นได้ จากการศึกษาของอังคณา หมอนทอง (2558) ที่ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตกับวัยรุ่นที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่มีอายุใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยศึกษาในครั้งนี้ ผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์มีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตสูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ ในระยะทดสอบหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้ เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ทำให้วัยรุ่นได้มีโอกาสค้นพบความต้องการของตนเองและได้พัฒนาตนเอง นอกจากนี้จากการศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนที่มีต่อความวิตกกังวลทางสังคมและความเชื่ออำนาจในตน ของอาภาภรณ์ สว่างเต็ม (2550) ซึ่งศึกษาในเด็กที่ได้รับการอุปการะให้อาศัยในศูนย์ทางเลือกการเรียนรู้สู่การพัฒนาและป้องกันชีวิตเด็กบ้านนานา อายุระหว่าง 14 – 18 ปี โดยใช้การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่ออำนาจในตนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. วัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีคะแนนจิตลักษณะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 และมีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 เนื่องจากโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีการนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นหลักร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้การคิด ของอารอน ทีเบค และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นหลักถือเป็นทฤษฎีที่เหมาะสมในการพัฒนาจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน เนื่องจากจิตลักษณะดังกล่าวครอบคลุมถึงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ ดวงมณี จงรักษ์ (2549: 212) อธิบายว่าเป้าหมายหลักของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมคือการลดทัศนคติที่มีต่อตนเอง ขณะเดียวกันก็สร้างหรือเพิ่มพูนปรัชญาชีวิตที่ตั้งอยู่บนหลักของเหตุผล เป้าหมายสำคัญต่อมาคือการลดความวิตกกังวลของผู้รับคำปรึกษา หรืออีกนัยหนึ่งลดการตำหนิตนเอง ประการถัดมาคือลดความรู้สึกเป็นปฏิปักษ์หรือลดการตำหนิผู้อื่นหรือมองโลกในแง่ร้าย และสอนให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักสังเกตตนเอง รู้จักประเมินตนเองจึงจะเป็นประโยชน์ในการตรวจสอบความก้าวหน้าหรือความถดถอยของตนเอง หรือสอนให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักตรวจสอบความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล สำหรับเป้าหมายระยะยาวประการหนึ่งคือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักเข้าร่วมกิจกรรมหรือมีพฤติกรรมใหม่ที่สามารถทำจนกลายเป็นนิสัยใหม่ สำหรับเทคนิคหลักที่ผู้วิจัยใช้ คือการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลเพื่อให้เกิดการคิดตามกระบวนการ A-B-C-D-E-F เพื่อให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองได้ทบทวนความคิดความเชื่อของตนเองที่เป็นอุปสรรคในการมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน เมื่อโต้แย้งความคิดความเชื่อดังกล่าวตามกระบวนการ A-B-C-D-E-F ทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองเกิดการปรับเปลี่ยนความคิดให้มีเหตุผลและนำไปสู่การมีพฤติกรรม อารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม เกิดการมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน อันจะนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของภูมิคุ้มกันทางจิต อีกทั้งยังสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปฝึกกับเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา

นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้การคิด ของอารอน ทีเบค มาพัฒนาจิตลักษณะด้านความเชื่ออำนาจในตน เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ เทคนิคมุ่งเน้นเหตุการณ์เชิงบวก และเทคนิคสร้างแรงจูงใจในการเรียน เนื่องจากมีเทคนิคที่สอดคล้องกับการพัฒนาความเชื่ออำนาจในตน จากเทคนิคดังกล่าวสามารถสร้างแรงจูงใจในการเรียน และทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองได้ตระหนักถึงความสำเร็จที่เกิดจากตนเองและมองเห็นพลังในตนที่มีผลต่อความสำเร็จนั้น จึงทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีการพัฒนาจิตลักษณะด้านความเชื่ออำนาจในตน แต่เนื่องจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีข้อกำจัดในลักษณะที่ลดความสำคัญของสัมพันธภาพ

ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยเฉพาะไม่ให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 224) ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมาใช้ในระหว่างการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 ซึ่งเป็นการปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ และการให้คำปรึกษาครั้งสุดท้ายซึ่งเป็นการปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา เทคนิคที่ผู้วิจัยใช้ อาทิ เทคนิคการสะท้อน การบำบัดการแสดงออกทางศิลปะ เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาและระหว่างสมาชิกด้วยกัน เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเน้นให้ความสำคัญกับการติดตามเรื่องราวและอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา จึงทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองกล้าเปิดเผยตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเองและสมาชิกในกลุ่ม เมื่อวัยรุ่นกลุ่มทดลองเปิดใจและพร้อมจะพัฒนาตนเองจึงให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างดี การให้คำปรึกษากลุ่มจึงดำเนินไปอย่างราบรื่นและบรรลุเป้าหมาย

ดังนั้นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้เทคนิคต่างๆ ตามทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและสอดคล้องกับการพัฒนาจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน และเป็นไปตามกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มที่ประกอบด้วย ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา และขั้นยุติการให้คำปรึกษา รวมทั้งการประเมินผล ทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีคะแนนจิตลักษณะและคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ โอลั่ง เพ่งจินดา (2554) ที่ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่น โดยการพัฒนาองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิต ได้แก่ การมีสติสัมปชัญญะ ความชอบเสี่ยง ความสามารถในการจัดการปัญหาและการมองโลกในแง่ดี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิต ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้จากการศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมสำหรับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ของทัชชา สุริโย; อมราพร สุรการ; และ อัจศรา ประเสริฐสิน (2559) พบว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่สร้างขึ้นโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่เกี่ยวข้อง โดยเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นและลงมือปฏิบัติผ่านกิจกรรมที่หลากหลายได้อย่างเต็มที่ ตามขั้นการดำเนินการให้คำปรึกษา ซึ่งจัดให้สอดคล้องกับองค์ประกอบความฉลาดทางสังคม โปรแกรมที่สร้างขึ้นจึงส่งผลให้วัยรุ่นได้ฝึกทักษะ จากการสังเกต การคิดจินตนาการ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก ทำให้วัยรุ่นที่ได้รับการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการพัฒนาความฉลาดทางสังคมที่สูงขึ้น

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นที่กำลังเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดแพรกษา ซึ่งมีอายุระหว่าง 14 – 15 ปี ได้ ดังนั้นอาจารย์ผู้เกี่ยวข้องและผู้สนใจที่มีความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถนำโปรแกรมดังกล่าวไปปรับใช้กับนักเรียนซึ่งเป็นวัยรุ่นที่มีอายุใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างได้ โดยศึกษาจุดมุ่งหมาย ลำดับขั้นตอนให้เข้าใจ และสามารถปรับโปรแกรมให้เหมาะสมกับสมาชิก อาทิ การปรับเนื้อหาและตัวอย่างสถานการณ์ในโปรแกรมให้สอดคล้องกับบริบทของสมาชิก

2. วัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมควรเป็นวัยรุ่นที่มีความสมัครใจ เพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มราบรื่นและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ และควรมีสมาชิกกลุ่มไม่เกิน 10 คน เพราะขนาดกลุ่มที่ใหญ่ทำให้ใช้เวลาในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งนานเกินไปเพื่อให้สมาชิกทุกคนได้การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ และการฝึกทักษะต่างๆ ครบทุกคน ซึ่งระยะเวลาที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง

3. ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคจากทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นหลัก ซึ่งค่อนข้างใช้เวลาในการทำให้ผู้รับคำปรึกษาที่เป็นวัยรุ่นอายุระหว่าง 14 - 15 ปี เข้าใจเกี่ยวกับความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลและมีเหตุผล และกระบวนคิดแบบ A-B-C-D-E-F ดังนั้นผู้ที่จะนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปใช้สามารถเพิ่มจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา เพื่ออธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลและมีเหตุผล และฝึกกระบวนคิดแบบ A-B-C-D-E-F ซึ่งจะทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไปราบรื่นขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตในวัยรุ่นกลุ่มอื่น เช่น นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย วัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน วัยรุ่นในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาติดตามผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิต เพื่อประเมินความคงอยู่ของจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตโดยการวัดเปรียบเทียบระยะเวลาการทดลอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (2558). **สถิติการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน**. กรุงเทพฯ: ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน.

กรมสุขภาพจิต. (2550). **To Be Number One Camp**. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กรมสุขภาพจิต. (2551). **RQ พลังสุขภาพจิต พาคุณก้าวผ่านวิกฤตและความไม่แน่นอนของชีวิตได้อย่างสง่างาม**. กรุงเทพฯ: ดีน่าดู.

กรมอนามัย. (2557). **ภาวะการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น**. นนทบุรี: .สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย.

กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). **กระบวนการกลุ่ม**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

เกื้อกูล เพ็ชรสันทัด. (2549). **ปัจจัยสถานการณ์และจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

กิตติเดช เกียรติมหาชัย. (2555). **ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการควบคุมตนเองของเยาวชนชายที่กระทำผิด**. ภาคนิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

จิราภรณ์ หาญวิวัฒนา. (2549). **การจัดกิจกรรมตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อความเชื่ออำนาจภายในตนของเด็กที่พ่อแม่หย่าร้างชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**. ปริญญานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

จุรีพร ภิบาลจันทร์. (2551). **จิตลักษณะและสถานการณ์ในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมป้องกันอันตรายจากการทำงานของพนักงานปฏิบัติการในโรงงานอุตสาหกรรมผลิตพลาสติกที่ผ่านการรับรองมาตรฐานระบบการบริหารงานคุณภาพ ISO 9001 : 2000**. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เจษฎา หนูรุ่น. (2551). **ปัจจัยจิตลักษณะที่ส่งผลต่อจิตสาธารณะของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสาธิตในสังกัดมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชัยวัฒน์ เดชพิทักษ์. (2555). **ผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

ดวงมณี จงรักษ์. (2549). **ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).

ดุจเดือน พันธุมนาวิน. (2550). **การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรมในประเทศและต่างประเทศ**. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้.

ดุจเดือน พันธุมนาวิน. (2550, ตุลาคม). รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism model) และแนวทางการตั้งสมมติฐานในการวิจัยสาขาจิตพฤติกรรมศาสตร์ในประเทศไทย. **วารสารพัฒนาสังคม**. 9(1): 85-117.

ดุจเดือน พันธุมนาวิน. (2552). ความเชื่ออำนาจในตน : การวัด ความสำคัญและการเปลี่ยนแปลง. **วารสารพัฒนาสังคม**. 11: 107-141.

ดุจเดือน พันธุมนาวิน; และ งามตา วนินทานนท์. (2551). **รายงานการวิจัยเรื่องการวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตแบบพหุมิติ ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน**. กรุงเทพฯ: สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ.

ทัศนีย์ ไชยเจริญ. (2554). **บทเรียนออนไลน์ เพศพัฒนา โรงเรียนวัดพวงนิมิต จังหวัดสระแก้ว**. สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2560, จาก ttps://amkasorn.wordpress.com

ทิพสุคนธ์ มูลจันที; อัจฉริยา แวจูนา; และ ณิตยา ไชยกุล. (2557). **งานวิจัยโครงการผลของโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (REBT-Counseling) ต่อการควบคุมความอยากใช้ยาเสพติดซ้ำของผู้ป่วยเฮโรอีนในโรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานี**. ปัตตานี: โรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานี.

เทิดศักดิ์ เดชคง. (2542). **มีดีบ้างไหมคำถามพลิกชีวิตเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มติชน.

ทัชชา สุริโย; อมราพร สุรการ; และ อัจศรา ประเสริฐสิน. (2559, มกราคม-เมษายน). การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมสำหรับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า. **วารสารวิชาการ** Veridian E-Journal. 9(1): 582-597.

ธนญา ราชแพทยาคม. (2554). **ปัจจัยเชิงสาเหตุด้านธนาคารในโรงเรียน ครอบครัวและการมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมประหยัดและเก็บออมเงินของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพฯ**. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นิรบล หลักหาญ; และ ฉันทนา กล่อมจิต. (2558, เมษายน-มิถุนายน). ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น. **วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น**. 9(2): 40-47.

นิศารัตน์ มัธยัสถ์ถาวร. (2546). **ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่น**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

บุญฤทธิ์ สุขรัตน์. (2557). **การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น : นโยบายแนวทางการดำเนินงานและติดตามประเมินผล**. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

เบญจพร จูพัฒนกุล. (2556). **อิทธิพลของการมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการฟื้นคืนได้ การรับรู้การสนับสนุนจากองค์การต่อพฤติกรรมการเป็นสมาชิกขององค์การโดยมีความสุขเชิงอัตวิสัยเป็นตัวแปรส่งผ่าน**. วิทยานิพนธ์ ศศม. (จิตวิทยาประยุกต์). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประณต เค้าฉิม. (2549). **จิตวิทยาวัยรุ่น**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปิยวะดี ลีฬหะบำรุง. (2547). **การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา; และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2557). **ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพ ฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พนม ลิ้มอารีย์. (ม.ป.ป.). **การให้คำปรึกษากลุ่ม**. (เอกสารประกอบคำสอน). มหาสารคาม: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

พวงทิพย์ นาคเป้า. (2543). **ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและการฝึกสมาธิต่อการเพิ่มระดับการควบคุมตนเองของเยาวชนกระทำผิดกฎหมาย**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

พัชราภรณ์ ด่านประชุม. (2556). **ปัจจัยที่ส่งต่อพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากยาเสพติดของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนอนุบาลวังสมบูรณ์ จังหวัดสระแก้ว**. วิทยานิพนธ์ รป.ม. (การจัดการภาครัฐและเอกชน). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

พัชรี ดวงจันทร์. (2553). **ประสิทธิผลโปรแกรมการควบคุมตนเองและการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อการปรับเปลี่ยนตัวแปรทางจิต ตัวแปรทางพฤติกรรม และตัวแปรทางกายภาพ ในเด็กนักเรียนที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร**. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พิมพรรณ กวางเดินดง. (2542). **ความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นผู้นำ การมองในแง่ดี และความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรม**. วิทยานิพนธ์ (วท.ม. จิตวิทยาการปรึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

มณฑิรา จารุเพ็ง. (ม.ป.ป.). **การพัฒนามนุษย์และทฤษฎีเทคนิคการให้คำปรึกษา**. (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2554ก). **ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิด ทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หน่วยที่ 1-7**. นนทบุรี: บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2554ข). **ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิด ทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หน่วยที่ 8-15**. นนทบุรี: บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

มาริสา ต่อทีฆะ. (2559, กรกฎาคม–ธันวาคม). การศึกษาพฤติกรรมด้านการมีภูมิคุ้มกันในตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา:กรณีศึกษา นักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพ. **วารสารเทคโนโลยีภาคใต้**. 9(2): 125-131.

ยุพา พูนขำ; ประกายดาว พรหมประพัฒน์; และ กอบกุล ไพศาลอัชพงษ์. (2553). **การส่งเสริมสุขภาพป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงและปัญหาสุขภาพเยาวชน**. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

โรงเรียนวัดแพรกษา. (2559). **แผนปฏิบัติการโรงเรียนวัดแพรกษา ปีการศึกษา 2559**. สมุทรปราการ: โรงเรียนวัดแพรกษา.

โรงเรียนวัดแพรกษา. (2560). **แผนปฏิบัติการโรงเรียนวัดแพรกษา ปีการศึกษา 2560**. สมุทรปราการ: โรงเรียนวัดแพรกษา.

วรรณวิมล ภิญโญศุภสิทธิ์. (2547). **การศึกษาและพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร**. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วรางคณา กฤตสัมพันธ์. (2553). **ดินแดนแสนประหลาดตอนนครงมงาย**. กรุงเทพฯ: พาส แอท ทีน..

วรางคณา รัชตะวรรณ. (2554). **การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม**. ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วศิน สิริเกียรติกุล. (2553). **พฤติกรรมการมีภูมิคุ้มกันตนตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 ประเภทวิชาพาณิชยกรรม โรงเรียนเซนต์จอห์นเทคโนโลยี กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ธุรกิจศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วัชรี ทรัพย์มี. (2546). **ทฤษฎีให้บริการปรึกษา**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วันวิสา สรีระศาสตร์. (2554). **ปัจจัยเชิงสาเหตุด้านสถานการณ์ทางสังคม และการมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนที่เข้าร่วมและไม่เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย**. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วีณา ทองดี. (2548). **ผลกระบวนการกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อความเชื่ออำนาจภายในตนและพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกในเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศิรินยา จีระเจริญพงศ์. (2556, กันยายน–ธันวาคม). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการคิดเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 11. **วารสารวิชาการ Veridian E-Journal**. 6(3): 537-555.

ศิริรัตน์ วีรชาติยานุกูล; และ พรรณี ล้ำวรรณวงศ์. (2556, มกราคม-มิถุนายน). ความสัมพันธ์ระหว่างการมีภูมิคุ้มกันทางจิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับผลการเรียนของนักศึกษา. **วารสาร มฉก.วิชาการ**. 16(32): 73-90.

ศิริวัลย์ งามชมพู; และ กาญจนา ไชยพันธุ์. (2553, เมษายน-มิถุนายน). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีโรเจอร์สเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น. **วารสาร มข**. 10(2): 113-122.

ศิวิมล คำนวล. (2552). **ความสัมพันธ์ระหว่าง การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคและความสุข : กรณีศึกษาพนักงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สายสมร เฉลยกิตติ. (2554). **การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ**. ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). **ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ 21.

.....(2555). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559)**. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.

.....(2560). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)**. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.

สุนทรี เรือนตระกูล. (2545). **ผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่ออำนาจในตนของเด็กภาวะยากลำบาก ในมูลนิธิพุทธเกษตร จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุภัทรญาณ ทองจิตร. (2555). **ผลการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความเชื่ออำนาจในตนร่วมกับพฤติกรรมตามแผนต่อการลดเหงือกอักเสบในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งแต้ อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร**. วิทยานิพนธ์ ส.ม. (การจัดการระบบสุขภาพ). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

สุวิมล จอดพิมาย. (2537). **ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน อัตมโนทัศน์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลเซนต์หลุยส์**. วิทยานิพนธ์ พย.ม (สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

หทัยชนก พันพงศ์. (2555). **การพัฒนาแบบวัดการควบคุมตนเองสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา**. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อภิชัย พันธเสน. (2551). **การวิจัยและพัฒนาเพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียงในเอกสารประกอบการประชุมสัมมนาวิชาการทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาบุคคลและสังคม**. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อรพินทร์ ชูชม. (2552, กันยายน). การวิจัยกึ่งทดลอง Quasi-Experimental Research. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์**. 15(1). 1-15.

อรพินทร์ ชูชม; สุภาพร ธนะชานันท์; และ ทัศนา ทองภักดี. (2554). **ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน**. รายงานการวิจัยฉบับที่ 137. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อวยพร เรืองตระกูล. (2553). **สถิติประยุกต์ทางพฤติกรรมศาสตร์ 1**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อังคณา หมอนทอง. (2558). **ผลการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

อาภาภรณ์ สว่างเต็ม. (2550). **ผลของโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนที่มีต่อความวิตกกังวลทางสังคมและความเชื่ออำนาจในตน : กรณีศึกษาศูนย์ทางเลือกการเรียนรู้สู่การพัฒนาและป้องกันชีวิตเด็กบ้านนานา**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อุษา ธนาบุญฤทธิ์. (2544). **การศึกษาปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับความเชื่ออำนาจภายในตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดนครปฐม**. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

โอลั่ง เพ่งจินดา. (2554). **ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่น**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

Albert, E.; et al. (2011). Relationship between the Characteristics of the Psychological Immune System and the Emotional Tone of Personality in Adolescents. In Stanislaw Juszczyk (eds.), **The New Educational Review**. 23(1): 103-113.

Bandura, A. (1977). **Social Learning Theory**. New Jerse: Prentice-Hall.

Carver, C. S.; & Scheier, M.F. (1985). Optimism, Coping and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. **Health Psychology**. 4(3): 219-247.

Corey, G. (2004). **Theory and Practice of Group Counseling**. 6th ed. **California**: Thomson Books/cole.

Corey, G. (2005). **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**. 7th ed. California: Thomson Brooks/Cole.

Corey, G. (2009). **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**. 8th ed. California: Thomson Brooks/Cole.

Corey, M S; & Corey,G. (2006). **Groups Process and Practice**. 7th ed. **California**: Thomson Books/cole.

Kazdin Alan, E. (1980). **Behavior Modification in Appied Settings**. Revised Edition. Illinois: Dorsey.

Luthans, F.; Youssef, C.M.; & Avolio, B.J. (2007). **Psychological Capital**. New York: Oxford University press.

Mac Donald AP. (1972). Internal-External Locus of Control Change Techniques. **Rehabilitation Literature**. 38(6): 23-5.

Ohlsen, M.M. (1988). **Group Counseling**. New York: Hoit, Rinebart and Winston.

Olah, A. (2005). **Feelings, Coping and Optimum Experience, Methods for Getting to Know Our Inner World**. Budapest: Trefort.

Robert K. Conyne. (2010). **The Oxford Handbook of Group Counseling**. New York: Oxford University Press.

Rosenbaum, M. (1980, January). A schedule for Assessing Self-Control Behavior: Preliminary Findings. **Behavior Therapy**. 11: 109-121.

Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. **Psychological Monograph**. 80(1-28), whole issue.

Santrock, John W. (2001). **Child development**. 9th ed. New York: McGraw-Hill.

Seligman, M.E.P. (1998). **Learned Optimism : How to Change Your Mind and Your Life**. New York: Pocket Books.

Sharf, Richard S. (2000). **Theories of Psychotherapy and Counseling**. 3rd ed. Boston: Allyn and Bacon.

Shertzer,B; & Stone,S. (1971). **Fundamentals of Guidance**. 2nd ed. Boston: Houghton Mifflin Company

Solomon, D.; & Oberlander, M.I. (1974). Locus of Control in the Classroom. " in Richard H. Coop and Kinnard White. (eds). **Psychological Concepts in the Classroom**. 119-150.

Strickland, B.R. (1977). **Internal-External Control of Reinforcement in Personality Variables in Social Behavioral**. In T. Blass (eds). New York: John Wiley & Son.

Thompson, Rosemary A. (2003). **Counseling Techniques : Improving Relationships with Others, Ourselves, Our Families, and Our Environment**. 2nd ed. New York: n.p.

Thoresen, C"E;, & Mahoney, M.J. (1974). **Behavioral Self-control**. New york: Holt. Rinehart and Winston.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย

เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 341/59E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตลักษณะที่มีต่อภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวกชนิภา นิลวงศ์

สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 20 ธ.ค. 2559
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 20 ธ.ค. 2559
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 20 ธ.ค. 2559
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 20 ธ.ค. 2559

(ลงชื่อ).....

(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

รักษาการแทนเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-332/2559

วันที่ให้การรับรอง : 27/12/2559

วันหมดอายุใบรับรอง : 27/12/2560

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล

ที่ ศธ 6918/ 1440

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

14 เมษายน 2560

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดแพรกษา

เนื่องด้วย นางสาวกชนิภา นิลวงค์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตลักษณะที่มีต่อภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น โดยมี อาจารย์ ดร.อมราพร สุรการ และ อาจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้แบบทดสอบเรื่อง แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น แบบวัดจิตลักษณะที่มีต่อภูมิกันทางจิต และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตลักษณะที่มีต่อภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อเป็นข้อมูลการวิจัย และขอใช้สถานที่ห้องแนะแนวในโรงเรียนวัดแพรกษา ในระหว่างเดือนพฤษภาคม 2560 ถึงเดือนกรกฎาคม 2560 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 089 695 4063

ที่ ศธ 6918/ 0070

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

10 มกราคม 2560

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเคหะทุ่งสองห้องวิทยา 1

เนื่องด้วย นางสาวกชนิภา นิลวงค์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตลักษณะที่มีต่อภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น โดยมี อาจารย์ ดร.อมราพร สุรการ และ อาจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้แบบทดสอบ เรื่อง "แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น และแบบวัดจิตลักษณะที่มีต่อภูมิกันทางจิต" กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ห้องแนะแนวในโรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนมกราคม 2560 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2560 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)
รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 089 695 4063

ภาคผนวก ค
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญและหนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.สุชาดา สกลกิจรุ่งโรจน์ สำนักทะเบียนและวัดผล มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบแบบวัดจิตลักษณะและแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.ศจี จิระโร สำนักทะเบียนและวัดผล มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
4. อาจารย์ ดร.อนันดา สัณฐิติวณิชย์ สำนักทะเบียนและวัดผล มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
5. นางสาวอรพรรณ เลาหัตถพงษ์ภูริ ผู้ตรวจราชการกรม กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/ ๖๐๗๐ **วันที่** ๑๗ พฤศจิกายน 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง

เนื่องด้วย นางสาวกชนิภา นิลวงค์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตลักษณะที่มีต่อภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น" โดยมี อาจารย์ ดร.อมราพร สุรการ และ อาจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม และโปรแกรม ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 089 695 4063

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกชนิภา นิลวงค์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/ ๒๐๗๐ **วันที่** ๑๗ พฤศจิกายน 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล

เนื่องด้วย นางสาวกชนิภา นิลวงค์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตลักษณะที่มีต่อภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น" โดยมี อาจารย์ ดร.อมราพร สุรการ และ อาจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม และโปรแกรม ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 089 695 4063

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกชนิภา นิลวงค์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0519.12/ ๒๐๗๐

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๗ พฤศจิกายน 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.ศจี จิระโร

เนื่องด้วย นางสาวกชนิภา นิลวงค์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตลักษณะที่มีต่อภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น" โดยมี อาจารย์ ดร.อมราพร สุรการ และ อาจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกชนิภา นิลวงค์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 089 695 4063

ที่ ศธ 0519.12/ 6070

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

17 พฤศจิกายน 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์อนันดา สัณฐิติวณิชย์

เนื่องด้วย นางสาวกชนิภา นิลวงค์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตลักษณะที่มีต่อภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น" โดยมี อาจารย์ ดร.อมราพร สุรการ และ อาจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกชนิภา นิลวงค์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 089 695 4063

ที่ ศธ 6918/ 1849

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

19 พฤษภาคม 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.สุชาดา สกลกิจรุ่งโรจน์

เนื่องด้วย นางสาวกชนิภา นิลวงค์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตลักษณะที่มีต่อภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น" โดยมี อาจารย์ ดร.อมราพร สุรการ และ อาจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกชนิภา นิลวงค์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)
รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 089 695 4063

ที่ ศธ 0519.12/ 6070

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

17 พฤศจิกายน 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คุณอรพรรณ เลาหัตถพงษ์ภูริ

เนื่องด้วย นางสาวกชนิภา นิลวงค์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตลักษณะที่มีต่อภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น" โดยมี อาจารย์ ดร.อมราพร สุรการ และ อาจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกชนิภา นิลวงค์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 089 695 4063

ภาคผนวก ง
ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง 10 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต

ข้อที่	ค่า IOC	ผลการพิจารณา	ข้อที่	ค่า IOC	ผลการพิจารณา
1	1	ใช้ได้	16	1	ใช้ได้
2	1	ใช้ได้	17	0.6	ใช้ได้
3	0.6	ใช้ได้	18	0.4	ตัดทิ้ง
4	1	ใช้ได้	19	1	ใช้ได้
5	1	ใช้ได้	20	1	ใช้ได้
6	0.4	ตัดทิ้ง	21	1	ใช้ได้
7	0.6	ใช้ได้	22	1	ใช้ได้
8	0.8	ใช้ได้	23	0.8	ใช้ได้
9	1	ใช้ได้	24	0.8	ใช้ได้
10	1	ใช้ได้	25	0.4	ตัดทิ้ง
11	1	ใช้ได้	26	1	ใช้ได้
12	0.4	ตัดทิ้ง	27	1	ใช้ได้
13	0.8	ใช้ได้	28	0.8	ใช้ได้
14	0.6	ใช้ได้	29	0.6	ใช้ได้
15	1	ใช้ได้	30	0.4	ตัดทิ้ง

ตาราง 11 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดจิตลักษณะ

ข้อที่	ค่า IOC	ผลการพิจารณา	ข้อที่	ค่า IOC	ผลการพิจารณา
1	0.6	ใช้ได้	13	1	ใช้ได้
2	1	ใช้ได้	14	0.6	ใช้ได้
3	1	ใช้ได้	15	0.6	ใช้ได้
4	1	ใช้ได้	16	1	ใช้ได้
5	0.8	ใช้ได้	17	0.8	ใช้ได้
6	0.8	ใช้ได้	18	1	ใช้ได้
7	0.8	ใช้ได้	19	0.8	ใช้ได้
8	1	ใช้ได้	20	0.8	ใช้ได้
9	1	ใช้ได้	21	1	ใช้ได้
10	1	ใช้ได้	22	1	ใช้ได้
11	1	ใช้ได้	23	0.6	ใช้ได้
12	0.4	ตัดทิ้ง	24	0.6	ใช้ได้

ตาราง 12 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

หัวข้อการพิจารณา	ด้านที่ประเมิน	ค่า IOC	ผลการพิจารณา
1.ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	วัตถุประสงค์	1.00	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	0.33	ปรับปรุง
	การประเมินผล	0.67	ใช้ได้
2.การพัฒนาจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี ครั้งที่ 1	วัตถุประสงค์	1.00	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	0.00	ปรับปรุง
	การประเมินผล	0.67	ใช้ได้
3. การพัฒนาจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี ครั้งที่ 2	วัตถุประสงค์	1.00	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	0.33	ปรับปรุง
	การประเมินผล	0.67	ใช้ได้
4.การพัฒนาจิตลักษณะด้านการควบคุมตน ครั้งที่ 1	วัตถุประสงค์	1.00	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	0.00	ปรับปรุง
	การประเมินผล	0.67	ใช้ได้
5. การพัฒนาจิตลักษณะด้านการควบคุมตน ครั้งที่ 2	วัตถุประสงค์	1.00	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	0.67	ใช้ได้
	การประเมินผล	0.33	ปรับปรุง
6.การพัฒนาจิตลักษณะด้านการเชื่ออำนาจในตน ครั้งที่ 1	วัตถุประสงค์	1.00	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	0.67	ใช้ได้
	การประเมินผล	0.33	ปรับปรุง

ตาราง 12 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	ด้านที่ประเมิน	ค่า IOC	ผลการพิจารณา
7.การพัฒนาจิตลักษณะด้านการเชื่ออำนาจในตน ครั้งที่ 2	วัตถุประสงค์	1.00	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	0.67	ใช้ได้
	การประเมินผล	0.33	ปรับปรุง
8.ปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา	วัตถุประสงค์	1.00	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	0.67	ใช้ได้
	การประเมินผล	0.67	ใช้ได้

ตาราง 13 สรุปข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญการตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่ / หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาและเทคนิคที่ใช้	ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์การร่วมโปรแกรม และประโยชน์ที่ได้รับ 2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงบทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาและรายละเอียดเกี่ยวกับตาราง วัน เวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่ม 3. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิก 4. เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเองและสมาชิกในกลุ่ม	**ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง** เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ - การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) - การใช้คำถาม (Questioning) - การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) - การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditioned positive regard) - การบำบัดการแสดงออกด้วยศิลปะ (Expressive arts therapy)	1. การถามความรู้สึกว่าสิ่งใดบ้างที่ตนสบายใจและไม่สบายใจที่จะเล่าให้เพื่อนฟัง จะนำไปสู่ประเด็นการพูดคุยและผู้ให้คำปรึกษาควรสรุปตรงนี้เกี่ยวกับเรื่องที่ Disclosure ของสมาชิกกลุ่ม 2. กิจกรรม“ตามหาหัวใจ” ยังไม่เห็นชัดเจนว่าสื่อถึงความไว้วางใจอย่างไร 3. กิจกรรมการวาดภาพสะท้อนตัวตนช่วยให้เปิดเผยตนเองได้ดี แต่หากเป็นไปได้เมื่อวาดภาพของแต่ละคนแล้วอาจนำภาพที่แต่ละคนวาดมาจัดวางในกระดาษแผ่นใหญ่แล้วให้กลุ่มช่วยกันคิดว่าจะเอาตัวตนแต่ละคนมารวมกันให้เป็นหนึ่งเดียวอย่างไร ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น 4. การประเมินผลด้วยการสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิด รวมทั้งสังเกตจากการสรุปของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการได้รับคำปรึกษา ยังไม่ชัดเจนและไม่เป็นรูปธรรม ควรระบุให้ชัดเจนและเป็นรูปธรรม และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ตาราง 13 (ต่อ)

ครั้งที่ / หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาและเทคนิคที่ใช้	ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
ครั้งที่ 2 การพัฒนาจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี (ครั้งที่ 1)	1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญและเข้าใจหลักการในการมองโลกในแง่ดี 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองตามรูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory Style) เพื่อนำไปสู่การมองโลกในแง่ดี 3. เพื่อให้สมาชิกฝึกการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลที่เป็นอุปสรรคในการมองโลกในแง่ดี ตามขั้นตอนการคิดแบบ A-B-C-D-E-F	**ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม** เทคนิคที่ใช้ได้แก่ - การสอน (Teaching) - การใช้ตัวแบบ (Modeling) - การใช้คำถาม (Questioning) - การโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) - การคิดแบบ A-B-C-D-E-F	1. การฝึกการคิด A-B-C-D-E มี F ด้วย และไม่ควรให้ทำเป็นใบงานแต่ผู้ให้คำปรึกษาควรพูดคุยให้สมาชิกมีความคิดออกมาเป็น A-B-C-D-E-F 2. ในการประเมินผลให้ใส่รายละเอียดว่าให้สมาชิกมีส่วนร่วมและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอะไร 3. หลังจากสมาชิกกลุ่มดูวิดีทัศน์เรื่องราวของนายเอกชัย การตั้งคำถามไม่ควรออกไปข้างนอก (เรื่องราวจากตัวแบบ) แต่ให้ถามถึงข้างในการรับรู้ของสมาชิก 4. ไม่ควรอธิบายรูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory Style) ตามแนวคิดการมองโลกในแง่ดีของเซลิกแมน แต่ควรชวนให้สำรวจการมองโลกผ่าน 3 มิติ ในสมาชิกแต่ละคนเมื่อมีเรื่องราวปรากฏออกมา 5. การประเมินผลด้วยการ สังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิด รวมทั้งสังเกตจากการสรุปของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ อาจไม่เพียงพอ ในส่วนนี้ควรประเมินให้ได้ว่าสมาชิกสามารถอธิบายตนเองตามรูปแบบ (Explanatory Style) เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี และสามารถวัดในการทำแบบฝึกคิด A-B-C-D-E-F

ตาราง 13 (ต่อ)

ครั้งที่ / หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาและเทคนิคที่ใช้	ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
ครั้งที่ 3 การพัฒนาจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี (ครั้งที่ 2)	1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา เพื่อนำไปสู่การกล่าวกับตัวเองทางบวก 2. เพื่อให้สมาชิกปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อด้านลบให้เป็นการมองโลกในแง่ดี ด้วยการคิดแบบ A-B-C-D-E-F เพื่อให้สามารถก้าวผ่านอุปสรรคและบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้	**ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม** เทคนิคที่ใช้ได้แก่ - การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) - การปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) - การจินตนาการแบบเหตุผลอารมณ์ (Rational Emotive Imagery) - การใช้คำถาม (Questioning) - การโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) - การคิดแบบ A-B-C-D-E-F	1.ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษาควรให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ผ่านมาด้วย 2.ในการประเมินผลให้ใส่รายละเอียดว่าให้สมาชิกมีส่วนร่วมและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอะไร 3. การใช้เทคนิครูปแบบการเปลี่ยนวิธีคิดและการสนทนาภายใน เพื่อให้สมาชิกมีความคิดอย่างมีเหตุผลตามความเป็นจริงเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและมีความคาดหวังในเชิงบวกในการฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ตรงนี้จะเป็นหัวข้อการตั้งเป้าหมาย ยังไม่สอดรับกับการมองโลกในแง่ดีเสียทีเดียว ควรปรับใหม่ 4. ในส่วนของการประเมินผลควรปรับให้การประเมินผลชัดเจน การประเมินผลอาจให้แบบฝึกหัด แบบทดสอบวัดว่าสมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาได้หรือไม่ สามารถคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้หรือไม่ หรืออาจทำเป็นกิจกรรมกลุ่มแข่งขันกัน

ตาราง 13 (ต่อ)

ครั้งที่ / หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาและเทคนิคที่ใช้	ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
ครั้งที่ 4 การพัฒนาจิตลักษณะด้านการควบคุมตน (ครั้งที่ 1)	1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญและเข้าใจหลักการเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง 2.เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมตนเองโดยฝึกการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลที่เป็นอุปสรรคในการควบคุมตนเอง ตามขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ A-B-C-D-E-F	**ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม** เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ - การโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) - การคิดแบบ A-B-C-D-E-F - การระบุข้อดีข้อเสีย (Cost-benefit analysis)	1. การที่ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทบทวนถึงสถานการณ์ที่สมาชิกเห็นว่าตนเองกระทำสิ่งใดไปโดยไม่ได้ยั้งคิด หากใช้คำว่าโดยไม่ยั้งคิดนั่นก็แสดงว่าพฤติกรรมไม่ได้เกิดจาก irrational แต่เกิดจาก emotion มากกว่า 2.การให้สมาชิกแต่ละคนฝึกใช้เทคนิคการหันเหความสนใจ นับเลขถอยหลังในใจโดยเริ่มจาก 100 และให้สมาชิกพูดถึงความรู้สึกหลังจากใช้เทคนิคการหันเหความสนใจ ถ้าดูตามตรงนี้มันจะเป็นเรื่องของAffection มากกว่า Cognitive ซึ่งผู้วิจัยใช้ทฤษฎี REBT
ครั้งที่ 5 การพัฒนาจิตลักษณะด้านการควบคุมตน (ครั้งที่ 2)	1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักเลือกใช้เหตุผลในการปฏิเสธต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้นชักชวนให้ตนเองมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเอง ว่าพฤติกรรมนั้นเกิดเพราะเหตุใด สามารถควบคุมได้มากน้อยเพียงใด	**ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม** เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ - การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) - การระบุข้อดีข้อเสีย (Cost-benefit analysis) - การวิเคราะห์ตนเองอย่างมีเหตุผล (Rational self-analysis) - การให้การบ้าน (Home work)	1.ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษาควรให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ผ่านมาด้วย 2. ควรเน้นที่เรื่องราวของสมาชิกไม่ควรทำเป็นกิจกรรมกลุ่ม 3.ในการประเมินผลให้ใส่รายละเอียดว่าให้สมาชิกมีส่วนร่วมและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอะไร

ตาราง 13 (ต่อ)

ครั้งที่ / หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาและเทคนิคที่ใช้	ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
ครั้งที่ 5 **(ต่อ)**	3. เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมและจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง	- การจัดการตนเอง (self-management)	
ครั้งที่ 6 การพัฒนาจิตลักษณะด้านความเชื่ออำนาจในตน (ครั้งที่ 1)	1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการเชื่ออำนาจในตน 2. เพื่อให้สมาชิกมีความตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำของตนกับผลการกระทำที่เกิดขึ้น 3. เพื่อให้สมาชิกฝึกการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลที่เป็นอุปสรรคในการเชื่ออำนาจในตนตามขั้นตอนการคิดแบบ A-B-C-D-E-F	**ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม** เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ - การใช้ตัวแบบ (Modeling) - การจินตนาการแบบเหตุผลอารมณ์ (Rational Emotive Imagery) - การโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) - การคิดแบบ A-B-C-D-E-F	1.ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษาควรให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ผ่านมาด้วย 2. การที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการใช้ตัวแบบ โดยให้สมาชิกอ่านการ์ตูนเรื่องนครงมงาย ซึ่งเป็นการ์ตูนที่มีตัวละครที่สามารถเป็นตัวแบบของผู้ที่มีความเชื่ออำนาจในตน ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรดึงไปเรื่องข้างนอกเพราะจะนำไปสู่การถกเถียงกันในกลุ่มควรใช้คำถามเชื่อมเข้ามาข้างการรับรู้ในของสมาชิกกลุ่ม

ตาราง 13 (ต่อ)

ครั้งที่ / หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาและเทคนิคที่ใช้	ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
ครั้งที่ 7 การพัฒนาจิตลักษณะด้านความเชื่ออำนาจในตน (ครั้งที่ 2)	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำเร็จที่เกิดจากตนเองและมองเห็นพลังในตนที่มีผลต่อความสำเร็จนั้น 2. เพื่อให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนและมีแรงจูงใจ ในการเรียน	**เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้การคิด** -เทคนิคมุ่งเน้นเหตุการณ์เชิงบวก (Focus on positive events technique) - เทคนิคเพิ่มความมั่นใจและแรงจูงใจต่อการเรียน (Gaining confidence and motivation to study technique)	1. ในการใช้เทคนิคเพิ่มความมั่นใจและแรงจูงใจต่อการเรียนควรเพิ่มเติมรายละเอียดว่าทำอย่างไรกับสมาชิกกลุ่ม
ครั้งที่ 8 ปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสแสดงความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ก่อนยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนรับฟังและให้กำลังใจซึ่งกันเพื่อนำสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตจริง 4. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรม	**เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง** เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ - การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) - การใช้คำถาม (Questioning) - การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) - การสรุปความ (Summarizing) **เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้การคิด** เทคนิคที่ใช้ คือ เทคนิคสร้างสรรค์สิ่งที่ต้องการ (Create what you want)	1. ขั้นยุติการให้คำปรึกษาควรถามสิ่งที่ได้ให้กับกลุ่ม สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม รู้สึกอย่างไรกลับไปจะทำอย่างไรต่อไปเกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ 2. ขั้นตอนการดำเนินการควรมีจุดที่สมาชิกได้ทบทวนทักษะที่ได้ฝึกฝนด้วย 3. การประเมินผลควรระบุให้ชัดเจน และแบบวัดจิตลักษณะและแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตควรวัดก่อนและหลัง

ภาคผนวก จ
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของปริญญานิพนธ์ของนิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ แขนงวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แบบสอบถามชุดนี้แบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ภูมิคุ้มกันทางจิต

ขอความกรุณาจากท่านในการตอบแบบสอบถามชุดนี้อย่างถูกต้องตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน ข้อมูลจากแบบสอบถามจะถูกเก็บเป็นความลับ โดยนำไปใช้ประโยชน์เพื่อการวิจัยและนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น

กชนิภา นิลวงค์

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด และกรุณาตอบทุกข้อ

1. **เพศ**

☐ ชาย ☐ หญิง

2. **อายุ**

☐ 12-13 ปี ☐ 14-15ปี ☐ 16 ปีขึ้นไป

3. **ระดับการศึกษา**

☐ ม.2

ตอนที่ 2 แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต

ชี้แจง : โปรดอ่านข้อความที่ให้ไว้ทีละข้อแล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึกความคิดและการปฏิบัติของนักเรียนมากน้อยเพียงใดโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ไม่แน่ใจ” “ค่อนข้างไม่จริง” หรือ “ไม่จริง” เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. ฉันซื้อของที่ฉันอยากได้โดยไม่คิดว่าจำเป็นต้องใช้หรือไม่					
2.ฉันมักจะนั่งใจลอยหรือคิดเรื่องอื่นๆ					
3.ฉันมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ฉันกำลังทำได้เป็นเวลานาน					
4.ฉันทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยความรอบคอบใส่ใจ					
5. เมื่อเพื่อนทำให้ฉันโกรธ ฉันจะไม่โต้ตอบด้วยการเถียงหรือแสดงความไม่พอใจ					
6.เมื่อต้องทำกิจกรรมกลุ่ม ฉันสามารถเป็นผู้นำกลุ่มได้					
7.ความเชื่อมั่นในตนเองของฉันทำให้ฉันผ่านพ้นเวลาที่ยากลำบากได้					
8.เมื่อทำงานร่วมกับเพื่อนฉันมักจะเชื่อความคิดเห็นของเพื่อนมากกว่าของตนเอง					
9. ฉันไม่สามารถตัดสินใจสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง					
10. ประสบการณ์ความสำเร็จในอดีตของฉันเป็นประโยชน์ในการสนับสนุนและกำหนดแนวทางการกระทำของฉันในปัจจุบันและอนาคต					
11. ฉันหมดกำลังใจที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ					
12.ฉันมีความกระตือรือร้นที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ					
13.ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ฉันกำหนดไว้					

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
14.ฉันคิดหาวิธีการได้หลายอย่างเพื่อให้ได้สิ่งที่ฉันคาดหวังในชีวิต					
15. ฉันรู้สึกท้อแท้หมดหวังหากทำงานที่ยากหรือมีอุปสรรค					
16.เมื่อเจอปัญหาฉันจะใช้ความพยายามเพื่อฝ่าฟันไปให้ได้					
17. เมื่อฉันเจอปัญหา หรือมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันไม่กล้าปรึกษาคนอื่น จะเก็บไว้คนเดียว					
18.ฉันมั่นใจว่าจะสามารถผ่านพ้นปัญหาต่างๆในชีวิตได้					
19.เมื่อฉันตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากฉันจะมึนงงไม่รู้จะทำอะไรต่อไป					
20.เมื่อเจอปัญหาฉันจะมองหาสาเหตุที่เกิดขึ้นก่อนหาทางแก้ปัญหา					
21. ฉันสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้					
22.ฉันสามารถปรับเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ได้หากจะทำให้เหตุการณ์เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น					
23. หากฉันรู้สึกผิดหวัง เสียใจ ฉันจะใช้เวลาเพียงไม่นานก็ผ่านพ้นความรู้สึกผิดหวังเสียใจไปได้					
24.ฉันไม่ชอบแก้ไขปัญหาเพราะฉันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งใดๆได้					
25.เมื่อมีปัญหาฉันคิดว่าเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุด					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม……

……

แบบวัดจิตลักษณะ

ชี้แจง : โปรดอ่านข้อความที่ให้ไว้ทีละข้อแล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึกความคิดและการปฏิบัติของนักเรียนมากน้อยเพียงใดโดยทำเครื่องหมาย ✓ลงในช่อง “จริง” “ค่อนข้างจริง”“ไม่แน่ใจ” “ค่อนข้างไม่จริงหรือ“ไม่จริง” เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. ถ้าหากฉันต้องเรียนวิชาที่ไม่ชอบ ฉันคิดว่าความรู้จากวิชานั้น อาจนำไปใช้ประโยชน์ในอนาคตได้					
2.ฉันเชื่อว่าอุปสรรค/ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นกับฉันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงไม่นานฉันก็จะผ่านพ้นไปได้					
3. ฉันเห็นว่าอุปสรรคปัญหาต่างๆที่เจอเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ					
4. หากฉันทำกิจกรรมกลุ่มกับเพื่อนๆ แต่ผลออกมาไม่ดี ฉันจะโทษตัวเองที่เป็นคนหนึ่งที่ทำให้เกิดผลเช่นนั้น					
5.ฉันมีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ต่อไปแม้จะมีอุปสรรค					
6.ฉันเชื่อว่าเหตุการณ์เลวร้ายหรือสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับฉันจะอยู่กับฉันตลอดไป					
7.ฉันเชื่อมั่นว่าทุกปัญหาที่เกิดขึ้นย่อมมีทางออกเสมอ					
8. ถ้าเพื่อนชวนให้หนีเรียน ฉันกล้าปฏิเสธ					
9.ฉันสามารถอดกลั้นต่อความอยากของตนเองได้					
10. ฉันมักพูดสิ่งที่ไม่เหมาะสมออกไปโดยไม่ได้ยั้งคิด					

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
11. ฉันไม่กังวลใจเมื่อใกล้สอบเพราะฉันอ่านหนังสือล่วงหน้าก่อนสอบอยู่แล้ว					
12. เมื่อต้องทำงานที่ยากหรือไม่ถนัด ฉันจะไม่ทำให้สำเร็จและคิดว่าไม่เสร็จก็ไม่เป็นไร					
13. ถ้าฉันถูกพ่อแม่ดุเพราะไม่ช่วยทำงานบ้าน ฉันจะหงุดหงิด					
14.ก่อนที่ฉันจะทำสิ่งใดฉันจะนึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในระยะยาวมากกว่าความพอใจในขณะนั้น					
15. ฉันได้คะแนนสอบดีเพราะตั้งใจเรียนและอ่านหนังสือก่อนสอบ					
16. ฉันเชื่อมั่นว่าคนเราสามารถลิขิตหรือกำหนดสิ่งที่จะเกิดขึ้นในชีวิตตนเองได้					
17. ฉันคิดว่าฉันสอบผ่านเพราะโชคช่วย					
18.ฉันเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉันส่วนใหญ่เกิดจากการกำหนดหรือลิขิตของคนอื่น					
19.ถ้าฉันใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ฉันก็สามารถทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ได้					
20.ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะวางแผนไว้ล่วงหน้าเพราะหลายสิ่งขึ้นอยู่กับโชคชะตา					
21.ในการตัดสินใจทำอะไรฉันมักใช้วิธีเสี่ยงโชค /ดูดวงเข้าช่วย					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
ครั้งที่ 1
วันที่ 12 **มิถุนายน พ.ศ.**2560 **เวลา** 14.30 – 16.30 **น.**

เรื่อง การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์การเข้าร่วมโปรแกรม และประโยชน์ที่จะได้รับ
2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงบทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาและรายละเอียดเกี่ยวกับตาราง วัน เวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลา ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิก
4. เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเองและสมาชิกในกลุ่ม

เวลา 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. สีไม้ ดินสอ ยางลบ
2. กระดาษ A4
3. กระดาษสีรูปหัวใจ
4. กระดาษแข็งแผ่นใหญ่
5. เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

การปฐมนิเทศเป็นการพบกันครั้งแรกของการให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นมิตรที่ดีต่อกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและความไว้วางให้กับสมาชิกกลุ่ม จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า รู้สึกปลอดภัย อิสระ กล้าที่จะเปิดเผย การยอมรับทางบวกและอยากที่จะพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง จะนำไปสู่การเข้าใจตนเองของสมาชิก (สายสมร เฉลยกิตติ. 2554: 236) ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การใช้คำถาม (Questioning) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) การยอมรับทางบวกอย่างไมมีเงื่อนไข (Unconditioned positive regard) และการบำบัดการแสดงออกด้วยศิลปะ (Expressive arts therapy)

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลมตามความสมัครใจ และผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกในกลุ่ม พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้สมาชิกทุกคนได้รู้จัก

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวเองทีละคนให้เพื่อนในกลุ่มรู้จัก และให้บอกด้วยว่าจะสะดวกให้เพื่อนในกลุ่มเรียกตนเองว่าอะไร

2. เมื่อสมาชิกแนะนำตนเองจนครบแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และอธิบายเกี่ยวกับหลักการเบื้องต้นของภูมิคุ้มกันทางจิต รวมทั้งแจ้งกำหนดการ สถานที่ และระยะเวลาในการรับคำปรึกษากลุ่ม และขออนุญาตสมาชิกในกลุ่มบันทึกเสียง เพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษา และทำกิจกรรมในครั้งต่อไป โดยแจ้งว่าข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ

3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงสมาชิกทุกคนว่ามีความแตกต่างกัน ขอให้สมาชิกทุกคนเปิดใจยอมรับ และสมาชิกทุกคนมีความสำคัญเท่าเทียมกัน รวมทั้งการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่มขอให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มได้เสนอข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม เช่น การตรงต่อเวลา การเก็บรักษาความลับ ฯลฯ และสิ่งใดที่ทางกลุ่มได้ลงความคิดเห็นแล้วว่าให้เป็นข้อตกลง ขอให้สมาชิกทุกคนยอมรับและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำกิจกรรมเรื่อง “ตามหาหัวใจ” เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง และทำความรู้จักสมาชิกคนอื่น โดยผู้ให้คำปรึกษาให้แต่ละคนหยิบกระดาษรูปหัวใจที่ตัดเป็นสองส่วน ไปคนละส่วน แล้วให้สมาชิกแต่ละคนไปหาหัวใจอีกส่วนจากเพื่อนเพื่อต่อให้เป็นหัวใจที่สมบูรณ์ เมื่อได้รูปหัวใจที่สมบูรณ์แล้วผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคู่ซักถามข้อมูลส่วนตัวซึ่งกันและกัน หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนมาเล่าเรื่องที่ตนได้ฟังจากคู่ของตนเองให้กลุ่มฟัง โดยซักถามตามหัวข้อดังนี้

- ผลไม้ที่ชอบ
- สีที่ชอบ
- ตัวเลขที่ชอบ
- สิ่งที่ต้องการในชีวิต
- สิ่งที่ฉันภูมิใจ
- สิ่งที่ฉันเสียใจ

6. ผู้ให้คำปรึกษาใช้การบำบัดการแสดงออกด้วยศิลปะ (Expressive arts therapy) ซึ่ง Natalie Rogers ได้เพิ่มเติมจากทฤษฎีแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของ Carl Rogers โดยใช้การ

แสดงออกทางศิลปะ อาทิ การเคลื่อนไหว การวาดภาพ การเขียนบันทึก และดนตรีเพื่อให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกและความเข้าใจส่วนลึกเกี่ยวกับตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มวาดภาพที่สะท้อนตัวตน อาทิ ภาพผลไม้ ภาพสัตว์ เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มหลับตาประมาณ 1 นาที ขณะที่สมาชิกกลุ่มหลับตาผู้ให้คำปรึกษาพูดสร้างบรรยากาศเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้คิดทบทวนความคิด ความรู้สึก ความเป็นตัวตน เพื่อถ่ายทอดเป็นภาพที่สะท้อนความเป็นตัวตน หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนวาดภาพพร้อมทั้งระบายสี เมื่อสมาชิกทุกคนวาดเสร็จ ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟังตามประเด็นดังนี้

- เพราะอะไรถึงวาดรูปนี้
- ภาพนี้สื่อถึงความเป็นตัวเองอย่างไร
- ภาพนี้มีจุดเด่นอะไร
- อยากเปลี่ยนแปลงอะไรในภาพนี้บ้าง

ระหว่างสมาชิกเล่าถึงภาพที่สะท้อนตัวตนให้สมาชิกกลุ่มฟัง ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการการฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถาม การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข และการสะท้อนความรู้สึก เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเอง เกิดการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึก ประสบการณ์ร่วมกัน หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปเกี่ยวกับเรื่องที่สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและยอมรับตนเองและสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น

7. หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดว่าจะนำภาพที่แสดงตัวตนของแต่ละคนมารวมกันให้เป็นหนึ่งเดียวอย่างไร โดยให้นำภาพวาดมาจัดวางในกระดาษแผ่นใหญ่แล้วให้สมาชิกบอกว่ารูปแบบการจัดวางแสดงถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันอย่างไร ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น และผู้ให้คำปรึกษาสรุปให้สมาชิกเห็นว่าความแตกต่างสามารถอยู่รวมกันได้ ให้ความสำคัญในการเก็บรักษาความลับ และการให้โอกาสสมาชิกทุกคนได้ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกและประสบการณ์ร่วมกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ และบอกว่าตนเองได้รับอะไร และได้ให้อะไรแก่สมาชิกในการเข้าโปรแกรมครั้งนี้บ้าง

2. ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วม การกล้าเปิดเผยตนเอง และการแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกลุ่ม

2. ประเมินผลจากแบบประเมินการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1

แบบประเมินการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

คำชี้แจง : ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดของนักเรียนมากที่สุด

รายการประเมิน	**ระดับความคิดเห็น**				
	มากที่สุด	**มาก**	**ปานกลาง**	**น้อย**	**น้อยที่สุด**
1. รูปแบบและวิธีการการให้คำปรึกษากลุ่มมีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สถานที่ ในการให้คำปรึกษากลุ่มมีความเหมาะสม					
3. ฉันมีความรู้สึกเป็นกันเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ให้คำปรึกษา					
4. ฉันมีความรู้สึกเป็นกันเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกคนอื่น					
5. ฉันได้รับประโยชน์ในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา					
6.ผู้ให้คำปรึกษาสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
7. ฉันมีความพึงพอใจการเข้ารับการให้คำปรึกษาภาพรวม					
8. ฉันมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความรู้สึก ประสบการณ์ กับเพื่อนสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา					
9. ฉันเข้าใจวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา					
10. ฉันให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม					

ความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2
วันที่ 14 มิถุนายน พ.ศ.2560 เวลา 14.30 – 16.30 น.

หัวเรื่อง การพัฒนาจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี (ครั้งที่ 1)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญและเข้าใจหลักการในการมองโลกในแง่ดี

2. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองตามรูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory Style) เพื่อนำไปสู่การมองโลกในแง่ดี

3. เพื่อให้สมาชิกฝึกการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลที่เป็นอุปสรรคในการมองโลกในแง่ดี ตามขั้นตอนการคิดแบบ A-B-C-D-E-F

เวลา 1.30 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. วีดิทัศน์ชีวประวัตินายเอกชัย วรรณแก้ว และเครื่องคอมพิวเตอร์
2. ใบความรู้เรื่องรูปแบบการอธิบายตนเอง
3. ใบความรู้ เรื่องการพิจารณาความคิดที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล
4. แบบฝึกการคิด A-B-C-D-E-F
5. เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

ในการพัฒนาจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี (ครั้งที่ 1) ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เทคนิคที่ใช้ได้แก่ การสอน (Teaching) การใช้ตัวแบบ (Modeling) การใช้คำถาม (Questioning) การโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) และการคิดแบบ A-B-C-D-E-F

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม สอบถามถึงเรื่องทั่วๆไปเล็กน้อย เป็นการสร้างความคุ้นเคยอันดีต่อกันภายในกลุ่ม และให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา

2. สรุปข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม เช่น การตรงต่อเวลา การเก็บรักษาความลับ และผู้ให้คำปรึกษาขออนุญาตสมาชิกในกลุ่มบันทึกเสียง

3. ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ โดยให้สมาชิกดูวิดีทัศน์เกี่ยวกับชีวประวัติและแนวคิดของนายเอกชัย วรรณแก้ว ศิลปินผู้พิการไร้แขน ซึ่งใช้ชีวิตด้วยการมองโลกในแง่ดีจนสามารถสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี และประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ

2. เมื่อสมาชิกดูวิดีทัศน์เสร็จผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพูดคุยร่วมกันว่าสมาชิกรู้สึกอย่างไรและได้ประโยชน์อะไรจากเรื่องราวชีวิตของนายเอกชัย และผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกเชื่อมโยงสู่ประสบการณ์การมองโลกในแง่ดีของตนเอง ระหว่างสมาชิกกลุ่มนำเสนอประสบการณ์เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อชี้ชวนให้สมาชิกสำรวจประสบการณ์ดังกล่าวผ่านรูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory Style) ตามแนวคิดการมองโลกในแง่ดีของเซลิกแมน ที่ได้เสนอรูปแบบการอธิบายตนเองในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 มิติ ได้แก่

มิติที่ 1 ความคงทนถาวรของเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นแบบชั่วคราวหรือถาวร คือ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะอธิบายว่าเหตุการณ์ที่ดีจะเกิดอย่างถาวร ส่วนเหตุการณ์ที่ไม่ดีจะเกิดเพียงชั่วคราว และบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะอธิบายว่าเหตุการณ์ที่ดีจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว ส่วนเหตุการณ์ที่ไม่ดีจะเกิดอย่างถาวร

มิติที่ 2 ความครอบคลุมของเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเฉพาะบุคคลหรือเกิดกับคนทั่วไป คือ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะอธิบายว่าเหตุการณ์ที่ดีจะเกิดขึ้นเฉพาะบุคคล ส่วนเหตุการณ์ที่ไม่ดีจะเกิดกับคนทั่วไป และบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะอธิบายว่าเหตุการณ์ที่ดีจะเกิดกับบุคคลทั่วไป ส่วนเหตุการณ์ที่ไม่ดีจะเกิดเฉพาะบุคคล

มิติที่ 3 ความเป็นตัวตน เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเพราะตนเองหรือบุคคลอื่น คือ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะอธิบายว่าเหตุการณ์ที่ดีจะเกิดขึ้นเพราะตนเอง ส่วนเหตุการณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้นเพราะบุคคลอื่น และบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะอธิบายว่าเหตุการณ์ที่ดีจะเกิดขึ้นเพราะบุคคลอื่น ส่วนเหตุการณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้นเพราะตนเอง

3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการสอนเพื่อให้สมาชิกเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล และสอนให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิดตามแบบ A-B-C-D-E-F ในการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลที่เป็นอุปสรรคในการมองโลกในแง่ดี โดยมีรายละเอียด ดังนี้

A : (Activating Event) คือ เหตุการณ์ที่มากระตุ้น

B : (Belief) คือ ความคิดความเชื่อที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ A ซึ่งแยกเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล และความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล

C : (Consequence) คือ ผลที่เกิดจาก B ซึ่งแยกเป็น อารมณ์ที่เหมาะสม พฤติกรรมที่เหมาะสม และ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

D : (Disputation) คือ การโต้แย้งกับความคิดความเชื่อเดิมที่ไร้เหตุผล

E : (Effect) คือ ผลที่เกิดจาก D ได้แก่ ผลทางความคิดที่เหมาะสม ผลทางอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม และผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม

F : (New Feeling) คือ ความรู้สึกใหม่

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสำรวจความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่เป็นอุปสรรคในการมองโลกในแง่ดีของตนเอง หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาฝึกให้สมาชิกปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นอุปสรรคในการมองโลกในแง่ดี โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อก่อให้เกิดการมองโลกในแง่ดี ตามการวิเคราะห์ความคิดตามแบบ A-B-C-D-E-F

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และบอกว่าตนเองได้รับอะไรและได้ให้อะไรกับกลุ่ม พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาในครั้งนี้

2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามเพิ่มเติม และสรุปประเด็นภาพรวมพร้อมทั้งนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการอธิบายตนเอง (Explanatory Style) และการฝึกคิด A-B-C-D-E-F

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการสรุปของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการได้รับคำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

3. ประเมินผลจากการตรวจสอบแบบฝึกการคิด A-B-C-D-E-F

ใบกิจกรรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

ใบความรู้

เรื่องรูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory Style) ตามแนวคิดการมองโลกในแง่ดีของเซลิกแมน

มิติที่ 1 ความคงทนถาวรของเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นแบบชั่วคราวหรือถาวร		
บุคคลที่มองโลกในแง่ดี	เหตุการณ์	บุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย
เหตุการณ์ที่ดีจะเกิดอย่างถาวร ตัวอย่าง : ฉันเป็นคนโชคดี	ฉันจับสลากได้รางวัลใหญ่	เหตุการณ์ที่ดีจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว ตัวอย่าง : วันนี้ฉันคงโชคดี
เหตุการณ์ที่ไม่ดีจะเกิดเพียงชั่วคราว ตัวอย่าง : วันนี้เพื่อนอารมณ์ไม่ดี	เพื่อนโกรธฉัน	เหตุการณ์ที่ไม่ดีจะเกิดอย่างถาวร ตัวอย่าง : เพื่อนคนนี้เป็นคนเจ้าอารมณ์
มิติที่ 2 ความครอบคลุมของเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเฉพาะบุคคลหรือเกิดกับคนทั่วไป		
บุคคลที่มองโลกในแง่ดี	เหตุการณ์	บุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย
เหตุการณ์ที่ดีจะเกิดขึ้นเฉพาะบุคคล ตัวอย่าง : ฉันมีความสามารถครูจึงชื่นชม	คุณครูชื่นชมฉัน	เหตุการณ์ที่ดีจะเกิดกับบุคคลทั่วไป ตัวอย่าง : ใครๆ ก็เคยได้รับคำชื่นชมจากคุณครู
เหตุการณ์ที่ไม่ดีจะเกิดกับคนทั่วไป ตัวอย่าง : คุณครูท่านนี้เป็นคนเข้มงวดเพื่อนคนอื่นก็เคยถูกตำหนิ	คุณครูตำหนิฉัน	เหตุการณ์ที่ไม่ดีจะเกิดเฉพาะบุคคล ตัวอย่าง : คุณครูท่านนี้ไม่ชอบฉันจึงจ้องจับผิด
มิติที่ 3 ความเป็นตัวเอง		
บุคคลที่มองโลกในแง่ดี	เหตุการณ์	บุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย
เหตุการณ์ที่ดีจะเกิดขึ้นเพราะตนเอง ตัวอย่าง : ฉันอ่านหนังสือก่อนสอบ	ฉันสอบผ่านวิชาภาษาอังกฤษ	เหตุการณ์ที่ดีจะเกิดขึ้นเพราะสิ่งอื่น ตัวอย่าง : ข้อสอบง่าย
เหตุการณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้นเพราะสิ่งอื่น ตัวอย่าง : ข้อสอบค่อนข้างยาก	ฉันสอบไม่ผ่านวิชาภาษาอังกฤษ	เหตุการณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้นเพราะตนเอง ตัวอย่าง : ฉันเป็นคนโง่

ใบความรู้ เรื่องการพิจารณาความคิดที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล

ที่	ความคิดที่ไม่มีเหตุผล กับความคิดที่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
1	คนเราต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน	1.ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง 2.รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	เก็บตัว แยกตัว ไม่เข้าสังคม ขาดความกระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่างๆในชีวิต
	เราไม่จำเป็นต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคนเสมอไป	1.มีความมั่นใจในตนเอง 2.รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า	กระตือรือร้นในการเรียนรู้ผู้อื่น พยายามแก้ไขจุดบกพร่องและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
2	คนเราจะต้องมีความสามารถสูง และประสบความสำเร็จในสิ่งต่างๆ จึงจะถือว่าเป็นคนมีคุณค่า	รู้สึกมีปมด้อยและกลัวความล้มเหลว	มีการแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่นตลอด
	เราจะทำทุกสิ่งอย่างเต็มความสามารถและให้ดีที่สุดมากกว่าจะไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น	มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กลัวความล้มเหลว	กระทำสิ่งต่างๆเต็มที่ตามความสามารถของตน
3	คนที่เคยทำผิดหรือเคยทำสิ่งที่ไม่ดี เป็นคนเลวน่ารังเกียจ ควรถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ	1.รู้สึกผิดและโทษตัวเองตลอดเวลา รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า หมดกำลังใจในการต่อสู้ชีวิต 2.รู้สึกว่าคนอื่นเป็นคนผิดตลอดเวลา	ขาดความพยายามในการแก้ไขสิ่งผิดพลาดที่ผ่านมา 2.กล่าวโทษผู้อื่นไม่ปรับปรุงตนเอง
	ทุกคนมีข้อบกพร่องและทำผิดพลาดได้	ไม่ตำหนิหรือลงโทษตนเองและผู้อื่น	ทำความเข้าใจและพยายามแก้ไขสิ่งผิดพลาด

ที่	ความคิดที่ไม่มีเหตุผล กับความคิดที่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
4	เป็นสิ่งที่เลวร้ายอย่างมากถ้าสิ่งต่างๆไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวังหรือต้องการให้เป็น	โกรธ ผิดหวัง ท้อแท้ ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้	หมดกำลังใจในการเริ่มต้นกระทำสิ่งใหม่ๆ
	ความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา การที่ไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์ได้ไม่ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้าย	ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น	พยายามแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้นและพยายามไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นอีก
5	อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขหรือความทุกข์นั้นมีสาเหตุมาจากสถานการณ์นอกตัวเองและไม่สามารถควบคุมได้	ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง	ไม่กล้าตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น
	ความทุกข์ใจมาจากความคิดของตนเอง ซึ่งเราสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้	มีความมั่นใจในตนเอง	สามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่างๆให้ดีขึ้น
6	เราต้องกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือสิ่งน่ากลัวเสมอ	รู้สึกกลัวเกินกวาความเป็นจริง	ไม่กล้าลงมือทำในสิ่งที่ตนเองกลัวหรือกังวล
	อันตรายที่มีอยู่ไม่เลวร้ายอย่างที่คิด ความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวเกินความเป็นจริง	มองเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ท้าทายชีวิต	สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ ต่างๆได้อย่างเหมาะสม
7	การหลีกเลี่ยงความยุ่งยากและความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่ทำง่ายกว่า การที่จะไปเผชิญหน้ากับมัน	รู้สึกท้อถอย ขาดความเชื่อมั่นและรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	ขาดความพยายามในการกระทำสิ่งต่างๆ
	การเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบจะเป็นประโยชน์ในระยะยาวกว่าการหลีกเลี่ยง	มีความเชื่อมั่นในตนเอง	มีความพยายามและกระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่างๆ

ลำดับ	ความคิดที่ไม่มีเหตุผล กับความคิดที่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
8	ฉันต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง	ขาดความเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ และเป็นภาระแก่อื่น	พึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น
	บุคคลควรพึ่งพาตนเอง แต่ควรยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น	มีความเชื่อมั่นในตนเอง และไม่รู้สึกเป็นภาระผู้อื่น	พยายามช่วยเหลือตนเองมากขึ้น
9	ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นสิ่งตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบันและผลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้	โศกเศร้าอยู่กับอดีต ยึดติดอยู่กับสิ่งเก่าๆ	ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปัจจุบัน ขาดความกระตือรือร้นในการเริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ
	ประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ไม่ใช่เป็นสิ่งกำหนดชีวิตในปัจจุบันและสามารถนำมาเป็นแนวทางปรับปรุงตนเองต่อไปได้	ยอมรับการเปลี่ยนแปลง	สามารถวิเคราะห์ผลจากอดีตและสภาพการณ์ในปัจจุบัน ไปสู่การแก้ไขชีวิตที่ดีขึ้น
10	เราควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของบุคคลอื่น	วิตกกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไป	ขาดความสามารถในการแก้ปัญหา หรือแก้ไขปัญหาต่างๆได้ไม่ดีเท่าที่ควร
	เราควรช่วยเหลือผู้อื่นที่เป็นทุกข์ให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ แต่ไม่เป็นทุกข์ไปกับปัญหาผู้อื่น	รู้สึกเห็นใจแต่ไม่วิตกกังวล	ช่วยเหลือผู้อื่นได้เต็มความสามารถ
11	ปัญหาทุกอย่างต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบเสมอ	วิตกกังวลในการหาวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบ	ไม่กล้าตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆที่เข้ามาในชีวิต
	บุคคลควรหาทางแก้ปัญหาหลายๆทางที่มีความเป็นไปได้ และยอมรับว่าไม่มีวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์ที่สุด	ยอมรับวิธีแก้ปัญหาหลายๆวิธี	สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆได้อย่างเหมาะสม

ที่มา : ทิพสุคนธ์ มูลจันที, อัจฉริยา แวจูนา และ ณิตยา ไชยกุล. 2557 : 79 - 81

เกณฑ์ในการพิจารณาลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผลตามแนวคิดของแอลลิส

เกณฑ์ที่ 1 ความคิดมีเหตุผลต้องอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง

เกณฑ์ที่ 2 เป็นความคิดที่ช่วยให้บุคคลปกป้องหรือคุ้มครองชีวิตตนเอง

เกณฑ์ที่ 3 เป็นความคิดที่ช่วยให้บุคคลบรรลุเป้าหมายได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

เกณฑ์ที่ 4 เป็นความคิดที่ช่วยป้องกันหรือขจัดความขัดแย้งกับบุคคลอื่น

เกณฑ์ที่ 5 เป็นความคิดที่ช่วยป้องกันหรือขจัดความขัดแย้งในตนเอง

สรุปได้ว่าความคิดความเชื่อของบุคคลประกอบด้วยความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล และความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเป็นต้นเหตุของอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข ดังนั้นเป้าหมายของแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม คือการเปลี่ยนแนวความคิดที่ไร้เหตุผลเพื่อการตระหนักถึงการหยุดแนวความคิดที่ไร้เหตุผลแล้วมาแทนที่ด้วยระบบความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ช่วยให้บุคคลทำในสิ่งที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายและยังลดระดับความไม่สบายใจลดอิทธิพลความคิดที่ส่งผลลบกับตน ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลมีความสร้างสรรค์ ซึ่งเอื้อประโยชน์ให้มีอารมณ์ความรู้สึกและมีพฤติกรรมทางบวกที่เหมาะสมขึ้นตลอดจนสามารถดำรงชีวิตด้วยความสุขมากขึ้น (อ้างถึง Maultsby, 1975 ใน ทิพสุคนธ์ มูลจันที, อัจฉริยา แวจูนา และ ณิตยา ไชยกุล. 2557 : 33)

ตัวอย่างฝึกการคิด A-B-C-D-E-F เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

A: เหตุการณ์
ฉันสอบวิชาภาษาไทยได้คะแนน
ไม่เป็นตามที่คาดหวัง

B : ความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล
ที่มีต่อเหตุการณ์
เป็นสิ่งที่แย่มากถ้าฉันต้องผิดหวัง

D : โต้แย้งกับความคิดความเชื่อเดิม
ที่ไร้เหตุผล
ความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา ใครๆ
ก็เคยผิดหวัง และการสอบครั้งนี้ฉันคง
อ่านหนังสือ ไม่มากพอ

C : อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม
ที่มีต่อเหตุการณ์
รู้สึกเสียใจ ท้อแท้
และไม่อยากเรียนวิชาภาษาไทย

E : ผลทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรม
ที่เกิดจากการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล
ฉันยอมรับคะแนนที่ได้
และครั้งต่อไปฉันจะอ่านหนังสือให้
มากกว่านี้

F : ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม
รู้สึกสบายใจขึ้น เสียใจน้อยลง

แบบฝึกการคิด A-B-C-D-E-F เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ที่ ครั้งที่ 1

A: เหตุการณ์

.....

.....

.....

.....

B : ความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

.....

.....

.....

...

D : โต้แย้งกับความคิดความเชื่อเดิมที่ไร้เหตุผล

.....

.....

.....

C : อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมที่มีต่อเหตุการณ์

.....

.....

.....

.....

E : ผลทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรมที่เกิดจากการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล

.....

.....

.....

.....

F : ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3
วันที่ 15 **มิถุนายน พ.ศ.**2560 **เวลา** 14.30 – 16.30 **น.**

หัวเรื่อง การพัฒนาจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี (ครั้งที่ 2)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาเพื่อนำไปสู่การกล่าวกับตัวเองทางบวก

2. เพื่อให้สมาชิกปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อด้านลบให้เป็นการมองโลกในแง่ดี ด้วยการคิดแบบ A-B-C-D-E-F เพื่อให้สามารถก้าวผ่านอุปสรรคและบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

เวลา 2 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. ตัวอย่างสถานการณ์เพื่อฝึกการใช้ถ้อยคำเชิงบวก
2. แบบฝึกการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ
2. แบบฝึกการคิด A-B-C-D-E-F

วิธีดำเนินการ

ในการพัฒนาจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดี (ครั้งที่ 2) ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เทคนิคที่ใช้ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) การปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) การจินตนาการแบบเหตุผลอารมณ์ (Rational Emotive Imagery) การใช้คำถาม (Questioning) การโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) และการคิดแบบ A-B-C-D-E-F

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม สอบถามถึงเรื่องทั่วๆไปเล็กน้อย เป็นการสร้างความคุ้นเคยอันดีต่อกันภายในกลุ่ม และให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา

2. สรุปข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม เช่น การตรงต่อเวลา การเก็บรักษาความลับ และผู้ให้คำปรึกษาขออนุญาตสมาชิกในกลุ่มบันทึกเสียง

3. ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ โดยให้สมาชิกจับคู่ และให้แสดงบทบาทสมมติตามบทสนทนาที่กำหนด คู่ละ 1 สถานการณ์ โดยให้สลับกันเป็นทั้งผู้พูดและผู้ฟัง

หลังจากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ว่าบทสนทนาดังกล่าวเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร และผู้ฟังจะมีความรู้สึกอย่างไรต่อบทสนทนานั้น

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ โดยอธิบายให้สมาชิกเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ภาษาและความคิด ว่าภาษาส่งผลต่อความคิด และความคิดก็เชื่อมโยงกับภาษาที่พูด ดังนั้นหากสมาชิกได้ฝึกเปลี่ยนการใช้ภาษาให้เหมาะสมก็จะส่งผลต่อความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น

3.ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกฝึกการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ โดยให้สมาชิกจับคู่โดยการจับสลากและช่วยกันปรับเปลี่ยนข้อความที่กำหนดในแบบฝึกให้เป็นข้อความเชิงบวกอย่างสมเหตุสมผล และให้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดร่วมกัน ตัวอย่างข้อความ เช่น

“ฉันทำไม่ดีอยู่ตลอด” ตัวอย่างการปรับเปลี่ยนถ้อยคำ เช่น “ฉันทำไม่ดีมาหลายครั้ง แต่ก็ไม่ใช่ว่าฉันจะทำให้ดีขึ้นไม่ได้”

“ฉันคงทำไม่ได้หรอก” ตัวอย่างการปรับเปลี่ยนถ้อยคำ เช่น “ฉันคิดว่าทำได้ แต่พบว่ามันอาจยากที่จะทำ”

4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการจินตนาการแบบเหตุผล อารมณ์ โดยให้สมาชิกจินตนาการถึงประโยคที่สมาชิกมักจะบอกกับตนเองแล้วทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ และนำคำพูดดังกล่าวปรับเปลี่ยนให้เป็นข้อความเชิงบวกที่เหมาะสมตามเทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ หลังจากนั้นให้สมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ร่วมกัน รวมทั้งให้กำลังใจสมาชิกในการนำคำพูดที่ปรับเปลี่ยนใหม่ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ทบทวนตนเองว่าปัจจุบันนี้สมาชิกมีเป้าหมายอะไรที่อยากทำให้สำเร็จ หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการใช้คำถามกระตุ้นให้สมาชิกสำรวจว่ามีความคิดด้านลบใดที่จะเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จนั้น และให้สมาชิกนำสถานการณ์ดังกล่าวมาวิเคราะห์ความคิดตามแบบฝึกคิด A-B-C-D-E-F เพื่อปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบที่เป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จให้เป็นการมองโลกในแง่ดี เพื่อเป็นพลังในการก้าวผ่านอุปสรรคและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ หลังจากนั้นให้สมาชิกร่วมกันพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ และให้กำลังใจ ซึ่งกันและกันในการนำความคิดการมองโลกในแง่ดีไปเป็นพลังในการก้าวผ่านอุปสรรคและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และบอกว่าตนเองได้รับอะไรและได้ให้อะไรกับกลุ่มจากการพัฒนาจิตลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดีทั้ง 2 ครั้ง พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษา

2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามเพิ่มเติม และสรุปประเด็นภาพรวมเกี่ยวกับการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีทั้ง 2 ครั้ง พร้อมให้กำลังใจสมาชิกในการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำและการฝึกคิดแบบ A-B-C-D-E-F

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการสรุปของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการได้รับคำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

3. ประเมินผลจากการตรวจสอบแบบฝึกการคิด A-B-C-D-E-F

ใบกิจกรรมครั้งที่ 3

ตัวอย่างสถานการณ์การฝึกการใช้ถ้อยคำเชิงบวก

สถานการณ์ที่ 1 นาย A และนาย B เป็นเพื่อนสนิทกันมาก่อน แต่พอดีมีอยู่วันหนึ่งที่สองคนได้มาเจอกันโดยบังเอิญ

นาย A : ยังอยู่อีกหรอ

นาย B : เออ (นาย B เดินจากไปโดยการแสดงสีหน้าไม่พอใจ)

สถานการณ์ที่ 2 ในขณะที่ลูกสาวเอาใบผลการเรียนมาให้แม่ดู พอได้ดูผลการเรียน แม่ก็พูดว่า

แม่ : ได้เกรดแค่เนี้ย โง่จริงๆ ดูลูกบ้านอื่นเขาสิ เขาได้เกรดดีกว่าแกอีก แล้วแกเรียนภาษาอะไรกัน

ลูกสาว : แม่ แทนที่แม่จะเข้าใจหนู และให้โอกาสหนูนะ แถมแม่ยังจะเอาหนูไปเปรียบเทียบกับคนอื่นอีก หนูลูกแม่นะ

สถานการณ์ที่ 3 ในขณะที่ครูแก้วเดินถือของพะรุงพะรังอยู่นั้น ด.ช.โจ เห็นเข้าจึงเดินเข้าไปช่วยถือของจากครูแก้ว ด.ช.แมน ไม่ชอบ ด.ช.โจ อยู่แล้ว จึงอิจฉาสิ่งที่ ด.ช.โจ กระทำ

ด.ช.โจ : คุณครูครับผมช่วยถือของนะครับ (กำลังช่วยครูแก้วถือของอยู่)

ด.ช.แมน : พบเข้าก็เลยพูดว่า “เบื่อจริง ๆ พวกชอบทำดีเอาหน้าเนี่ย ประจบประแจงทำเป็นคนดีเสแสร้งเหลือเกิน”

สถานการณ์ที่ 4 ส้มกับฟางเป็นเพื่อนกัน ฟางกระหายน้ำจึงขอน้ำดื่มจากส้ม

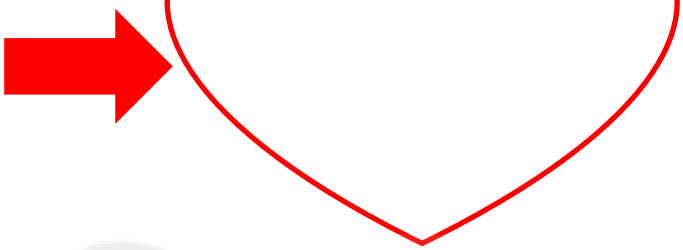
ฟาง : “อากาศร้อนมาก ฉันอยากดื่มน้ำจัง เธอพอมีไหม”

ส้ม : “มีจ้าเหลืออยู่ครึ่งขวด”

ฟาง : “แหม่ ทำไมเหลือน้อยจังมีแค่นี้เองหรอ”

แบบฝึกการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำเชิงบวก

“ฉันทำไม่ดีอยู่ตลอด”



“ฉันคงทำไม่ได้หรอก” .....

.....

“มันแย่มากถ้าฉันต้องทำงานนี้” .....

.....

“ฉันไม่สามารถแก้ปัญหาอะไรได้เลย” .....

.....

“ฉันเป็นคนโง่ไม่เอาไหน” .....

.....

“ไม่มีใครรักฉัน” .....

.....

แบบฝึกการคิด A-B-C-D-E-F เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ที่ ครั้งที่ 2

A: เหตุการณ์

.....

.....

.....

.....

B : ความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

.....

.....

.....

...

C : อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม ที่มีต่อเหตุการณ์

.....

.....

.....

.....

D : โต้แย้งกับความคิดความเชื่อเดิม ที่ไร้เหตุผล

.....

.....

.....

E : ผลทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรมที่เกิดจากการโต้แย้ง ความคิดที่ไร้เหตุผล

.....

.....

.....

.....

F : ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4
วันที่ 16 มิถุนายน พ.ศ.2560 เวลา 14.30 – 16.00 น.

หัวเรื่อง การพัฒนาจิตลักษณะด้านการควบคุมตน (ครั้งที่ 1)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญและเข้าใจหลักการเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง

2.เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมตนเองโดยฝึกการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลที่เป็นอุปสรรคในการควบคุมตนเอง ตามขั้นตอนการคิดแบบ A-B-C-D-E-F

เวลา 1.30 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. แบบฝึกคิด A-B-C-D-E-F
2. เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

ในการพัฒนาจิตลักษณะด้านการควบคุมตน (ครั้งที่ 1) ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การระบุข้อดีข้อเสีย (Cost-benefit analysis) การโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) การคิดแบบ A-B-C-D-E-F

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม สอบถามถึงเรื่องทั่วๆไปเล็กน้อย เป็นการสร้างความคุ้นเคยอันดีต่อกันภายในกลุ่ม และให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา

2. สรุปข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม เช่น การตรงต่อเวลา การเก็บรักษาความลับ และผู้ให้คำปรึกษาขออนุญาตสมาชิกในกลุ่มบันทึกเสียง

3. ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้สมาชิกเข้าใจหลักการเบื้องต้นเกี่ยวกับการควบคุมตน และให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการควบคุมตน หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการระบุข้อดีข้อเสียโดยให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงข้อดีของการควบคุมตนเองและข้อเสียของการ

ไม่สามารถควบคุมตนเองจากสถานการณ์ดังกล่าว เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการควบคุมตนเอง

2. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกทบทวนถึงสถานการณ์ที่สมาชิกไม่สามารถควบคุมตนเองได้ และผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกสำรวจความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่เป็นอุปสรรคในการควบคุมตนเอง หลังจากนั้นให้สมาชิกนำสถานการณ์ดังกล่าวมาวิเคราะห์ตามกรอบแนวคิด A-B-C-D-E-F เพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่เป็นอุปสรรคในการควบคุมตนเอง

A : (Activating Event) คือ เหตุการณ์ที่มากระตุ้น

B : (Belief) คือ ความคิดความเชื่อที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ A ซึ่งแยกเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล และความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล

C : (Consequence) คือ ผลที่เกิดจาก B ซึ่งแยกเป็น อารมณ์ที่เหมาะสม พฤติกรรมที่เหมาะสม และ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

D : (Disputation) คือ การโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อเดิมที่ไร้เหตุผล

E : (Effect) คือ ผลที่เกิดจาก D ได้แก่ ผลทางความคิดที่เหมาะสม ผลทางอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม และผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม

F : (New Feeling) คือ ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม

หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มเพื่อให้ตระหนักถึงการควบคุมความคิดให้สมเหตุสมผลเพื่อนำไปสู่การกระทำที่ถูกต้องเหมาะสม

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และบอกว่าตนเองได้รับอะไรและได้ให้อะไรกับกลุ่ม พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาในครั้งนี้

2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามเพิ่มเติม และสรุปประเด็นภาพรวมพร้อมทั้งนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการสรุปของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการได้รับคำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

3. ประเมินผลจากการตรวจสอบแบบฝึกการคิด A-B-C-D-E-F

ใบกิจกรรมครั้งที่ 4

ตัวอย่างฝึกการคิด A-B-C-D-E-F เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเอง

A: เหตุการณ์
เพื่อนมีความคิดเห็นขัดแย้งกับฉันอย่างรุนแรง

B : ความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล
ที่มีต่อเหตุการณ์
ฉันยอมรับไม่ได้ที่มีคนไม่เห็นด้วย
กับฉัน

D : โต้แย้งกับความคิดความเชื่อเดิม
ที่ไร้เหตุผล
แต่ละคนก็มีความคิดของตนเอง
เป็นไปไม่ได้ที่ทุกคนจะมีความคิดเห็น
เหมือนฉัน

C : อารมณ์ พฤติกรรม
ที่มีต่อเหตุการณ์
ฉันโกรธเพื่อน และควบคุมตนเอง
ไม่ได้จึงทะเลาะกับเพื่อน

E : ผลทางความคิด อารมณ์
พฤติกรรมที่เกิดจากการโต้แย้ง
ความคิดที่ไร้เหตุผล
เพื่อนสามารถมีความคิดเห็นต่างจาก
ฉันได้ ฉันไม่โกรธเพื่อน และจะพูดคุย
กันด้วยเหตุผล

F : ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม
รู้สึกสบายใจ

แบบฝึกการคิด A-B-C-D-E-F เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเอง ครั้งที่ 1

A: เหตุการณ์

.....

.....

.....

.....

B : ความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

.....

.....

.....

...

D : โต้แย้งกับความคิดความเชื่อเดิมที่ไร้เหตุผล

.....

.....

.....

C : อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมที่มีต่อเหตุการณ์

.....

.....

.....

.....

E : ผลทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรมที่เกิดจากการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล

.....

.....

.....

.....

F : ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5
วันที่ 19 **มิถุนายน พ.ศ.**2560 **เวลา** 14.30 – 16.00 **น.**

หัวเรื่อง การพัฒนาจิตลักษณะด้านการควบคุมตน (ครั้งที่ 2)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักเลือกใช้เหตุผลในการปฏิเสธต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้นชักชวนให้ตนเองมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเอง ว่าพฤติกรรมนั้นเกิดเพราะเหตุใด สามารถควบคุมได้มากน้อยเพียงใด

3. เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมและจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง

เวลา 1.30 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่องหลักการปฏิเสธ
2. แบบบันทึกการวิเคราะห์ตนเอง
3. แบบบันทึกพฤติกรรม
4. เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

ในการพัฒนาจิตลักษณะด้านการควบคุมตน (ครั้งที่ 2) ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) การระบุข้อดีข้อเสีย (Cost-benefit analysis) การวิเคราะห์ตนเองอย่างมีเหตุผล (Rational self-analysis) การจัดการตนเอง (self-management) และเทคนิคการสอน

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม สอบถามถึงเรื่องทั่วๆไปเล็กน้อย เป็นการสร้างความคุ้นเคยอันดีต่อกันภายในกลุ่ม และให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา

2. สรุปข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม เช่น การตรงต่อเวลา การเก็บรักษาความลับ และผู้ให้คำปรึกษาขออนุญาตสมาชิกในกลุ่มบันทึกเสียง

3. ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเล่าถึงประสบการณ์เดิมที่เคยปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่เสี่ยงให้เกิดพฤติกรรมไม่เหมาะสม หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการระบุข้อดีข้อเสียโดยให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงข้อดีของการปฏิเสธและข้อเสียของการไม่ปฏิเสธจากสถานการณ์ดังกล่าว และให้สมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกเห็นประโยชน์ของการปฏิเสธ

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการสอนเพื่ออธิบายให้สมาชิกเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธ พร้อมยกตัวอย่างและอธิบายขั้นตอนการปฏิเสธ

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเลือกสถานการณ์ที่ต้องการใช้ทักษะการปฏิเสธต่อบุคคลอื่นที่มากระตุ้นชักชวนให้ตนเองมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยให้สมาชิกใช้ทักษะการปฏิเสธตามขั้นตอนที่ได้อธิบายไว้ เพื่อให้สมาชิกฝึกการเลือกใช้ถ้อยคำและเหตุผลอย่างไรในการปฏิเสธ หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติเพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจขึ้นเมื่อต้องนำทักษะการปฏิเสธไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้สมาชิกจับคู่กันและสลับกันแสดงบทบาทสมมติให้เพื่อนสมาชิกดู เมื่อแต่ละคู่สลับบทบาทจนครบแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามแต่ละคู่เกี่ยวกับการแสดงบทบาทสมมติในการปฏิเสธว่ารู้สึกอย่างไรต่อการแสดงบทบาท และให้กำลังใจสมาชิกในการนำทักษะการปฏิเสธไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการวิเคราะห์ตนเองอย่างมีเหตุผล เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้สำรวจตนเองและทบทวนพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเองในด้านการเรียนหรือการใช้ชีวิตประจำวัน ว่าพฤติกรรมนั้นเกิดเพราะเหตุใด สามารถควบคุมได้มากน้อยเพียงใด โดยให้สมาชิกทบทวนตนเองตามประเด็น ดังนี้

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น : ฉันต้องเข้าเรียนวิชาคณิตศาสตร์ที่ไม่ชอบ

สิ่งที่สมาชิกพูดกับตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น : ฉันไม่อยากเข้าเรียน

บันทึกอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ตัวอย่างเช่น : เบื่อหน่ายและอยากหนีเรียน

ทบทวนเหตุการณ์ อารมณ์ พฤติกรรมที่เกิดขึ้น และบันทึกสิ่งที่ควรกระทำตามความเป็นจริง และถามตนเองว่าเพราะเหตุใดจึงควรทำเช่นนั้น ตัวอย่างเช่น : ฉันควรเข้าเรียนเพราะฉันต้องรับผิดชอบ

บันทึกความรู้สึกและความคิดที่อาจนำไปสู่การแก้ไขปัญหา ตัวอย่างเช่น : การเข้าเรียนอย่างสม่ำเสมอมีประโยชน์ในการสอบ และความเข้าใจเนื้อหามากกว่าการหนีเรียน และฉันต้องรับผิดชอบเหมือนเพื่อนคนอื่นๆ เพราะฉะนั้นฉันควรเข้าเรียนวิชาคณิตศาสตร์

หลังจากนั้นผู้ให้ปรึกษาให้สมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึก ประสบการณ์ร่วมกัน และให้กำลังสมาชิกในการนำสิ่งที่ได้จากการวิเคราะห์ตนเองอย่างมีเหตุผลไปใช้ในชีวิตประจำวัน

5. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการจัดการตนเองโดยให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมของตนเองว่าพฤติกรรมใดที่สมาชิกต้องการควบคุมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองในด้านการเรียนหรือการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ต้องการอ่านหนังสือให้มากขึ้น หรือต้องการลดชั่วโมงการเล่นเกม โดยผู้ให้คำปรึกษาอธิบายเกี่ยวกับเทคนิคการจัดการตนเองให้สมาชิกเข้าใจ เพื่อให้สมาชิกไปฝึกเป็นการบ้าน โดยมีรายละเอียดดังนี้

- เลือกพฤติกรรมที่ต้องการควบคุม 1 อย่าง
- บันทึกความถี่ของพฤติกรรมใน 1 อาทิตย์
- บันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สาเหตุที่นำไปสู่การเกิดพฤติกรรมนั้น และบันทึกผลที่ตามมาจากการกระทำ
- สมาชิกต้องควบคุมพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้เพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ตามที่ต้องการ โดยให้สมาชิกมีการเสริมแรงตนเองเมื่อสามารถเพิ่มหรือลดพฤติกรรมที่ต้องการ รวมทั้งปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมและเหตุการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรม
- ประเมินผลการจัดการกับตนเองโดยประเมินจากพฤติกรรมเป้าหมายตามระยะเวลาที่กำหนด (ผู้ให้คำปรึกษาจะติดตามผลตามระยะเวลาที่กำหนด)

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และบอกว่าตนเองได้รับอะไรและได้ให้อะไรกับกลุ่มจากการพัฒนาจิตลักษณะด้านการควบคุมตน 2 ครั้ง พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษา

2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามเพิ่มเติม และสรุปประเด็นภาพรวมเกี่ยวกับการพัฒนาการควบคุมตนทั้ง 2 ครั้ง พร้อมให้กำลังใจสมาชิกในการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการวิเคราะห์ตนเองและการฝึกทักษะการปฏิเสธ

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการสรุปของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการได้รับคำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

3. ประเมินผลจากการตรวจสอบบันทึกพฤติกรรมที่ต้องการควบคุมของสมาชิก

ใบกิจกรรมครั้งที่ 5

ใบความรู้ เรื่อง “หลักการปฏิเสธ”

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคล ที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับ การปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ถูกชวนไปกระทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมาจึงมีหลักในการปฏิเสธเพื่อให้ได้ผลและไม่เสียเพื่อน ดังนี้

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทางคำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น เช่น ฉันไม่สบายใจเลย เพราะอาจทำให้คนเข้าใจผิดได้, ผมไม่ชอบ

3. การบอกปฏิเสธให้ชัดเจน เช่น ฉันไม่ไปด้วยหรอก, ผมขอไม่ไป

4. การขอความเห็นชอบและแสดงอาการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ และเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน เช่น เธอคงไม่ว่านะ, เธอคงเข้าใจนะ

5. เมื่อปฏิเสธจบแล้วต้องรีบเดินออกจากเหตุการณ์

6. เมื่อถูกสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวหรือโต้ตอบ ให้รีบเดินหนีออกมาทันที

การหาทางออกเมื่อถูกเซ้าซี้หรือสบประมาท

เมื่อถูกเซ้าซี้ หรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

- ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้างพร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินจากไปทันที หรือหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้
- การต่อรอง โดยการชักชวนทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน เช่น เรากลับบ้านกันดีกว่า
- การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ เช่น เอาไว้วันหลัง โอกาสหน้าก็แล้วกัน

การหาทางออกอาจเลือกวิธีเดียวหรือหลายวิธีก็ได้ สิ่งที่สำคัญคือต้องรีบออกจากเหตุการณ์ให้เร็วที่สุด โดยไม่ยอมหยุดให้เซ้าซี้ หรือสบประมาทไปเรื่อย ๆ เพราะอาจทำให้ใจอ่อนได้

ตัวอย่างประโยคปฏิเสธ

สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ	ตัวอย่างประโยคปฏิเสธ
1. เพื่อนต่างเพศชวนเข้าในห้องพักส่วนตัว	“เราไม่อยากเข้าไป มันดูไม่ดี ขอตัวนะ เธอคงเข้าใจ”
2. เพื่อนชายชวนดื่มเหล้า	“ไม่อยากดื่ม กลัวเมา ขอไม่ดื่มนะ นายคงไม่ว่า”
3. เพื่อนต่างเพศชวนไปค้างคืนต่างจังหวัด	“ เราไม่ชอบไปค้างคืนที่อื่น พ่อ แม่เราไม่อนุญาต เราไม่ไปนะ เธอคงเข้าใจ”
4. เพื่อนชวนไปเที่ยวสถานบันเทิง	“เราไม่ชอบที่อย่างนั้น เข้าไปแล้วอึดอัด ไม่ไปนะ เธอคงไม่ว่า”

ที่มา ทัศนีย์ ไชยเจริญ. (2554. **บทเรียนออนไลน์ เพศพัฒนา โรงเรียนวัดพวงนิมิต จังหวัดสระแก้ว** เข้าถึงได้จาก https://amkasorn.wordpress.com

แบบบันทึกการวิเคราะห์ตนเอง

ตัวอย่าง

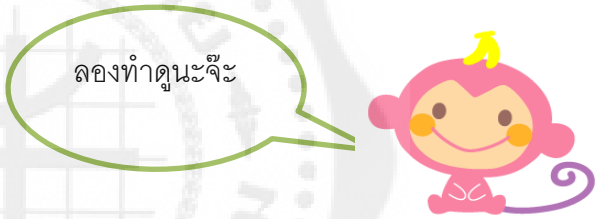
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น : ฉันต้องเข้าเรียนวิชาคณิตศาสตร์ที่ไม่ชอบ

สิ่งที่สมาชิกพูดกับตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น : ฉันไม่อยากเข้าเรียน

อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้น : เบื่อหน่ายและอยากหนีเรียน

ทบทวนเหตุการณ์ อารมณ์ พฤติกรรมที่เกิดขึ้น และบันทึกสิ่งที่ควรกระทำตามความเป็นจริง และถามตนเองว่าเพราะเหตุใดจึงควรทำเช่นนั้น : ฉันควรเข้าเรียนเพราะฉันต้องรับผิดชอบ

บันทึกความรู้สึกและความคิดที่อาจนำไปสู่การแก้ไขปัญหา : การเข้าเรียนอย่างสม่ำเสมอมีประโยชน์ในการสอบ และความเข้าใจเนื้อหามากกว่าการหนีเรียน และฉันต้องรับผิดชอบเหมือนเพื่อนคนอื่นๆ เพราะฉะนั้นฉันควรเข้าเรียนวิชาคณิตศาสตร์



เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น :

……

……

สิ่งที่สมาชิกพูดกับตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น :

……

……

อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้น :

……

ทบทวนเหตุการณ์ อารมณ์ พฤติกรรมที่เกิดขึ้น และบันทึกสิ่งที่ควรกระทำตามความเป็นจริง และถามตนเองว่าเพราะเหตุใดจึงควรทำเช่นนั้น :

……

……

บันทึกความรู้สึกและความคิดที่อาจนำไปสู่การแก้ไขปัญหา :

……

……

ตัวอย่างการบันทึกพฤติกรรมที่ต้องการควบคุม

พฤติกรรมที่ต้องการควบคุม : การมาโรงเรียนสาย (เกิน 8 โมงเช้า)

ความถี่ :

วันที่	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัส	ศุกร์
ครั้ง	มาสาย	ไม่สาย	ไม่สาย	ไม่สาย	ไม่สาย

เหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคที่เกิดขึ้น สาเหตุ และผล

เหตุการณ์	**สาเหตุ**	**ผล**
วันจันทร์ตื่นสาย เวลา 7.30 น. ทำให้อาบน้ำแต่งตัวและเดินทางมาโรงเรียนไม่ทัน 8 โมงเช้า	ดูละครจนดึกถึง 5 ทุ่ม	มาโรงเรียนสาย
วันอังคารตื่นเช้าเวลา 06.30	ดูละครไม่เกิน 4 ทุ่มและรีบเข้านอน	มาโรงเรียนทัน 8 โมงเช้า

สรุปผล จาก 5 วัน มาโรงเรียนสายเพียง 1 วัน

ประสบความสำเร็จ เพราะ ทราบสาเหตุของการมาโรงเรียนสายว่าเป็นเพราะนอนตื่นสายเนื่องจากเข้านอนดึก วันต่อมาจึงเข้านอนเร็วขึ้นทำให้ตื่นเช้าและมาโรงเรียนทันเวลา

ไม่ประสบความสำเร็จเพราะ -

ผลการประเมินตนเอง ฉันประสบความสำเร็จในการควบคุมพฤติกรรมการมาโรงเรียนสาย

แบบบันทึกพฤติกรรมที่ต้องการควบคุม

พฤติกรรมที่ต้องการควบคุม :

……

ความถี่ :

วันที่	……	……	……	……	……
ครั้ง	……	……	……	……	……

เหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคที่เกิดขึ้น สาเหตุ และผล

เหตุการณ์	สาเหตุ	ผล

สรุปผล……

ประสบความสำเร็จ เพราะ……

……

ไม่ประสบความสำเร็จเพราะ……

……

ผลการประเมินตนเอง……

น้องๆ ให้รางวัลตนเองเมื่อสามารถเพิ่มหรือลดพฤติกรรมที่ต้องการ และลองปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมและเหตุการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมด้วยนะครับ

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6

วันที่ 20 มิถุนายน พ.ศ.2560 เวลา 14.30 – 16.00 น.

หัวเรื่อง การพัฒนาจิตลักษณะด้านความเชื่ออำนาจในตน (ครั้งที่ 1)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญและเข้าใจหลักการของการเชื่ออำนาจในตน

2. เพื่อให้สมาชิกมีความตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำของตนกับผลการกระทำที่เกิดขึ้น

3. เพื่อให้สมาชิกฝึกการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลที่เป็นอุปสรรคในการเชื่ออำนาจในตนตามขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ A-B-C-D-E-F

เวลา 1.30 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. การ์ตูนเรื่องนครงมงาย
2. แบบฝึกคิด A-B-C-D-E-F
3. เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

ในการพัฒนาจิตลักษณะด้านความเชื่ออำนาจในตน (ครั้งที่ 1)ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การใช้ตัวแบบ (Modeling) การจินตนาการแบบเหตุผลอารมณ์ (Rational Emotive Imagery) การโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) และการคิดแบบ A-B-C-D-E-F

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม สอบถามถึงเรื่องทั่วๆไปเล็กน้อย เป็นการสร้างความคุ้นเคยอันดีต่อกันภายในกลุ่ม และให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา

2. สรุปข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม เช่น การตรงต่อเวลา การเก็บรักษาความลับ และผู้ให้คำปรึกษาขออนุญาตสมาชิกในกลุ่มบันทึกเสียง

3. ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการใช้ตัวแบบ โดยให้สมาชิกอ่านการ์ตูนเรื่องนครงมงาย (วรางคณา กฤตสัมพันธ์. 2553) ซึ่งเป็นการ์ตูนที่มีตัวละครที่สามารถเป็นตัวแบบของผู้ที่มีความเชื่อ

อำนาจในตน และเรื่องราวสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงการเชื่ออำนาจในตนได้ชัดเจนขึ้น โดยมีตัวละครหลัก ได้แก่ พระเจ้าดวงดี (ผู้ที่มีความเชื่อเรื่องโชคลาง รอคอยโชคชะตา โดยไม่ลงมือกระทำสิ่งใดจนทำให้ชาวเมืองลำบากยากจน) เจ้าชายฉงนศักดิ์ (ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจตน ที่เชื่อว่าตัวเราเป็นคนกำหนดสิ่งต่างๆ เพียงแค่ลงมือทำด้วยความพยายาม และความรู้ ความสำเร็จก็จะเกิดขึ้น) ชาวเมืองนครงมงาย (เชื่อเรื่องโชคลาง รอคอยโชคชะตา โดยไม่ทำมาหากิน จนทำให้มีฐานะลำบากยากจนและต้องเสียเงินไปกับการซื้อของขลัง)

2. เมื่อสมาชิกอ่านการ์ตูนเสร็จผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกพูดคุยร่วมกันว่าได้ข้อคิดอะไรจากการ์ตูน สามารถนำข้อคิดที่ได้ไปปรับใช้อย่างไรในชีวิตประจำวัน และเชื่อมโยงสิ่งที่ได้จากการ์ตูนกับประสบการณ์ของตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้ประสบการณ์ที่สมาชิกได้ถ่ายทอดสู่กลุ่มชี้ชวนให้สมาชิกเข้าใจหลักการเบื้องต้นเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจในตน หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำของตนกับผลการกระทำที่เกิดขึ้นทั้งที่ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสำรวจความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่เป็นอุปสรรคในการสร้างความเชื่ออำนาจในตน หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการจินตนาการแบบเหตุผล อารมณ์กระตุ้นให้สมาชิกจินตนาการถึงสถานการณ์ที่สะท้อนให้เห็นว่าสมาชิกไม่มีความเชื่ออำนาจในตน อาทิ การพึ่งพาบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น และจินตนาการถึงอารมณ์ความรู้สึกขณะนั้นเป็นอย่างไร โดยให้สมาชิกนั่งหลับตาและผู้ให้คำปรึกษาพูดเอื้อให้สมาชิกได้ทบทวนตนเอง หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนนำเหตุการณ์ดังกล่าวมาสู่การวิเคราะห์ ตามกรอบแนวคิด A-B-C-D-E-F

A : (Activating Event) คือ เหตุการณ์ที่มากระตุ้น

B : (Belief) คือ ความคิดความเชื่อที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ A

C : (Consequence) คือ ผลที่เกิดจาก B ซึ่งแยกเป็น อารมณ์ที่เหมาะสม พฤติกรรมที่เหมาะสม และ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

D : (Disputation) คือ การโต้แย้งกับความคิดความเชื่อเดิมที่ไร้เหตุผล

E : (Effect) คือ ผลที่เกิดจาก D ได้แก่ ผลทางความคิดที่เหมาะสม ผลทางอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม และผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม

F : (New Feeling) คือ ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม

หลังจากนั้นให้สมาชิกร่วมกันพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์กับสมาชิกในกลุ่ม

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้ และบอกว่าตนเองได้รับอะไร และได้ให้อะไรกับกลุ่ม พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษา

2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามเพิ่มเติม และสรุปประเด็นภาพรวมพร้อมทั้งนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ความเชื่ออำนาจในตนและการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลที่เป็นอุปสรรคในการเชื่ออำนาจในตน

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการสรุปของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจในตน

3. ประเมินผลจากการตรวจสอบการทำแบบฝึกการคิด A-B-C-D-E-F ของสมาชิก

ตัวอย่างฝึกการคิด A-B-C-D-E-F เพื่อพัฒนาความเชื่ออำนาจในตน

A: เหตุการณ์
ฉันไม่อยากทำงานที่อาจารย์มอบหมายให้ทำคนเดียว
เพราะคิดว่าคงทำไม่สำเร็จ

B : ความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล
ที่มีต่อเหตุการณ์
ฉันไม่สามารถทำอะไรคนเดียวได้สำเร็จ
จึงต้องพึ่งพาเพื่อนที่เก่งกว่า

C : อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม
ที่มีต่อเหตุการณ์
รู้สึกว่าตัวเองไร้ความสามารถ และต้อง
พึ่งพาเพื่อนตลอด

D : โต้แย้งกับความคิดความเชื่อเดิม
ที่ไร้เหตุผล
ฉันสามารถทำงานให้สำเร็จด้วยตัวเอง
แต่อาจจะต้องขอความช่วยเหลือจาก
เพื่อนเมื่อจำเป็น

E : ผลทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรม
ที่เกิดจากการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล
เชื่อมั่นในความสามารถของตน และ
พยายามทำงานครั้งนี้ให้สำเร็จด้วยตนเอง

F : ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม
รู้สึกมั่นใจในความสามารถของตนเอง

แบบฝึกการคิด A-B-C-D-E-F เพื่อพัฒนาความเชื่ออำนาจในตน ครั้งที่ 1

A: เหตุการณ์

.....

.....

.....

.....

B : ความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

.....

.....

.....

...

D : โต้แย้งกับความคิดความเชื่อเดิมที่ไร้เหตุผล

.....

.....

.....

C : อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมที่มีต่อเหตุการณ์

.....

.....

.....

.....

E : ผลทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรมที่เกิดจากการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล

.....

.....

.....

.....

F : ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7
วันที่ 21 มิถุนายน พ.ศ.2560 เวลา 14.30 – 16.00 น.

หัวเรื่อง การพัฒนาจิตลักษณะด้านความเชื่ออำนาจในตน (ครั้งที่ 2)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำเร็จที่เกิดจากตนเองและมองเห็นพลังในตนที่มีผลต่อความสำเร็จนั้น

2. เพื่อให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน และมีแรงจูงใจ ในการเรียน

เวลา 1.30 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. กระดาษการ์ด

2. เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

ในการพัฒนาจิตลักษณะด้านความเชื่ออำนาจในตน (ครั้งที่ 2) ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้การคิด เทคนิคที่ใช้ได้แก่ เทคนิคมุ่งเน้นเหตุการณ์เชิงบวก (Focus on positive events technique) เทคนิคเพิ่มความมั่นใจและแรงจูงใจต่อการเรียน (Gaining confidence and motivation to study technique)

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม สอบถามถึงเรื่องทั่วๆไปเล็กน้อย เป็นการสร้างความคุ้นเคยอันดีต่อกันภายในกลุ่ม และให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา

2. สรุปข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม เช่น การตรงต่อเวลา การเก็บรักษาความลับ และผู้ให้คำปรึกษาขออนุญาตสมาชิกในกลุ่มบันทึกเสียง

3. ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคมุ่งเน้นเหตุการณ์เชิงบวก เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำเร็จของตนเองและมองเห็นพลังในตนเองที่มีผลต่อความสำเร็จนั้น โดยผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนึกถึงประสบการณ์ที่เคยประสบความสำเร็จ และร่วมกันพูดกันตามประเด็น ดังนี้

นึกถึงและบรรยายถึงประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จว่ามีบุคคลอื่น โอกาส โชค ชะตา มาเกี่ยวข้องอย่างไร

นึกถึงและบรรยายถึงประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จว่าความพยายาม ทักษะ ความสามารถ ประสบการณ์ หรือพลังอื่นๆ ของตนเองมีต่อเหตุการณ์นี้อย่างไร

ตนเองมีความรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่ประสบความสำเร็จเหล่านี้กี่เปอร์เซ็นต์

หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกตระหนักว่าความพยายาม ความรู้ประสบการณ์ ของตนเองเป็นพลังที่สามารถทำให้ตนเองประสบความสำเร็จและสามารถพึ่งตนเองได้ โดยหากมีความพยายามและความรับผิดชอบมากพอต่อสิ่งที่ทำก็จะได้รับผลดีมาก

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคเพิ่มความมั่นใจและแรงจูงใจต่อการเรียน โดยผู้ให้คำปรึกษาชี้ชวนให้สมาชิกร่วมกันพูดคุยและทบทวนตนเองตามประเด็นดังนี้

“ฉันมีความรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น” ให้สมาชิกร่วมกันพูดคุยและทบทวนตนเองว่าอะไรที่แสดงให้เห็นถึงความรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการเรียน ตัวอย่างเช่น ผลการเรียนที่ได้มาเป็นมาจากความมุ่งมั่นตั้งใจของตนเอง ไม่ใช่เพราะโชค ดวง หรือผู้อื่น

“ฉันสามารถควบคุมตนเองได้” ให้สมาชิกร่วมกันพูดคุยและทบทวนตนเองว่าสามารถควบคุมตนเองเกี่ยวกับการเรียนได้อย่างไรบ้าง ตัวอย่างเช่น การจัดตารางเวลาเรียน และให้รางวัลกับตนเองในความพยายามและการควบคุมตนเองได้

“ฉันมีความสามารถ” ให้สมาชิกร่วมกันพูดคุยและทบทวนตนเองว่าในการพัฒนาความสามารถในการเรียนทำอย่างไรบ้าง ตัวอย่างเช่น การอ่านหนังสือ การตั้งใจทำข้อสอบ

“การเรียนของฉันมีคุณค่าและประโยชน์” ให้สมาชิกร่วมกันพูดคุยและทบทวนตนเองว่าการประสบความสำเร็จในด้านการเรียนมีประโยชน์และคุณค่าอย่างไร ตัวอย่างเช่น ทำให้มีผลการเรียนดี มีงานทำที่ดีในอนาคต

3. หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนเขียนสิ่งที่ได้จากการทบทวนตนเองในแต่ละประเด็นลงในกระดาษการ์ด โดยให้เขียนในสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ในการสร้างความเชื่อมั่นและแรงจูงใจในการเรียน

“ฉันมีความรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น” .....

“ฉันสามารถควบคุมตนเองได้” .....

“ฉันมีความสามารถ” .....

“การเรียนของฉันมีคุณค่าและประโยชน์”.....

เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จแล้วผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพูดออกเสียงต่อกลุ่มทีละคนด้วยน้ำเสียงหนักแน่น หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมให้กำลังใจให้สมาชิกแต่ละคนนำสิ่งที่เขียนไปปฏิบัติเพื่อเพิ่มความมั่นใจและแรงจูงใจต่อการเรียน และให้สมาชิกนำกระดาษการ์ดที่เขียนข้อความ

ดังกล่าวกลับบ้านและติดไว้ในที่สามารถมองเห็นได้สะดวก เพื่อเน้นย้ำถึงสิ่งที่เพิ่มความมั่นใจและแรงจูงใจต่อการเรียน

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และบอกว่าตนเองได้รับอะไรและได้ให้อะไรกับกลุ่มจากการพัฒนาจิตลักษณะด้านความเชื่ออำนาจในตนทั้ง 2 ครั้ง พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษา

2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามเพิ่มเติม และสรุปประเด็นภาพรวมพร้อมทั้งนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จที่เกิดจากตนเองและการสร้างความเชื่อมั่นและแรงจูงใจในการเรียนของสมาชิก

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการสรุปของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการได้รับคำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8

วันที่ 23 มิถุนายน พ.ศ.2560 เวลา 14.30 – 16.30 น.

หัวเรื่อง ปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสแสดงความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ก่อนยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนรับฟังและให้กำลังใจซึ่งกันเพื่อนำสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตจริง
4. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรม

เวลา 2 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจ
2. กระดาษการ์ด
3. ซองจดหมาย
4. เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การใช้คำถาม (Questioning) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) การสรุปความ (Summarizing) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้การคิด เทคนิคที่ใช้ คือ เทคนิคสร้างสรรค์สิ่งที่ต้องการ (Create what you want)

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และซักถามถึงการเข้าร่วมโปรแกรมที่ผ่านมาทั้งหมด 7 ครั้ง
2. ผู้ให้คำปรึกษาถามถึงสมาชิกในกลุ่มในการนำความรู้ ประสบการณ์ ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนการพัฒนาจิตลักษณะที่มีต่อภูมิคุ้มกันทางจิต ได้แก่ ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการควบคุมตน และด้านความเชื่ออำนาจในตน

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนจิตลักษณะว่ามีครบทั้ง 3 ด้านหรือไม่ โดยผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกได้ทบทวนทีละด้านและให้สมาชิกทบทวนทักษะที่ได้จากการฝึกฝนในการเข้าร่วมโปรแกรมที่ผ่าน

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ได้ให้กับกลุ่ม สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้นำไปพัฒนาตนเองแล้ว สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองในอนาคต และความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคสร้างสรรค์สิ่งที่ต้องการ เพื่อให้สมาชิกเน้นย้ำถึงสิ่งที่ต้องการพัฒนาตนเอง โดยให้สมาชิกทบทวนว่าจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีอะไรบ้างที่สมาชิกอยากจะพัฒนาตนเอง และเขียนความต้องการอย่างน้อย 3 อย่างลงในกระดาษรูปหัวใจ โดยใช้คำว่า “ฉันเลือกที่จะ.....” หลังจากนั้นให้สมาชิกพูดออกเสียงประโยคที่ตนเขียนด้วยความมุ่งมั่นหนักแน่น และผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกตระหนักว่าอะไรจะทำให้หัวใจดวงนี้มีพลังที่ทำให้ข้อความที่เขียนเป็นจริง และให้สมาชิกนำกระดาษรูปหัวใจที่เขียนข้อความดังกล่าวกลับบ้านและติดไว้ในที่สามารถมองเห็นได้สะดวก เพื่อเน้นย้ำถึงสิ่งที่ต้องการพัฒนาตนเอง และผู้ให้คำปรึกษาให้คำแนะนำว่าหากสิ่งที่ต้องการพัฒนาตนเองบรรลุเป้าหมายแล้ว ให้สมาชิกปรับเปลี่ยนจุดมุ่งหมายให้เป็นปัจจุบัน และสอดคล้องกับความต้องการของตน และปรับใช้เทคนิคและประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มเป็นวิธีการที่ทำให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเขียนการ์ดให้กำลังใจและเขียนสิ่งที่อยากบอกกับสมาชิกคนอื่น โดยผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษและซองจดหมาย ให้คนละ 7 ชุด เพื่อจะมอบให้เพื่อนสมาชิกทุกคน และผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในการนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ไปใช้ในการพัฒนาจิตลักษณะเพื่อนำไปสู่การมีภูมิคุ้มกันทางจิต

2. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปภาพรวมของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาทั้งหมด

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มตอบแบบวัดจิตลักษณะ และแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตหลังทดลอง

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วม และการแสดงความคิดเห็นในการร่วมกลุ่ม

2. ประเมินผลจากแบบประเมินการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8

3. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการสรุปของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ในการเข้ากลุ่ม

4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้แบบวัดจิตลักษณะ และแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต เพื่อการประเมินผลหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

แบบประเมินการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

คำชี้แจง : ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดของนักเรียนมากที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันได้รับแนวคิด วิธีการ ในการพัฒนาตนเองให้มีจิตลักษณะ ทั้ง 3 ด้านได้แก่การมองโลกในแง่ดี การควบคุมตนเอง และความเชื่ออำนาจในตน					
2. ฉันมีความมั่นใจว่าจะนำแนวคิด วิธีการ สิ่งที่ได้เรียนรู้ไปพัฒนาตนเอง					
3. ฉันได้รับประโยชน์ในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา					
4. รูปแบบและวิธีการการให้คำปรึกษากลุ่มมีความเหมาะสม					
5.ผู้ให้คำปรึกษาสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
6. ฉันมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่ม					
7. ฉันให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม					
8. ฉันมีความรู้สึกเป็นกันเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ให้คำปรึกษา					
9 ฉันมีความรู้สึกเป็นกันเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกคนอื่น					
10. ฉันมีความประทับใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษาภาพรวม					

ความคิดเห็นเพิ่มเติม

……

……

……

……

……

……

……

……

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวกชนิภา นิลวงค์
วันเดือนปีเกิด	20 ตุลาคม 2532
สถานที่เกิด	จังหวัดตรัง
สถานที่อยู่ในปัจจุบัน	1156 หมู่ 4 ถนนแจ้งวัฒนะ ซอยแจ้งวัฒนะ 15 แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2551	มัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนสวัสดิ์รัตนาภิมุข จังหวัดตรัง
พ.ศ. 2555	ปริญญาตรี ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์ สาขาวิชาปรัชญาและศาสนา (เกียรตินิยมอันดับ 1) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2560	ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ