

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน
โรงเรียนกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

เมษายน 2559

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน
โรงเรียนกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

เมษายน 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน
โรงเรียนกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

เมษายน 2559

จิตสุภา แกมทับทิม. (2559). การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปรินูญานิพนธ์: อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, อาจารย์ ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายการวิจัยเพื่อ 1) ศึกษาโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กับข้อมูลเชิงประจักษ์ 2) ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และ 3) เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 เป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 386 คน ส่วนกลุ่มที่ 2 เป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีคะแนนแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ 1) แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งมี ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.21-0.48 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87 2) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) และการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติ t-test แบบไม่อิสระต่อกัน (t-test for dependent samples)

ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความเข้มแข็งทางจิตใจ มี 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความมุ่งมั่น การควบคุม และความท้าทาย มีค่าความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.35$ S.D.=0.34) และเมื่อพิจารณารายองค์ประกอบ พบว่า ความท้าทาย ($\bar{X}=3.69$ S.D.=0.58) และความมุ่งมั่น ($\bar{X}=3.56$ S.D.=0.68) อยู่ในระดับสูง และการควบคุม ($\bar{X}=2.79$ S.D.=0.77) อยู่ในระดับปานกลาง

3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน มีความแตกต่างกัน โดยหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



TECHNICAL ECLECTICISM GROUP COUNSELING FOR ENHANCING HARDINESS
OF SECONDARY STUDENTS AT SPORTS SCHOOLS



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Research and Human Potential Development
At Srinakharinwirot University
April 2016

Chitsupha Kaemthapim. (2016). *Technical Eclecticism Group Counseling for Enhancement Hardiness of Secondary Students at Sports School*. Master Thesis, M.Ed. (Research and Development on Human Potentials). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Dr. Patcharaporn Srisawat. Dr. Chatkamon Singnoy.

The purposes of this study were 1) To study Hardiness of Secondary Students at Sports School. 2) To study measurement model of hardiness of Secondary Students at Sports School with empirical data. 3) To compare Hardiness of Secondary Students at Sports School among before and after participating in technical eclectic group counseling. The sample of study with two groups. 1) The first group was 386 of Secondary Students at Sports School. 2) The second group of 8 of Secondary Students was purposely selected of Secondary Students at Sports School. Meanwhile, the subjects of experiment group were Secondary Students whose hardiness in study scores at the 25 percentile and lower voluntarily to participate in the Technical Eclecticism Group Counseling. The research instruments used for study were 1) hardiness questionnaire with the discrimination ranges from 0.21-0.48 coefficient (alpha) of 0.87. 2) Technical Eclecticism Group Counseling. The statistical employed analyzed be mean and standard deviation and confirmatory factor analysis of maximum likelihood: ML and t-test for dependent samples.

The research results were as follows:

1. The confirmatory factor analysis confirmed that the model of hardiness functioning could be characterized in to three factor: commitment control and challenge this three factors were high loading at .01 level and could be able to measure the hardiness functioning factors.

2. The students revealed a moderately level of total hardiness ($\bar{X}$ =3.35 S.D.=0.34) and each components of hardiness. ($\bar{X}$ =3.56 2.79 3.69)

3. Statistically significant difference in the total hardiness and in each three components of hardiness of experimental group were found to exist before counseling and after counseling at .01 level.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูงจาก อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และอาจารย์ ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูงยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จิตรภัทร อาจารย์ ดร.ลัดดา เรืองมโนธรรม อาจารย์ ดร.พิมพ์ ม่วงศิริธรรม อาจารย์ ดร.อาพรธมนิต ศิริแพทย์ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสงอุบล และอาจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน ที่ให้ความเมตตา ให้ความรู้ คำแนะนำ และกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล ที่กรุณาเป็นประธานกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาส่งหวัดอ่างทอง ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาส่งหวัดสุพรรณบุรี ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาส่งหวัดนครสวรรค์ ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาส่งหวัดลำปาง และคณะครูที่ให้ความอนุเคราะห์ และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัยเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสุชินทร์ แกมทับทิม คุณแม่ฉวีวรรณ แกมทับทิม และสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่คอยให้ความช่วยเหลือ ห่วงใย ให้กำลังใจ และให้ความรักที่มีค่ายิ่งตลอดระยะเวลาในการทำวิจัย

ขอขอบคุณ กลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัด และขอบคุณสมาชิกที่ร่วมกลุ่มทุกคนที่ให้ข้อมูล ถ่ายทอดเรื่องราว ประสบการณ์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จ และสมบูรณ์

ขอขอบคุณ เพื่อน ๆ พี่ ๆ สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ทุกคน ที่ให้กำลังใจ ห่วงใย และการช่วยเหลือตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ขอขอบคุณผู้เขียนเอกสารและตำราทุกฉบับ ที่ผู้วิจัยใช้ประกอบการศึกษา ตลอดจนนำมาใช้อ้างอิงในงานวิจัยฉบับนี้ คุณค่าและประโยชน์จากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแก่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่านที่ทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในวันนี้

จิตสุภา แกมทับทิม

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
คำถามงานวิจัย	4
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตงานวิจัย	6
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	6
ตัวแปรที่ศึกษา	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
กรอบแนวคิดการวิจัย	11
สมมติฐานการวิจัย	12
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีความเข้มแข็งทางจิตใจ	14
ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ	14
องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ	15
การสร้างเสริมลักษณะความเข้มแข็งทางจิตใจ	16
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ	17
งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้อง	17
งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง	19
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตอนต้น	21
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	24
ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	24
จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	25
ลักษณะในการเลือกสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	26
การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	27
การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริง	32
การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	40

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีมุ่งเน้นคำตอบ	47
การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม	50
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์โมเดลการวัด	55
วัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์องค์ประกอบ	56
ประเภทของการวิเคราะห์องค์ประกอบ	56
เกณฑ์การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน.....	57
งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง	57
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	58
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	58
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	60
การเก็บรวบรวมข้อมูล	68
วิธีการดำเนินการทดลอง	68
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	69
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	71
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	73
ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจ	74
ตอนที่ 3 การศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันของความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	75
ตอนที่ 4 การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	82
ตอนที่ 5 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	83

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	95
สมมติฐานการวิจัย	95
การกำหนดประชากร และการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	95
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	96
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	97
สรุปผลการวิจัย	99
อภิปรายผล	99
ข้อเสนอแนะ	108
บรรณานุกรม	110
ภาคผนวก	117
ภาคผนวก ก	118
ภาคผนวก ข	131
ภาคผนวก ค	146
ภาคผนวก ง	148
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	225

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ดัชนีที่ใช้ในการพิจารณาความสอดคล้องของโมเดลตามสมมติฐานกับข้อมูล เชิงประจักษ์	57
2 จำนวนนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	58
3 จำนวนนักเรียนโรงเรียนกีฬา ภาคกลาง ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	59
4 โครงสร้างและขอบเขตของข้อคำถามของความเข้มแข็งทางจิตใจ	61
5 องค์ประกอบ ตัวบ่งชี้ ข้อคำถามทางบวก และทางลบ ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ	62
6 การสรุปการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.....	66
7 แบบแผนการทดลอง	68
8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง	73
9 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร และตัวแปรสังเกตของความเข้มแข็งทางจิตใจ	74
10 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน	77
11 แสดงค่าดัชนีความกลมกลืน และดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลการวัดความเข้มแข็ง ทางจิตใจ	79
12 ผลการวิเคราะห์หาค่าประจักษ์ยืนยันของโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ	80
13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	83
14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อน และหลัง การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค.....	84
15 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าอิทธิพลของความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลัง การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค	85
16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในระยะติดตามผล	85

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
17 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน โรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	132
18 ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่น (α) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ	137
19 ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่น (α) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ภาพรวม.....	139
20 ค่าดัชนีความสอดคล้องของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	140
21 การสรุปเทคนิค ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคที่ใช้ในการ เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น	155

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิเคราะห์โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิดของ โคบาส่า (Kobasa. 1979: 1-11)	12
2 กรอบแนวคิดโปรแกรมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบผสมผสานเทคนิค	12
3 โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น	82



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

โรงเรียนกีฬาเป็นสถานศึกษาในสังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ถูกจัดตั้งขึ้นเพื่อจัดการศึกษาและกีฬาสำหรับเด็กและเยาวชนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา โดยมีการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถทางด้านกีฬาไปพร้อมกับการพัฒนาสติปัญญา อารมณ์ และสังคม เพื่อเตรียมความพร้อม และผลิตนักกีฬาให้มีความรู้ ความสามารถ ควบคู่กับคุณภาพ สามารถเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในระดับชาติ และนานาชาติ ทดเทียมนานาชาติอารยประเทศ และยังสามารถได้มีการศึกษา ค้นคว้า วิเคราะห์ วิจัย เพื่อพัฒนามาตรฐานการกีฬา และนักกีฬาของชาติ (วัตถุประสงค์ของโรงเรียนกีฬา. 2559: ออนไลน์) ซึ่งจะเปิดรับเฉพาะนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา เข้าศึกษาต่อในระดับชั้นมัธยมศึกษาโดยมีลักษณะเป็นโรงเรียนประจำ เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกซ้อม และพัฒนาทักษะทางกีฬาได้อย่างเต็มความสามารถ ในขณะที่เดียวกันก็มีการจัดการเรียนวิชาสามัญตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานของกระทรวงศึกษาธิการควบคู่ไปด้วย โดยมีเป้าหมายคือการส่งเสริมนักกีฬาไปร่วมการแข่งขันระดับชาติ และนานาชาติ นักเรียนโรงเรียนกีฬาสส่วนใหญ่มีเป้าหมายที่ต้องการจะก้าวไปเป็นนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งการที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จได้ควรจะเป็นบุคคลที่มีความกังวลน้อย สมารถดี เชื่อมั่นในตนเอง มองผลงานของตนเองเป็นเรื่องใหญ่ที่สุด และมีแรงจูงใจสูงมาก แต่นักเรียนกีฬาบางคนอาจล้มเหลว เนื่องจากเกิดความกังวลในเรื่องการเรียน สภาวะทางจิตใจอ่อนแอ สมรรถภาพทางกายลดลง รวมไปถึงการฝึกซ้อมไม่เต็มที่ ขาดความรู้และทักษะเฉพาะทาง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และความวิตกกังวลได้ (ฉัตรกมล สิงห์น้อย 2556: 136 อ้างอิงจาก พิษิต เมืองนาโพธิ์ 2534: 44)

ดังนั้น เป้าหมายทางด้านกีฬาที่ประสบความสำเร็จของนักเรียนโรงเรียนกีฬา คือ การได้เป็นนักกีฬาทีมชาติ การได้รับรางวัลเชิดชูเกียรติทางด้านกีฬา การได้รับชัยชนะในการแข่งขันกีฬา ซึ่งนักเรียนต้องมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการฝึกซ้อมกีฬา มีความอดทนต่อความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้น สามารถจัดการ และเผชิญกับความวิตกกังวล และความเครียดที่เกิดขึ้น โดยข้อมูลจากกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2556: 61) ได้อธิบายว่า หากนักกีฬาไม่สามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้จะเป็นผลให้ประสิทธิภาพของการแสดงความสามารถทางการกีฬาลดลง นอกจากนี้ สืบสาย บุญวีรบุตร (2541: 90-91) กล่าวว่า การควบคุมอารมณ์ ความคิด ความอดทนต่อแรงกดดัน การจัดการกับความวิตกกังวล ความเครียดที่เกิดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาให้มีการแสดงออกทางกายให้เต็มศักยภาพ เพื่อพัฒนาความสามารถสูงสุดในการเล่นกีฬา (Peak

Performance) แต่ในขณะเดียวกันนักกีฬาจะก้าวถึงความสำเร็จทางการแข่งขันและการเล่นกีฬาได้นั้น ต้องเผชิญกับความล้มเหลว ความเครียด ความวิตกกังวล ความกดดัน ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังนั้นนักเรียนจะต้องมีความอดทนและมีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเป็นอย่างมาก เพื่อผ่านสถานการณ์ดังกล่าวไปสู่ความสำเร็จของชีวิต จากการสัมภาษณ์ครู ผู้ฝึกสอน และนักเรียนโรงเรียนกีฬา เกี่ยวกับปัญหา และความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า “นักเรียนส่วนใหญ่มีความกังวลเกี่ยวกับการเรียน และความสำเร็จทางการกีฬา โดยเป้าหมายของนักเรียนส่วนใหญ่ คือ การเป็นนักกีฬาทีมชาติ ซึ่งการจะก้าวไปสู่เป้าหมายนั้นได้นักเรียนจะต้องมีทักษะ เทคนิค และวิธีการเล่นกีฬาที่ดี ดังนั้นครู และผู้ฝึกสอนจึงให้ความสำคัญกับการฝึกทางด้านร่างกาย ทักษะ และจิตใจ เพื่อให้ให้นักเรียนได้พัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ โดยใช้การฝึกซ้อมที่สม่ำเสมอและเข้มงวดเพื่อการแข่งขัน หรือเพื่อความ เป็นเลิศทางด้านกีฬา นักเรียนจึงถูกฝึกซ้อมให้สามารถรับมือกับการแข่งขัน และแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อเอาชนะคู่แข่งในการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้ง และความคาดหวังของครู และผู้ฝึกสอนที่ต้องการเห็นนักเรียนเป็นนักกีฬาทีมชาติ หรือนักกีฬายาวชนแห่งชาตินั้น อาจทำให้นักเรียนเกิดความกดดัน มีความสนุกสนานในการเล่นกีฬาที่ตื้นเขินชอบลดลง จนกลายเป็นการกระทำที่ซ้ำซาก จำเจ ในที่สุดอาจนำไปสู่ความเบื่อหน่าย ความวิตกกังวล และความเครียดขึ้นมาแทนที่ในจิตใจได้ การฝึกซ้อมอย่างหนักและต่อเนื่องอาจทำให้นักเรียนเกิดความเครียดสะสมจนกลายเป็นความอ่อนแอของจิตใจ ซึ่งส่งผลเสียอย่างมากต่อการพัฒนาตนเอง ทำให้เสียความมั่นใจ มีผลต่อการเรียน ทำให้การฝึกซ้อมกีฬาไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง และร้ายแรงที่สุดคือการเลิกเล่นกีฬา” สอดคล้องกับ สืบสาย บุญวีรบุตร (2541: 81) กล่าวว่า มีนักกีฬาเด็ก หรือเยาวชนจำนวนไม่น้อยที่ไม่สามารถทนต่อสภาวะที่มีความกดดันสูงจากการแข่งขันได้ จึงตัดสินใจเลิกเล่นกีฬา ดังนั้นนักเรียนกีฬาจึงต้องการการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเพื่อต่อสู้กับความเครียดแล้วเปลี่ยนให้เป็นแรงผลักดันที่นำไปสู่ผลสำเร็จทางการกีฬาได้ในที่สุด

ความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นความสามารถของนักกีฬาที่จะต่อสู้กับสภาวะกดดันทั้งระหว่างการแข่งขัน หรือการฝึกซ้อมได้โดยไม่ย่อท้อ ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถสร้างให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาทุกคนได้ หากมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาในระดับสูงขึ้น (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2556: 10-11) โดยความเข้มแข็งทางจิตใจจะมีการใช้เป็นภาษาอังกฤษที่มีความหลากหลายกัน อาทิ “Mental Toughness” “Resilience” และ “Hardiness” ซึ่งคำภาษาอังกฤษเหล่านี้จะมีการแปลความหมายไปในทิศทางเดียวกัน คือ ความเข้มแข็งทางจิตใจ จึงถือได้ว่าคำทั้ง 3 คำ มีความหมายที่ใกล้เคียงกันอันที่หมายถึงความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยที่โคบาส่า (Kobasa. 1979: 1-11) ได้อธิบายความเข้มแข็งทางจิตใจ (Hardiness) เป็นความสามารถของบุคคลที่สามารถเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าบุคคลมีการรับรู้

และเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดของตนเองบุคคลนั้นจะสามารถปรับตัว และหาแนวทางในการจัดการความเครียดได้เป็นอย่างดี อันจะส่งผลให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองให้มีความเข้มแข็งและอดทนมากขึ้น ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นส่งผลต่อความสามารถในการจัดการปัญหาภายใต้ความกดดันได้เป็นอย่างดีรวมไปถึงสถานการณ์ของการเล่นกีฬาผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงจะสามารถจัดการกับปัญหาใน หลาย ๆ สถานการณ์ได้ดี และมีประสิทธิภาพซึ่งโคบาส่า (Kobasa. 1982: 6-8) ได้จำแนกองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจออกเป็น 3 องค์ประกอบ ดังนี้ องค์ประกอบแรก คือ ความมุ่งมั่น (Commitment) เป็นความคิดและความรู้สึกที่มีความทุ่มเทแรงกายแรงใจโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคจนประสบความสำเร็จ องค์ประกอบที่สอง คือ การควบคุม (Control) เป็นความสามารถในการควบคุมตนเองและจิตใจในสถานการณ์ที่มีความเปลี่ยนแปลง สามารถทำนายสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและมีการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และองค์ประกอบที่สาม คือ ความท้าทาย (Challenge) เป็นความสามารถของบุคคลที่มองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นโอกาสที่ทำให้เกิดการเรียนรู้และการพัฒนา และสามารถตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้

ในการศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจมีผู้ศึกษา ดังเช่น เฮนตัน อีวาน และเนล (Henton; Evan;& Neil.2003: 4) และไฮเสตด (Hystad. 2010: 239-242) ได้สร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ มีจำนวน 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วยความมุ่งมั่น ความท้าทาย และการควบคุม นอกจากนี้ยังมีการศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในกลุ่มอาชีพพยาบาล และนักกฎหมาย รวมถึงการพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบ แต่ยังไม่พบว่ามีการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในกลุ่มนักเรียนโรงเรียนกีฬา จากการศึกษาเบื้องต้นทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา เพื่อพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ซึ่งมีความสำคัญอย่างมากดังที่กล่าวมาข้างต้น ในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิดของโคบาส่า (Kobasa. 1979: 1-11) ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความมุ่งมั่น องค์ประกอบด้านการควบคุม และองค์ประกอบด้านความท้าทาย โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

สำหรับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ผู้วิจัยได้สร้างการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค (Technical Eclecticism) ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคจะทำให้สมาชิกสามารถเชื่อมโยงสถานการณ์ที่มีผลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมได้ และสมาชิกยังสามารถเลือกใช้เทคนิคเพื่อปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองได้ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับนาครอส และ นิวแมน (Narcross and Newman. 1992: 585 - 611) ที่กล่าวว่า การ

ให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคมีความหลากหลายของแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิควิธีจะสามารถเชื่อมโยงเรื่องราว และสถานการณ์ที่ส่งผลต่อความรู้สึก และพฤติกรรมในภาพรวมทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเลือกใช้เทคนิค แนวคิด และทฤษฎีที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาได้ง่ายขึ้น และยังมีการวิจัยของมาร์ควิช ฮัดสัน และเทอร์ไซ (Marquis; Hudson; & Tursi. 2010: 67-68) ซึ่งได้ศึกษาการรับรู้การให้คำปรึกษาแบบผสมผสาน พบว่า การให้คำปรึกษาแบบผสมผสานเป็นการให้คำปรึกษาที่มีการตอบสนองต่อสถานการณ์ของสมาชิกกลุ่ม โดยการใช้เทคนิคที่มีความหลากหลาย เพื่อนำไปใช้ในการจัดการกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีความแตกต่างกันไปตามเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีการเปิดเผยตนเอง ภายใต้อารมณ์ที่อบอุ่น และจริงใจ ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถรับรู้ และเข้าใจตนเองได้เป็นอย่างดี ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีการผสมผสานเทคนิคจากทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิคจากทฤษฎีเผชิญความจริง เทคนิคจากทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เทคนิคจากทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และเทคนิคจากทฤษฎีมุ่งเน้นคำตอบ เพื่อให้เกิดการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากข้อมูลข้างต้นการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิเคราะห์โมเดลเชิงยืนยันของความเข้มแข็งทางจิตใจ และการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยการสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนานักเรียนโรงเรียนกีฬาให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะทำให้นักเรียนสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความกดดันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถก้าวไปสู่เป้าหมายทางการกีฬาที่ตั้งไว้ได้

คำถามงานวิจัย

1. โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจที่นักวิจัยสร้างขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่
2. ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในระดับใด
3. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้หรือไม่

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2. เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

3. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อน และหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้จะส่งผลให้เกิดประโยชน์ 2 ประเด็น ดังต่อไปนี้

1. ประโยชน์ในเชิงวิชาการ การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค ทำให้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ส่งผลให้ทราบว่าต้องพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬาในด้านใดบ้าง และเสริมสร้างโดยการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างไร ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬาต่อไป

2. ประโยชน์เชิงปฏิบัติ ผลการศึกษาในครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ด้านการปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

2.1 แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นเครื่องมือในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ผลการศึกษาทำให้ได้ข้อมูลจากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ และการเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ผลที่ตามมา คือ นักเรียนสามารถเล่นกีฬาได้ด้วยความสามารถสูงสุด แม้จะอยู่ภายใต้สถานการณ์การฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาที่มีความกดดัน และสามารถเล่นกีฬาได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน รวมถึงการประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา

2.2 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เป็นนำหลักการด้านจิตวิทยามาใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งครู ผู้ฝึกสอน สามารถเลือกใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคมาเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อให้ นักเรียนสามารถเล่นกีฬาได้โดยที่ไม่เกิดความเครียดที่ส่งผลกระทบทางด้านร่างกายและจิตใจ ถึงแม้ นักเรียนจะอยู่ในสถานการณ์กดดัน รวมถึงการแก้ปัญหาจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขอบเขตการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2558 สังกัดกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โดยแบ่งออกเป็น 5 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคกลาง ภาคตะวันออก และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวนทั้งสิ้น 2,001 คน (กระทรวงศึกษาธิการ 2556: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ส่วน คือ การศึกษาเพื่อตรวจสอบโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้จึงแบ่งออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2558 สังกัดกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โดยแบ่งเป็น 5 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคกลาง ภาคตะวันออก และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Sample Random Sampling) โดยมีภาคเป็นหน่วยการสุ่มได้จำนวน 1 ภาค คือ ภาคกลาง มีจำนวนนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวนทั้งสิ้น 462 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากนักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2558 ที่มีคะแนนของความเข้มแข็งทางจิตใจตั้งแต่ 25 เปอร์เซนต์ไต่ลงมา แล้วทำการสัมภาษณ์ความสนใจในการเข้ากลุ่มจำนวน 8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเข้มแข็งทางจิตใจ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Hardiness)** หมายถึง ความสามารถทางจิตใจของนักเรียนในการเล่นกีฬาภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดันได้อย่างเต็มความสามารถโดยสถานการณ์ที่กดดันไม่ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการเล่นกีฬาและสามารถจัดการปัญหาในหลาย ๆ สถานการณ์ได้ดี

และมีประสิทธิภาพ ความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิดของ โคบาซา (Kobasa. 1979: 1 - 11) มีจำนวน 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความมุ่งมั่น (Commitment) การควบคุม (Control) และความท้าทาย (Challenge) ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง การที่นักเรียนเห็นคุณค่าในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา มีความตั้งใจ มุ่งมั่น และทุ่มเทแรงกายแรงใจ มีความอดทนอดกลั้น และรับผิดชอบ ในการฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬา เมื่อมีปัญหาที่เกิดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันสามารถตัดสินใจด้วยวิธีการที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหาได้

1.2 การควบคุม (Control) หมายถึง การที่นักเรียนสามารถควบคุมตนเอง จิตใจ และสามารถควบคุมสถานการณ์ทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาได้ สามารถเผชิญและจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำนายสถานการณ์จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาได้

1.3 ความท้าทาย (Challenge) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการมองสถานการณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาเป็นสิ่งท้าทาย และเป็นโอกาสที่ทำให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาตนเองจากประสบการณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ และสามารถตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดหวังจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาได้

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค (Technical Eclecticism Group Counseling) หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษากับบุคคลที่มีปัญหาล้ำคลั่งกัน หรือต้องการปรับปรุงตนเอง โดยการเลือกใช้เทคนิค และทฤษฎีที่มีความหลากหลาย เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้ารับการให้ปรึกษา ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีเผชิญความจริง ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และทฤษฎีมุ่งเน้นคำตอบ โดยมีขั้นตอนในการให้คำปรึกษาดังต่อไปนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้น เป็นการสร้างสัมพันธภาพ การแนะนำตัวของสมาชิกภายในกลุ่ม อภิปรายถึงเป้าหมายของกลุ่ม ขอบเขตของการให้คำปรึกษา วัตถุประสงค์ และข้อตกลงถึงการเข้ากลุ่ม ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกภายในกลุ่มเกิดความรู้สึกยอมรับตนเองและเพื่อนสมาชิกคนอื่น เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น เกิดความไว้วางใจ ปลอดภัย กล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกและตัดสินใจที่จะร่วมดำเนินกลุ่มต่อไปในขั้นตอนงาน โดยเลือกใช้เทคนิคและทฤษฎีดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ประกอบไปด้วยเทคนิคต่อไปนี้

1) เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เป็นเทคนิคที่แสดงให้เห็นว่าผู้วิจัยใส่ใจสมาชิกกลุ่ม เพื่อรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของสมาชิกกลุ่ม และมีการตอบรับอย่างเหมาะสม

2) เทคนิคการเงียบ เป็นช่วงระยะเวลาที่ไม่มีการสื่อสารต่อกัน โดยจะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้อยู่กับตนเอง ใช้ความคิด และสัมผัสถึงความรู้สึก อารมณ์ของตนเอง

3) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก เป็นการสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้แสดงออก ทางภาษา ท่าทาง และผู้วิจัยจะสะท้อนสิ่งเหล่านี้แก่สมาชิกกลุ่ม

4) เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นการยอมรับสมาชิกกลุ่มโดยไม่ตัดสินพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มว่าดีหรือไม่ดี แต่เน้นการสื่อสารทางบวกกับสมาชิกกลุ่ม

5) เทคนิคการฟังด้วยความเห็นใจ เป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตนเองโดยใช้คำพูด

2.2 ขั้นตอนงาน การที่สมาชิกได้เน้นที่เป้าหมายของกลุ่มจะทำให้สมาชิกจะเรียนรู้ถึงเนื้อหาใหม่ ๆ สมาชิกจะช่วยกันแก้ไขปัญหาภายในกลุ่ม แต่จุดสำคัญคือการที่สมาชิกได้เข้าใจปัญหาของตนเองและเพื่อนสมาชิกอย่างแจ่มแจ้ง และได้เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองจากการเข้าร่วมกลุ่ม และเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ โดยที่สมาชิกได้สำรวจตนเอง และได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยที่ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ที่ทำให้กลุ่มสามารถดำเนินไปได้ตามเป้าหมายของกลุ่มที่ตั้งไว้ โดยเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคดังต่อไปนี้

2.2.1 การเสริมสร้างองค์ประกอบด้านความมุ่งมั่น ประกอบไปด้วยทฤษฎียึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยเลือกใช้เทคนิคการอธิบายความรู้สึกในอดีต ซึ่งเป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยความรู้สึก เรื่องราวของตนเอง และเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มเปิดเผยนั้นจะเป็นเรื่องราว เหตุการณ์ หรือสถานการณ์นอกกลุ่ม และเป็นเหตุการณ์ในอดีต

2. ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยเลือกใช้เทคนิคดังต่อไปนี้

1) เทคนิคตัวแบบเชิงสัญลักษณ์ ซึ่งเป็นเทคนิคที่ดีเทคนิคหนึ่งในการให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสเลียนแบบ สังเกตตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ

2) เทคนิคการตัดสินใจแก้ปัญหา เป็นวิธีที่ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับปัญหาได้โดยฝึกทักษะการคิด และพฤติกรรมที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

3. ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยเลือกใช้เทคนิคดังต่อไปนี้

1) เทคนิคกระบวนการ A-B-Cs เป็นเทคนิคที่สมาชิกกลุ่มได้รู้ถึงความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผล และไม่สมเหตุสมผล โดยที่ A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น B คือ ระบบความคิด ความเชื่อ C คือ ผลที่ตามมาจากการคิด ความเชื่อ

2) กระบวนการโต้แย้งแบบ 3Ds เป็นเทคนิควิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการลดอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งเป็นการโต้แย้งความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและเปลี่ยนเป็นความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทน โดย 3Ds มีดังนี้ 1) การค้นหา 2) การโต้แย้ง 3) การแยกแยะ

2.2.2 การเสริมสร้างองค์ประกอบด้านการควบคุม ประกอบไปด้วยทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดโดยใช้เทคนิคทางด้านจิตวิทยาการกีฬา และทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยเลือกใช้เทคนิคดังต่อไปนี้

1) เทคนิคกระบวนการเตือนตนเอง เป็นเทคนิคหนึ่งที่สามารถช่วยในการควบคุมตนเองให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ทั้งพฤติกรรมภายนอก และพฤติกรรมภายใน

2) เทคนิคการรายงานตนเอง เป็นการจดบันทึกในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีทั้งความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ๆ

2. เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดโดยใช้เทคนิคทางด้านจิตวิทยาการกีฬา ประกอบไปด้วย

1) เทคนิคการฝึกสมาธิโดยการหายใจ เป็นการฝึกให้สมาชิกกลุ่มหายใจเข้า และออก อย่างสมบูรณ์ และยังเป็นการควบคุมสมาธิให้อยู่กับการหายใจ

2) เทคนิคการหยุดความคิด ซึ่งเป็นเทคนิคที่ใช้คำพูดว่า “หยุด” ในพฤติกรรมที่ไม่เป็นเป้าหมาย และบอกกับตนเองว่าตอนฉันกำลังทำอะไรอยู่ (พูดพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมาย) ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มจะจดจ่ออยู่กับพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมาย

3) เทคนิคการพูดกับตัวเองเชิงบวก เป็นการเปลี่ยนแปลงคำพูดที่ทำลายตนเองเป็นคำพูดในเชิงสร้างสรรค์

4) เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงการเกร็ง และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อาจจะทำจากด้านบนลงข้างล่าง หรือจากด้านล่างขึ้นด้านบนก็ได้ ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น

3. ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยเลือกใช้เทคนิคการจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ เป็นเทคนิคที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้จินตนาการถึง เหตุการณ์ที่รู้สึกไม่ดี หรือรู้สึกแย่มากที่สุด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการพัฒนาทางด้านอารมณ์ และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเหมาะสมตามมา

2.2.3 การเสริมสร้างองค์ประกอบด้านความท้าทาย ประกอบไปด้วยทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีมุ่งเน้นคำตอบ และทฤษฎีเผชิญความจริง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยเลือกใช้เทคนิคดังต่อไปนี้

1) เทคนิคกระบวนการ A-B-Cs เป็นเทคนิคที่สมาชิกกลุ่มได้รู้ถึงความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผล และไม่สมเหตุสมผล โดยที่ A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น B คือ ระบบความคิด ความเชื่อ C คือ ผลที่ตามมาจากการคิด ความเชื่อ

2) กระบวนการโต้แย้งแบบ 3Ds เป็นเทคนิควิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการลดอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งเป็นการโต้แย้งความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและเปลี่ยนเป็นความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทน โดย 3Ds มีดังนี้ 1) การค้นหา 2) การโต้แย้ง 3) การแยกแยะ

2. ทฤษฎีมุ่งเน้นคำตอบ โดยเลือกใช้เทคนิคดังต่อไปนี้

1) เทคนิคการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก เป็นเทคนิคที่ทำให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงปัญหา เชื่อมกับปัญหา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจกับปัญหา และท้าทายให้มีการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น

2) เทคนิคคำถามจัดลำดับ เป็นเทคนิคที่ให้สมาชิกกลุ่มได้ตั้งเป้าหมายที่มีระดับสูงขึ้น และวางแผน เพื่อให้ตนเองไปสู่เป้าหมายที่ได้วางไว้ในระดับที่สูงขึ้นได้

3. ทฤษฎีเผชิญความจริง โดยเลือกใช้เทคนิคกระบวนการ WDEP เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจถึงความต้องการของตนเอง และจะต้องวางแผนอย่างไรเพื่อไปถึงความต้องการนั้น โดยที่กระบวนการ WDEP จะประกอบด้วย W คือ การสำรวจความต้องการ D คือ สำรวจทิศทาง หรือแนวทางการปฏิบัติ E คือ การประเมิน P คือ การวางแผน

2.3 **ขั้นยุติกลุ่ม** การที่สมาชิกจะได้แลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม ว่าตนมีการเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใด และวางแผนในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการอยู่ร่วมกันและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร หรือการสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พร้อมทั้งให้สมาชิกได้กล่าวถึงความรู้สึกของการเข้ากลุ่มเป็นครั้งสุดท้าย และผู้นำกลุ่มจะทำการสรุปเพิ่มเติม และกล่าวปิดกลุ่ม หรือการยุติการให้คำปรึกษา โดยเลือกใช้ทฤษฎี และเทคนิคดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งเลือกใช้เทคนิคต่อไปนี้

- 1) เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เป็นเทคนิคที่แสดงให้เห็นว่าผู้วิจัยใส่ใจสมาชิกกลุ่มเพื่อรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของสมาชิกกลุ่ม และมีการตอบรับอย่างเหมาะสม
- 2) เทคนิคการเงียบ เป็นช่วงระยะเวลาที่ไม่มีการสื่อสารต่อกัน โดยจะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้อยู่กับตนเอง ใช้ความคิด และสัมผัสถึงความรู้สึก อารมณ์ของตนเอง
- 3) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก เป็นการสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้แสดงออก ทางภาษา ท่าทาง และผู้วิจัยจะสะท้อนสิ่งเหล่านี้แก่สมาชิกกลุ่ม

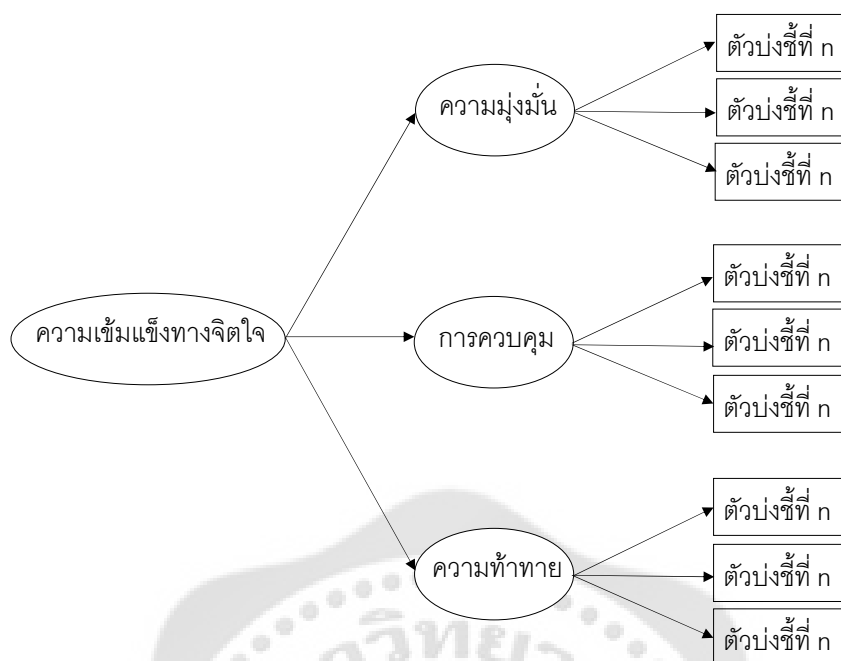
2. ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยเลือกใช้เทคนิคการเสริมแรง ซึ่งเป็นเทคนิคที่สามารถทำให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และยังสามารถทำให้เกิดการพัฒนา หรือควบคุมให้ตนเองมีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. **นักเรียนโรงเรียนกีฬา** หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนกีฬา ซึ่งอยู่ในสังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โดยจะต้องศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ช่วงอายุระหว่าง 13-15 ปี และจะต้องทำการฝึกซ้อมกีฬาประเภทต่าง ๆ ในช่วงเช้า และเย็น ซึ่งเป็นโรงเรียนระบบปิด หรือโรงเรียนประจำที่มีการเรียนการสอนตามหลักสูตรขั้นพื้นฐาน

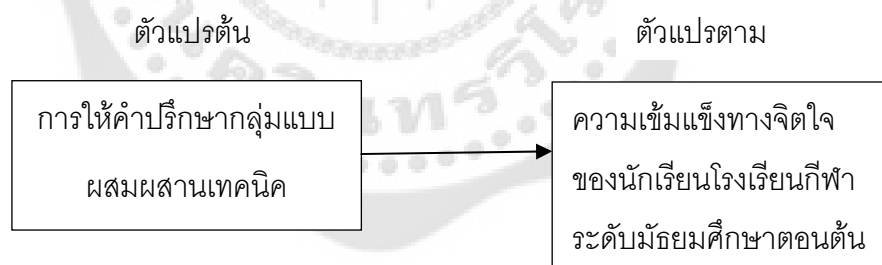
กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

- 1) กรอบแนวคิดสำหรับการวิเคราะห์โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามแนวคิดของโคบาส่า (Kobasa. 1979: 1-11) ซึ่งมี 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความมุ่งมั่น การควบคุม และความท้าทาย
- และ 2) กรอบแนวคิดสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิเคราะห์โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิดของ
โคบาส่า (Kobasa. 1979: 1-11)



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค

สมมติฐานการวิจัย

1. โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. หลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค ของนักเรียนโรงเรียนกีฬา
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจทั้งงานวิจัยในประเทศและงานวิจัยต่างประเทศ โดยมีหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีความเข้มแข็งทางจิตใจ

- 1.1 ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ
- 1.2 องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ
- 1.3 การสร้างเสริมลักษณะความเข้มแข็งทางจิตใจ
- 1.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ
- 1.5 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้อง
- 1.6 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

- 3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- 3.2 จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- 3.3 ลักษณะในการเลือกสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- 3.4 การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
- 3.5 การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริง
- 3.6 การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- 3.7 การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีมุ่งเน้นคำตอบ
- 3.8 การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

4. เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์โมเดลการวัด

- 4.1 วัดจุดประสงค์ของการวิเคราะห์องค์ประกอบ
- 4.2 ประเภทของการวิเคราะห์องค์ประกอบ
- 4.3 เกณฑ์การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน
- 4.4 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจ

โคบาซ่า (Kobasa. 1979: 1-5) เป็นผู้เสนอแนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Hardiness) ในปี ค.ศ.1979 โดยมีการตั้งข้อสังเกตว่าบุคคลต้องเผชิญหน้ากับความเครียดภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน มีหลายรูปแบบ บางคนมีอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย และบางคนสามารถเผชิญความเครียดของตนเองได้เป็นอย่างดี ทำให้โคบาซ่าสนใจศึกษาการเผชิญความเครียดภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดันของบุคคลที่ไม่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย พบว่า เมื่อบุคคลพบเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดบุคคลจะปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่เกิดความเครียดทำให้เกิดความรู้สึกเข้มแข็งทางจิตใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้บุคคลสามารถจัดการและเผชิญความเครียดของตนเองได้

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) เป็นคุณสมบัติสำคัญประการหนึ่งของผู้ที่ประสบความสำเร็จทางการกีฬา และหากนักกีฬาคิดไม่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะไม่สามารถก้าวขึ้นสู่การแข่งขันกีฬาในระดับสูงได้เลย ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจจะมีผลต่อการแพ้ ชนะ ในการแข่งขัน และเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งให้นักกีฬาก้าวไปสู่ความเป็นแชมป์ได้ เนื่องจากถ้านักกีฬาฝ่ายใดสามารถควบคุมสภาพจิตใจได้ย่อมมีโอกาสที่จะได้รับชัยชนะมากกว่า ดังนั้นความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ความสามารถของนักกีฬาที่จะต่อสู้กับสภาพกดดันทั้งระหว่างการแข่งขัน หรือระหว่างฝึกซ้อมได้โดยไม่ย่อท้อ แต่ในทางตรงข้ามนักกีฬากลับมีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายและชัยชนะอย่างเข้มแข็ง มีความรู้สึกที่จะต่อสู้กับแรงปะทะจากภายนอกและภายในจิตใจของตนเอง เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถสร้างให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาทุกคนได้ หากมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาในระดับสูงขึ้นไป เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถพัฒนาได้ เช่นเดียวกับการฝึกซ้อมทางร่างกาย (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา 2556: 10-11)

จากข้อความข้างต้น สามารถสรุปได้ดังนี้ ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการให้บุคคลสามารถเผชิญหน้ากับความเครียดภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดันได้ โดยไม่ย่อท้อกับความเครียดและความกดดันที่ได้รับ และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้

1.1 ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ

โคบาซ่าและเมดดี (Kobasa. 1982: 1 - 5 อ้างอิงจาก Kobasa and Maddi. 1977) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง การปรับตัวของบุคคลเมื่อเข้าสู่สภาวะของความเครียดโดยมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันไปโดยบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงจะมีความเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดได้

โคบาซ่า (Kobasa. 1982: 6) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสภาวะของบุคคลที่เผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ถ้าบุคคลมีการรับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดของตนเองบุคคลนั้นจะสามารถปรับตัวและหาแนวทางในการจัดการความเครียดของตนเองได้เป็นอย่างดี ซึ่งนักจิตวิทยามีความเชื่อว่าลักษณะส่วนบุคคลและสภาพแวดล้อมรอบตัวสามารถทำให้บุคคลเชื่อมโยงเหตุการณ์นำไปสู่ความเจ็บป่วยทางร่างกายและความเครียดในจิตใจที่ส่งผลให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองให้มีบุคลิกภาพที่มีความเข้มแข็งและอดทนมากขึ้น

จากความหมายดังที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Hardiness) หมายถึงความสามารถทางจิตใจของนักเรียนในการเล่นกีฬาภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดันได้อย่างเต็มความสามารถโดยสถานการณ์ที่กดดันไม่ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการเล่นกีฬาและสามารถจัดการปัญหาในหลาย ๆ สถานการณ์ได้ดี และมีประสิทธิภาพ

1.2 องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิดของ โคบาซ่า (Kobasa. 1982: 6-8) มี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง ความสามารถ และการเห็นคุณค่าในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยที่บุคคลมีความคิด ความรู้สึกในการกระทำ ด้วยความเต็มใจ ตั้งใจ มุ่งมั่น ทุ่มเท และมีความรับผิดชอบ มีความอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรค มีความพยายามในการกระทำให้ประสบความสำเร็จ โดยที่บุคคลสามารถนำแรงสนับสนุนทางสังคมไปใช้แก้ไขปัญหา เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วยที่เกิดมาจากความเครียดได้ ซึ่งความมุ่งมั่นมีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับเป้าหมาย และการตัดสินใจของบุคคล ถ้าบุคคลที่มีความมุ่งมั่น จะมีความตระหนักและมุ่งมั่นที่จะแก้ไขสถานการณ์ที่เป็นปัญหาของตน ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ แต่ในทางกลับกันถ้าบุคคลขาดความมุ่งมั่น บุคคลนั้นมองไม่เห็นคุณค่าและความสำคัญของกิจกรรมที่ตนต้องรับผิดชอบ รวมถึงขาดทักษะในการแก้ปัญหา ทำให้บุคคลไม่สนใจหรือหลีกเลี่ยงการกระทำนั้น ส่งผลให้บุคคลนั้นประสบแต่ความล้มเหลวอยู่เสมอ เมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ หรือสถานการณ์เหล่านั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดได้ง่าย (Kobasa. 1982: 6-7; สิริกาญจน์ สง่า 2551: 11 – 12; สยมภู ชูเลิศ 2553: 6-7)

2. การควบคุม (Control) หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่สามารถควบคุมจิตใจ หรือควบคุมสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง โดยที่บุคคลมีความคิด มุมมองต่อสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง และสามารถทำนายเหตุการณ์ล่วงหน้า หรือสามารถปรับเปลี่ยนสถานการณ์ได้ และบุคคลจะต้องสามารถควบคุมสถานการณ์ด้วยความมั่นใจในการตอบสนองความเครียดได้อย่างเหมาะสม ถึงแม้สถานการณ์ หรือเหตุการณ์นั้นจะนำความยุ่งยาก หรือความเสียหายมาสู่ตนเอง

บุคคลจะต้องยอมรับว่าสิ่งนั้นเป็นผลมาจากการกระทำที่เกิดขึ้นก่อนหน้านี้ ทำให้บุคคลสามารถวางแผนในการเผชิญสถานการณ์ หรือเหตุการณ์นั้นได้ บุคคลที่สามารถควบคุมสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ได้มักจะมีเชื่อมั่นตนเอง กล้าทำกิจกรรมต่าง ๆ มีวินัย และอยู่ภายใต้บรรทัดฐานทางสังคม กล้าคิด กล้าทำ หรือสามารถเผชิญหน้ากับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Kobasa. 1982: 7; สิริกาญจน์ สง่า 2551: 12; สยมภู ชูเลิศ 2553: 7-8)

3. ความท้าทาย (Challenge) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีความท้าทายจะมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่มีความท้าทาย และเป็นโอกาส ที่จะสร้างให้บุคคลมีความเจริญเติบโต เกิดการพัฒนา เรียนรู้จากการเผชิญสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ และได้รับรู้ถึงประสบการณ์นั้นเป็นสิ่งที่มีความท้าทาย บุคคลที่มีการมองของชีวิตที่มีความท้าทายจะมีความสนใจ และมีความต้องการที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถมองเห็นมุมมองเชิงบวกที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลง อันจะทำให้เกิดความรู้ และทำให้บุคคลมีความพยายามที่จะทำการศึกษา และค้นคว้า ส่งผลให้บุคคลเกิดการเรียนรู้เสมอ สถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดทำให้บุคคลเกิดความเจริญงอกงาม และเป็นโอกาสที่จะตอบสนองในสิ่งที่ไม่ได้คาดหวัง จากเหตุการณ์ หรือสถานการณ์นั้นได้ (Kobasa. 1982: 7-8; สิริกาญจน์ สง่า 2551: 12-13; สยมภู ชูเลิศ 2553: 8)

1.3 การสร้างเสริมลักษณะความเข้มแข็งทางจิตใจ

การสร้างเสริมลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจโดยการใช้วิธีในการเผชิญปัญหา 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้ (ภณิดา ชนวิทยาสัทติกุล 2548: 10-11 อ้างอิงจาก Maddi. 1987)

1. การพิจารณาทางด้านร่างกายที่แสดงออกในเวลาเครียด ทำให้บุคคลสามารถรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียดได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

2. การทบทวนถึงสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ความเครียดที่ผ่านมา ด้วยวิธีการมองข้อดี ข้อเสียของความเครียด และแก้ปัญหาความเครียดด้วยวิธีการที่ยืดหยุ่น บุคคลจะสามารถที่จะเรียนรู้ถึงการขจัดสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด และให้คิดถึงสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดใน 2 ด้าน ทั้งด้านสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่ไปในทิศทางที่ดี และด้านสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่ไปในทิศทางที่ไม่ดี จะส่งผลให้บุคคลได้มีการกำหนดเป้าหมาย และได้วางแผนการดำเนินชีวิตตามทิศทางที่ตนเองได้กำหนดไว้

3. การทดแทนด้วยการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ถ้าบุคคลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ความเครียดได้ บุคคลจะต้องปรับปรุงตนเอง และมองหาสิ่งที่ดีที่สุดในสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ความเครียด และจะต้องยอมรับว่าสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ สิ่งที่บุคคลจะได้รับคือการได้พัฒนาตนเอง

1.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นบุคลิกภาพที่ได้รับการพัฒนาดังแต่ช่วงระยะแรกเริ่มของชีวิต ซึ่งมาจากบรรยากาศที่อบอุ่นในการอบรมเลี้ยงดู โดยการมีปฏิสัมพันธ์กันภายในครอบครัว การได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตามแต่ละวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจจะสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ การสนับสนุนทางสังคม และประสบการณ์ของบุคคล ดังต่อไปนี้

1. การสนับสนุนทางสังคม (สยมภู ชูเลิศ 2553: 10 อ้างอิงจาก Maddi;& Kobasa. 1991) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจมีการพัฒนามาตั้งแต่ระยะแรกเกิด เริ่มจากการมีปฏิสัมพันธ์กันภายในครอบครัวภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น มีการอบรมเลี้ยงดูด้วยความรักและความเข้าใจ และบุคคลได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ก่อให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจได้

2. ประสบการณ์ของบุคคล ความเข้มแข็งทางจิตใจได้พัฒนามาจากความสามารถ ความเชื่อ และค่านิยม ตั้งแต่ระยะแรกเริ่มของชีวิต และได้ถูกพัฒนามาจากประสบการณ์จนกระทั่งได้ถูกหล่อหลอมเป็นแกนกลาง การพัฒนาเกิดขึ้นหลังจากบุคคลได้รับประสบการณ์ที่จะต้องเผชิญกับปัญหา และส่งผลให้บุคคลต้องใช้ความสามารถในการปรับตัว เพื่อให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข ในการเปลี่ยนแปลง และการเจริญเติบโตตามวัย (สยมภู ชูเลิศ 2553: 10-11 อ้างอิงจาก Kobasa & Maddi. 1977)

1.5 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้อง

สมพร กิ่งแก้ว (2543: 30) ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันการศึกษาเอกชน โดยมีนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2542 ในสถาบันการศึกษาภาคเอกชนจำนวน 9 สถาบัน มีนักศึกษาพยาบาลจำนวน 426 คน จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาภาคเอกชน มีคะแนนเฉลี่ยของความเข้มแข็งอดทนโดยรวมเท่ากับ 86.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 14.1 ซึ่งนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเข้มแข็งอดทนในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 37.31

ภณิดา ชนวิทยาสิริกุล (2548: 72-73) ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งอดทนและสุขภาพทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม กรณีศึกษากลุ่มยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย โดยมีเยาวชนผู้เข้ารับการฝึกการปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรกในโครงการเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ระหว่างวันที่ 24 เมษายน – 1 มิถุนายน 2548 จำนวน 103 คน และได้คัดเลือกผู้ปฏิบัติธรรมที่ช่วงอายุ 17-18 ปี จำนวน 10 คน จากผลการศึกษาพบวก่อนเข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติธรรม เยาวชนมีความเข้มแข็งอดทนโดยรวมอยู่ในระดับสูง และหลังการฝึกปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผลหลังการฝึกปฏิบัติธรรมผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนอยู่ในระดับสูง ผลของการศึกษาจากการสัมภาษณ์เยาวชนพบว่า

ประสบการณ์ในระหว่างปฏิบัติธรรมเพื่อให้เยาวชนมีความเข้มแข็งอดทน และมีสภาวะทางจิตใจระยะหลังการเข้ารับการฝึกมีสูงกว่าระยะก่อนการฝึกปฏิบัติธรรม

สิริกาญจน์ สง่า (2551: 129-130) ได้ทำการศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์ ซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการและสารสนเทศ และมีความสมัครใจจำนวน 26 คน จากผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนหลังการเข้ากลุ่ม และการติดตามผล สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม และคะแนนความเข้มแข็งอดทนหลังเข้าร่วมกลุ่มและติดตามผลไม่แตกต่างกัน 2) ความเข้มแข็งอดทนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่ม และการติดตามผล พบว่า ก่อนเข้าร่วมกลุ่มกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการทดลอง และการติดตามผล มีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สยามภู ชูเลิศ (2553: 71-72) ได้ทำการศึกษาประสบการณ์ความเข้มแข็งอดทนที่ผ่านการบ่มเพาะของนักเรียนเตรียมทหารตำแหน่งนักเรียนบังคับบัญชา โดยมีนักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 3 ที่ดำรงตำแหน่งนักเรียนบังคับบัญชาหัวหน้าหมวดขึ้นไป และมีความสมัครใจจำนวน 17 คน จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนเตรียมทหารได้ให้ความหมายไว้ดังต่อไปนี้ 1) ความยากลำบากที่ต้องเผชิญทางด้านร่างกายและจิตใจ 2) การเติบโตของความเข้มแข็งอดทนโดยที่นักเรียนเตรียมทหารโดยที่ผ่านการเรียน และการฝึกตามหลักสูตร 3) สิ่งที่เกิดจากความงอกงามของนักเรียนเตรียมทหารผ่านความเข้มแข็งอดทน ทางด้านร่างกาย ความอดทนอดกลั้นเป็นผู้นำ มีอุดมการณ์ และความรักจากครอบครัว 4) สิ่งที่จะเป็นแหล่งสนับสนุนภายในตนเอง และภายนอกที่ทำให้สามารถนำแหล่งสนับสนุนมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ชนิษฐา ระโหฐาน (2554: 79) ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาสเกตบอลหญิง โดยมีนักกีฬาสเกตบอลทีมชาติไทยปี พ.ศ. 2553 ที่มีอายุระหว่าง 20-35 ปี จำนวนทั้งสิ้น 18 คน จากผลการศึกษาพบว่า 1. ข้อมูลจากแบบสอบถามพีพีไอ พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาสเกตบอลหญิง อยู่ในระดับดี 2. ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญสำหรับนักกีฬาสเกตบอล นอกจากนั้นนักกีฬายังให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในกลุ่มคำที่ว่า ความมุ่งมั่นตั้งใจ มีสมาธิ ไม่หวาดหวั่น และอดทน

สุริยัน สมพงษ์ (2554: 97-98) ได้ทำการศึกษา การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด โดยมีนักกีฬาเทควันโด ประเภทต่อสู้ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 38 ปี 2554 จำนวน 300 คน จากผลการศึกษาพบว่า 1. ข้อคำถามของแบบวัด

ความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดมีความตรงเชิงโครงสร้าง จำนวน 36 ข้อ 2. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทควันโดมีค่าสัมประสิทธิ์ และความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .97 3. ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทควันโดมีความสามารถระดับต่ำ ความสามารถระดับปานกลาง และความสามารถระดับสูง ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 38 มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับสูงจะมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจที่สูงที่สุด รองลงมา คือ นักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับปานกลาง และนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับต่ำจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจน้อยที่สุดตามลำดับ

1.6 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง

โคบาช่าและคณะ (Kobasa; et al. 1982: 164-177) ได้ทำการศึกษาสุขภาพจิตที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจกับบุคคลที่มีประสบการณ์ทำงานสูงกว่า 5 ปีขึ้นไป จำนวน 259 คน พบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจในองค์ประกอบของความมุ่งมั่น การควบคุมและความท้าทายมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ความเครียดส่งผลต่อสุขภาพจิต ถ้าบุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี บุคคลจะความเข้าใจความเครียดของตนเอง และแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยการพูดคุยกันเพื่อหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นรวมถึงการมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถแก้ไขปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต

พากาน่า (Pagana. 1990: 255-260) ได้ทำการศึกษาความระหว่างความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจ และการสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย จำนวน 246 คน พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสัมพันธ์กับการสนับสนุนทางสังคมในเชิงบวกเกิดจากกระบวนการคิดที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ กล่าวคือ ถ้านักศึกษาพยาบาลมีการปฏิสัมพันธ์ร่วมกันสามารถเรียนรู้ความคิดและความรู้สึกก่อให้เกิดประสบการณ์ที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจแก่นักศึกษาพยาบาล

เจนนิงและสแตจเจอร์ (Jenning; & Staggers. 1992: 274) ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วย การรับรู้กระบวนการและกิจกรรมกลุ่มสำหรับบุคคล การควบคุมความเชื่อที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของบุคคลการเลือกและพัฒนาแนวทางการดำเนินชีวิตโดยการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ในชีวิต โดยไม่ทอดทิ้ง มีความกล้าในการจัดการและเผชิญความเครียดอย่างต่อเนื่อง โดยไม่หนีปัญหา ส่งผลให้บุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

เมดดีและโคบาช่า (Maddi; & Kobasa. 1994: 273-274) ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจและสุขภาพจิตกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 175 คน พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสภาพจิตใจที่มีการปรับตัวเพื่อเผชิญหน้ากับสถานการณ์และความเครียดที่เกิดขึ้นโดยไม่ทำให้

นักศึกษามีอาการเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจเนื่องจากนักศึกษามีการรับมือต่อความเครียดที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดีส่งผลให้นักศึกษามีความเข้มแข็งทางจิตใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ฟลอเรียล มิคุลินเซอร์และทับบแมน (Florian; Mikulincer; & Taubman. 1995: 687-694) ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจที่ส่งผลต่อชีวิตกับนักเรียนประเทศอิสราเอล อายุ 18 ปี ด้วยวิธีการแจกแบบสอบถามและการฝึกลบความเข้มแข็งในตนเองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นกระบวนการคิดเพื่อลดความเครียดในชีวิตการมีความมุ่งมั่น และการควบคุมสามารถช่วยเหลือให้นักเรียนมีความเข้าใจในความเครียดโดยนักเรียนที่มีความรู้ลึกความมุ่งมั่นสูงจะมีทัศนคติในเชิงบวกและมีความกล้าหาญในการเผชิญความเครียดของตนเอง

โซเดอร์สโตมและคณะ (Soderstorm; et al. 2000: 324) ได้ทำการศึกษาการรับรู้ความเครียดที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของพนักงานและนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมความสุขในรัฐเท็กซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 380 คน พบว่า พนักงานและนักศึกษามีการรับรู้และเข้าใจความเครียดของตนเองในระดับสูงเนื่องจากพนักงานและนักศึกษามีการเผชิญความเครียดเป็นประจำทำให้เกิดการเรียนรู้และเสริมสร้างประสบการณ์ส่งผลให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจ และมีความสามารถในการเผชิญความเครียด

โกลบี้และเชียร์ (Golby; Michael. 2003: 220-221) ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬารักบี้จำนวน 115 คน พบว่านักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับสูงเนื่องจากนักกีฬาได้รับความกดดันจากการซ้อมกีฬาและการแข่งขันอยู่ตลอดเวลาทำให้นักกีฬามีความสามารถในการปรับตัวเพื่อจัดการความเครียดของตนเอง

แลมเบิร์ตและยามาส (Lambert; Yamase. 2003: 181-184) ได้ทำการศึกษาวิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเพื่อลดความเครียด มี 3 วิธีดังต่อไปนี้

1. การลดความผูกพันต่อความเครียด เช่น การคิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นต้น
2. การควบคุมความเครียด เช่น การค้นหาข้อมูลเพื่อควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การพยายามลดความเครียดโดยเบี่ยงเบนความสนใจในการทำสิ่งอื่น การสังเกตสิ่งแวดล้อมรอบตัว การเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดของตนเอง เป็นต้น
3. การท้าทายความเครียดโดยการใช้ความสามารถส่วนบุคคลในการรับรู้และทำความเข้าใจสถานการณ์รอบตัวรวมถึงมีทัศนคติและพฤติกรรมในเชิงบวก

โรเจอร์ แอลเดอร์แมนและแลนด์เออร์ (Roger; Alderman; & Landers. 2005: 8-9) ได้ทำการศึกษาเหตุการณ์ในชีวิตที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ และความเครียดของนักกีฬาฟุตบอลในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 25 คนโดยการทำแบบสอบถามและการจำลองสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด พบว่าเหตุการณ์ในชีวิตและความเจ็บปวดส่งผลต่อความเครียดและความเข้มแข็งทาง

จิตใจของนักกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักกีฬามีความเครียดในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬารวมถึงการได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย ก่อให้เกิดสภาวะความกดดันทางจิตใจทำให้นักกีฬามีความเข้มแข็งในจิตใจส่งผลให้นักกีฬาสามารถเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสม

วาร์เดย์และคณะ (Wadey. et al. 2011: 20-21) ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บโดยใช้แบบวัดจำนวน 694 คน พบว่า การบาดเจ็บมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า การบาดเจ็บช่วยให้นักกีฬาสามารถยอมรับและปรับตัวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ส่งผลให้นักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจต่ออาการบาดเจ็บของตนเองได้

คาลันต้า (Kalantar. 2013: 69-71) ได้ทำการจัดโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยคุชเชสถาน จำนวน 120 คน โดยการทำแบบวัดและการเข้ารับการฝึกอบรมเรื่องเข้มแข็งทางจิตใจ จำนวน 9 ครั้งใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง พบว่า นักศึกษาได้รับการเรียนรู้เนื้อหาและการฝึกปฏิบัติควบคู่กันอย่างต่อเนื่องทำให้นักศึกษาสามารถเรียนรู้และเข้าใจความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างชัดเจนสามารถเสริมแรงทางบวกให้นักศึกษาเชื่อมั่นในตนเองตลอดจนสามารถพัฒนาตนเองเพื่อเผชิญความเครียดได้มากขึ้น

จากงานวิจัยข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสภาวะทางจิตใจที่มีการปรับตัวต่อสถานการณ์หรือความเครียดที่เกิดขึ้นภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดันในชีวิต โดยบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีจะเป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงจะมีการยอมรับและปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้บุคคลสามารถจัดการและเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสมตลอดจนสามารถพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพได้

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตอนต้น

วัยรุ่นจะอยู่ในช่วงอายุ 12-20 ปี นับว่าเป็นวัยที่มีความสำคัญมากอีกวัยหนึ่งของมนุษย์ จนอาจกล่าวได้ว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เนื่องจากจะเป็นวัยที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อเปลี่ยนจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะทางร่างกายทำให้เด็กในวัยนี้ต้องเกิดการปรับตัวให้สอดคล้องกับสิ่งใหม่ ๆ ถ้าเด็กสามารถปรับตัวได้ดี ปัญหาในช่วงวัยรุ่นก็จะลดน้อยลง ถ้าปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดปัญหาด้านอื่น ๆ ตามมา ทำให้เด็กขาดความสุขในช่วงวัยนี้ไป และอาจส่งผลต่อพัฒนาการในช่วงวัยผู้ใหญ่ขึ้นได้ ในด้านจิตวิทยาพัฒนาการนั้นจะแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ วัยรุ่นตอนต้น (Puberty) เริ่มตั้งแต่อายุ 12-15 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย (Adolescence) เริ่มตั้งแต่อายุ 16-20 ปี เติมคักดี คชวณิช (2546: 82) พัฒนาการของวัยรุ่น มีดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกาย วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายในของร่างกาย โดยการเปลี่ยนแปลงภายนอก ได้แก่ ส่วนสูง น้ำหนัก สัดส่วนของร่างกาย ตลอดจนรูปลักษณะหน้าตา และการเปลี่ยนแปลงภายใน เช่น การทำงานของต่อมไร้ท่อ โดยเฉพาะต่อมใต้สมอง และต่อมเพศ จะทำหน้าที่สมบูรณ์ขึ้น อวัยวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์จะเจริญเติบโตเต็มที่ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการสืบพันธุ์ โดยสังเกตได้จากเด็กหญิงจะมีประจำเดือนครั้งแรก ในขณะที่เด็กชายจะมีการหลั่งอสุจิเป็นครั้งแรก นอกจากนั้นการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ยังมีผลให้เด็กวัยรุ่นมีลักษณะพฤติกรรมทางเพศ ซึ่งแบ่งแยกความเป็นชายหนุ่ม ความเป็นหญิงสาวมีความชัดเจนขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กหญิง และเด็กชายจะไม่พร้อมกัน ตามปกติเด็กหญิงจะเจริญเติบโตเป็นสาวเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 2 ปี (จิราภรณ์ ตังกิตติภรณ์ 2557: 60)

2. พัฒนาการทางสังคม วัยรุ่นตอนต้นจะให้ความสำคัญและผูกพันกับเพื่อนวัยรุ่นมากกว่าวัยเด็กตอนปลาย และกลุ่มเพื่อนก็จะเปลี่ยนแปลงจากกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันไปสู่เพื่อนเพศตรงข้าม วัยนี้กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อชีวิตและจิตใจเด็กมาก ในขณะที่ครอบครัวจะมีอิทธิพลน้อยลง ในระยะเด็กจะเข้ากลุ่มกับเพื่อนเพื่อพบปะสังสรรค์และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน (จิราภรณ์ ตังกิตติภรณ์ 2557: 60)

3. พัฒนาการทางอารมณ์ ซึ่งเดิมศักดิ์ คชวณิช (2546: 84) กล่าวว่า พัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นจะเป็นผลมาจากพัฒนาการในวัยเด็กตอนปลาย ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ดังนั้นวัยรุ่นจึงมักจะแสดงอารมณ์ค่อนข้างแปรปรวน และจิราภรณ์ ตังกิตติภรณ์ (2557: 61) กล่าวว่า อารมณ์ของวัยรุ่นจะมีทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์วิตกกังวล รัก อิจฉา โกรธเกลียด อาฆาต ตีตึง กลัว เบื่อหน่าย หรืออยากรู้ อยากเห็น ลักษณะการแสดงออกของอารมณ์ที่เด่นในวัยรุ่น คือ อารมณ์ของเด็กจะเร่าร้อน อ่อนไหว เปลี่ยนแปลงง่าย บางครั้งสับสนไม่มั่นคง บางครั้งอารมณ์พลุ่งพล่าน ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ ในขณะที่บางครั้งก็จะเก็บกดอารมณ์ ไม่กล้าแสดงออก และอารมณ์เหล่านี้จะค่อย ๆ สงบ ทุเลาลงในวัยรุ่นตอนปลาย เนื่องจากมีประสบการณ์ชีวิตและเริ่มปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

4. พัฒนาการทางสติปัญญา ในวัยนี้จะพบว่าเป็นวัยที่พัฒนาการทางสติปัญญาจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และมีความก้าวหน้าจนใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ แต่แตกต่างกันที่ความซุ่มรอบคอบ และประสบการณ์ เพียเจต์เรียกพัฒนาการทางสติปัญญาในระยะนี้ว่าขั้นคิดอย่างมีเหตุผลอย่างมีนามธรรม ซึ่งเป็นขั้นสูงที่สุด โดยวัยรุ่นจะมีการคิดแก้ปัญหาอย่างมีระบบ สามารถแสวงหาเทคนิคต่าง ๆ ด้วยตนเอง รู้จักใช้เหตุผลในการตั้งสมมติฐานแบบวิทยาศาสตร์เพื่อทำการแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ (เดิมศักดิ์ คชวณิช 2546: 85)

ความต้องการของวัยรุ่นตอนต้น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549: 360-361) กล่าวว่า ความต้องการของวัยรุ่นมีมากมายจนอาจกล่าวถึงไม่หมด จึงยกตัวอย่างของความต้องการของวัยรุ่นที่สำคัญ ดังนี้

1. ต้องการความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่อยู่ใต้คำสั่ง คำบังคับของผู้ใด โดยเฉพาะบุคคลผู้มีอำนาจ หรือผู้สูงวัยกว่า
2. ต้องการมีตำแหน่ง รวมทั้งต้องการสนับสนุนทั้งจากผู้ใหญ่ และเพื่อนร่วมรุ่น
3. ต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ บางครั้งรวมทั้งความท้าทาย ตื่นเต้น กลียดความจำเจซ้ำซาก ชอบทดลอง
4. ความต้องการรวมพวกพ้อง มีกลุ่มก้อน เป็นความต้องการค่อนข้างสูง เพราะการรวมพวกพ้องเป็นวิถีทางให้เด็กได้รับสนองความต้องการ
5. ความต้องการความรู้สึกมั่นคง ชื่นใจและปลอดภัย เพราะเด็กมีอารมณ์หวั่นไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย สับสนและลังเลง่าย
6. ความต้องการความถูกต้อง ความยุติธรรม เด็กถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่
7. ความต้องการความงดงามทางร่างกาย ไม่ว่าวัยรุ่นชายหรือหญิงต้องการให้คนรู้สึกชื่นชมเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะของตนทั้งสิ้น
8. ความต้องการประพฤติตนสมตามบทบาททางเพศของตน เป้าประสงค์เหล่านี้ลึกซึ้งมากในขณะนี้ โดยทั่วไปทั้งหญิงและชายวัยรุ่นพยายามจะประพฤติตนเพื่อให้ “ดูงดงามสมเป็นสุภาพสตรี” หรือ “ดูแข็งแรงบึกบึนสมเป็นชายชาติตรี” ตามแบบที่ตนนิยม
9. ความต้องการเลือกอาชีพ เด็กวัยรุ่นโตพอที่จะมองเห็นความสำคัญของอาชีพ และเข้าใจว่าอาชีพนำมาซึ่งสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม อาชีพเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงสถานะความเป็นผู้ใหญ่

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า วัยรุ่นตอนต้น (Puberty) เป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ถือได้ว่าช่วงวัยนี้เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ที่เด็กจะต้องเปลี่ยนแปลงพัฒนาการในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งในช่วงวัยรุ่นนี้จะมีความต้องการหลากหลายประการ เช่น ความเป็นอิสระ ต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ ต้องการรวมพวกพ้อง ความงามงดงามทางร่างกาย เป็นต้น

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ทำให้นักเรียนโรงเรียนกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

นักวิชาการและนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

ดินคิมเยอร์ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 2; อ้างอิงจาก Dinkmeyer. 1968: 39) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งทำให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มมีโอกาสช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ร่วมกับผู้ให้คำปรึกษาในการสำรวจปัญหา ความรู้สึก ทศนคติและค่านิยม ในการปรับปรุงทัศนคติ และการรับรู้ให้เกิดความเข้าใจที่สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดี

แกซด้า (กาญจนา ไชยพันธุ์ 2549: 1; อ้างอิงจาก Gazda. 1989) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการให้เกิดปฏิสัมพันธ์ ทำให้เกิดการรู้สำนึกผ่านพฤติกรรม หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เกิดความรู้สึกนึกคิดยอมรับความจริง ในเรื่องความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมของผู้รับบริการ สืบเนื่องจากการเรียนรู้ประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้บรรยากาศเอื้อต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ เช่น เกิดความไว้วางใจ การยอมรับ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด และเกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

ลูแทนซ์และคณะ และคอเรีย (สายสมร เฉลยกิตติ 2554: 59 อ้างอิงจาก Luthans; et al. 2007: 3 และ Corey. 2009: 449) กล่าวว่า การผสมผสานแนวคิดทฤษฎี เทคนิค ในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเลือกสรรทฤษฎีมาผสมผสานให้เหมาะกับปัญหา และความต้องการ เพื่อให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษา และทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด

วัชร ทรัพย์มี (2550: 103-104) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เป็นกระบวนการผู้ที่มีความต้องการจะปรับปรุงตนเอง หรือต้องการที่จะแก้ปัญหามาปรึกษาซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกถึงความรู้สึก และความคิดเห็นของแต่ละคน ซึ่งเป็นการได้ระบายความรู้สึกที่ขัดแย้งอยู่ในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหา และได้ให้ความคิด หรือข้อเสนอแนะในการแก้ไขปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง ได้รับฟังความคิดเห็น ความรู้สึก หรือข้อเสนอแนะของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นมีความขัดแย้ง หรือมีความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 3) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาที่คล้ายกัน มาร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหา ในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับ และเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดของตนเอง

โดยที่มีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา เป็นผู้เอื้อให้การให้คำปรึกษากลุ่มบรรลุตามเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้

จากความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษาที่มีบุคคลที่มีปัญหาล้ายคลึงกัน มาอยู่รวมกันเพื่อช่วยเหลือ หรือหาวิธีในการแก้ไขปัญหา การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น และไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้มีความรู้ และเป็นผู้มีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา ที่สามารถทำให้กระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถตามเป้าหมายที่กลุ่ม หรือสมาชิกกลุ่มได้กำหนดไว้

3.2 จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2550: 105) การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดประสงค์ดังต่อไปนี้ คือ

1. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผย ไม่เสแสร้ง
2. ส่งเสริมให้ผู้สมาชิกกลุ่มมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
3. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักตนเอง และยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้น
4. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น
5. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น
6. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มเข้าสู่โลกแห่งความเป็นจริงเพิ่มขึ้น ลดการใช้กลไกป้องกันตนเอง
7. พัฒนาทักษะในการสื่อความหมายของสมาชิกกลุ่ม เช่น การตั้งคำถามได้ตรงเป้าหมาย นุ่มนวล
8. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มไม่ตัดสินใจรวดเร็วก่อนพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ
9. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มรับรู้ได้ว่า ตนไม่ได้มีปัญหาเพียงผู้เดียว หรือไม่ได้มีปัญหาแต่เพียงผู้เดียว และตระหนักว่าผู้อื่นก็เผชิญปัญหา และหาทางแก้ไขเหมือนกับตนเองเช่นเดียวกัน
10. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสพิจารณาว่าค่านิยมของตนเองมีความเหมาะสมหรือไม่
11. ส่งเสริมให้ผู้สมาชิกกลุ่มสามารถตัดสินใจได้ด้วยความมั่นคงทางจิตใจแม้จะมีความเสี่ยงก็ตาม
12. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงวิธีแก้ปัญหาไม่ได้มีอยู่เพียงแค่วิธีเดียว
13. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และจริงจังในการช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกคนอื่น
14. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจศักยภาพ และความคิดสร้างสรรค์ของตนเอง

15. ฝึกให้สมาชิกกลุ่มไวต่อความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น

16. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสรับ และให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้เกิดความภูมิใจว่าตนเองได้แสดงความคิดเห็นที่มีประโยชน์แก่ผู้อื่น

3.3 ลักษณะในการเลือกสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

นักวิชาการได้กล่าวถึงลักษณะในการเลือกสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

ทรอทเซอร์ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 27; อ้างอิงจาก Trotzer. 1999: 358) กล่าวว่า การตัดสินใจของผู้นำกลุ่มในการเลือกสมาชิกกลุ่มนั้นมีแนวทางพื้นฐาน 2 ประการ คือ เลือกสมาชิกที่สมัครใจ และสมาชิกที่ผู้ให้คำปรึกษารู้สึกว่ากระบวนการกลุ่มสามารถช่วยเหลือเขาได้

วัชร ทรัพย์มี (2550: 114) กล่าวว่า อายุมีความสำคัญในการจัดกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาควรเลือกผู้รับบริการที่มีอายุใกล้เคียงกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความสามารถในการสื่อสารใกล้เคียงกัน จะได้พูดกันรู้เรื่องนอกจากนี้สมาชิกกลุ่มควรมีประมาณ 6-8 คน การมีสมาชิกในกลุ่มมากเกินไปจะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนเองอย่างเพียงพอ และผู้ให้บริการปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรม และให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 27) กล่าวว่า ในการจัดกลุ่มที่มีทั้งเพศชายและหญิงนั้นควรจะเป็นกลุ่มวัยรุ่นจึงจะเหมาะสม นอกจากนี้การจัดกลุ่มหญิงและชายยังมีข้อได้เปรียบคือ เป็นการจัดสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติมากกว่า สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

จากการศึกษาลักษณะในการเลือกสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ประกอบด้วย การจัดกลุ่มที่มีเพศหญิงและเพศชายส่งผลให้กลุ่มมีความเป็นธรรมชาติ และอายุที่มีความใกล้เคียงกันทำให้มีการสื่อสารกันได้ง่ายโดยคัดเลือกเลือกสมาชิกในกลุ่มที่มีความสมัครใจ และกลุ่มควรมีสมาชิกจำนวนสมาชิกกลุ่มต้องมีประมาณ 6-8 คน เพื่อให้การสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลืออย่างทั่วถึง

จากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เป็นการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค ซึ่งทอมสัน (ภัทรพร จำรัสเลิศสัมฤทธิ์. 2555: 62 อ้างอิงจาก Thompson. 2003: 68) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มนั้นไม่สามารถใช้ทฤษฎีเดียวที่สามารถสะท้อนพฤติกรรมของมนุษย์ได้ สอดคล้องกับนาครอส และนิวแมน (Narcross and Newman. 1992: 585 - 611) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคด้วยความหลากหลายของแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิควิธีจะสามารถเชื่อมโยงเรื่องราว และสถานการณ์ที่ส่งผลต่อความรู้สึก และพฤติกรรมในภาพรวมทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเลือกใช้เทคนิค แนวคิด และทฤษฎีที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาได้ง่ายขึ้น อีกทั้ง ลูแทนซ์และคณะคอเรีย (สายสมร เฉลยกิตติ 2554: 59 อ้างอิงจาก Luthans; et al.

2007: 3 และ Corey. 2009: 449) กล่าวว่า การผสมผสานแนวคิดทฤษฎี เทคนิค ในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเลือกสรรทฤษฎีมาผสมผสานให้เหมาะกับปัญหา และความต้องการ เพื่อให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษา และทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด

จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค สามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการนำเทคนิค แนวคิด และทฤษฎี มาผสมผสาน โดยการเลือกใช้วิธี และเทคนิคต่าง ๆ ให้มีความเหมาะสมกับสมาชิกเพื่อให้สมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.4 การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

3.4.1 แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

โรเจอร์ (Roger) กล่าวว่า การยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความไว้วางใจในมนุษย์ที่มีแนวโน้มจะตระหนักถึงศักยภาพของตนโดยเต็มที่ และมุ่งไปสู่ทิศทางที่สร้างเสริม กลุ่มจะพัฒนาและก้าวไปข้างหน้าต้องให้เกิดบรรยากาศของการยอมรับ ไว้วางใจ เปิดเผยตัวตนของตนเอง และมุ่งไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมใหม่ (ศิริบุรณ์ สายโกสุม. 2555: 173; อ้างอิงจาก Roger)

3.4.2 สภาพการบำบัดเพื่อให้เกิดความเจริญงอกงาม

ศิริบุรณ์ สายโกสุม (2555: 173) กล่าวว่า สภาพการบำบัดเพื่อให้เกิดความเจริญงอกงาม มีดังนี้

1. ความเป็นเนื้อแท้ (Genuineness) ความเป็นจริง (Realness) และความกลมกลืน (Congruence) โดยผู้นำกลุ่มควรวางตัวเป็นบุคคลธรรมดา ไม่ควรวางตัวเป็นผู้เชี่ยวชาญ ถ้าทำเช่นนี้ได้ ก็จะช่วยให้สมาชิกมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงามเพิ่มมากขึ้น
2. การยอมรับนับถือทางบวกโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) มองด้านบวก ยอมรับ ไม่ตัดสิน เอื้ออาทร
3. มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (Empathic Understanding) การทำความเข้าใจถึงโครงร่างภายในที่เป็นนามธรรม สามารถสัมผัสถึงความรู้สึกและความหมายที่แท้จริงอย่างถูกต้อง และสามารถสื่อสารถึงความเข้าใจนี้

3.4.3 เป้าหมายการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีลักษณะที่เฉพาะแตกต่างจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มส่วนใหญ่ คือ การสร้างสถานการณ์เงื่อนไข เพื่อให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย ไม่ได้ถูกประเมินค่า ทำให้เกิดความจริงแท้ของผู้นำกลุ่ม (Genuineness) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) และความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (Empathic Understanding) ทำให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสทบทวนการรับรู้เกี่ยวกับตนเองเสียใหม่ ทำให้ตนกับประสบการณ์มีความ

สอดคล้องตรงกันกลายเป็นบุคคลใหม่ตามประสบการณ์ที่แท้จริง การที่สมาชิกรู้จักตนเองได้อย่างแท้จริงนั้น สมาชิกต้องสามารถตระหนักได้ว่าตนมีความรู้สึกระดับลึกอย่างไรต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นเป้าหมายอีกประการหนึ่ง คือ การเน้นประสบการณ์ ความรู้สึกของสมาชิก (The Member's Experiencing of Feeling) โดยที่ผู้นำกลุ่มจะเน้นการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีสัมผัสผัดกับอารมณ์ ความรู้สึกให้มากที่สุด ดวงมณี จงรักษ์ (2548: 176)

3.4.4 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

โรเจอร์ได้สรุปกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไว้ 15 ขั้นตอน ดังนี้ (ดวงมณี จงรักษ์ 2548:172-174; อ้างอิงจาก Roger)

1. สภาพไร้ทิศทาง (Milling Around) ในระยะแรกของกลุ่มจะไม่มีใครเป็นผู้นำอย่างชัดเจน จึงเป็นช่วงที่สับสน เจ็บ มีความสัมพันธ์อย่างผิวเผิน พูดเรื่องทั่วไป อึดอัด คับข้องใจ ไม่มีความต่อเนื่อง พูดคุยแบบไม่มีโครงสร้าง สมาชิกกลุ่มรับรู้ว่ายังไม่รู้จักรั้ซึ่งกันและกัน ดังนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นในระยะนี้คือความลังเลสงสัย สับสน คับข้องใจ บุคคลที่เปิดเผยขาดความต่อเนื่องของเรื่องราว สำหรับสมาชิกที่เปิดเผยเรื่องราวของตนเองออกมาก่อน เขาจะคอยสังเกตปฏิกิริยาจากเพื่อนในกลุ่มว่าจะเป็นอย่างไ

2. การต่อต้าน การแสดงออก และการสำรวจตนเอง (Resistance to Personal Expression or Exploration) การที่สมาชิกยังแสดงออกแบบผิวเผิน สาเหตุเพราะกลัวปฏิกิริยาของสมาชิกในกลุ่มที่มีต่อตนเอง และยังไม่มีใจกว้างใจต่อกลุ่ม

3. การบรรยายความรู้สึกในอดีต (Description of Past Feeling) เมื่อกลุ่มดำเนินไป สมาชิกก็เริ่มจะเปิดเผยตนเองมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเรื่องราวที่เปิดเผยมักเป็นเรื่องราวในอดีต เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น “ที่นั่นและแต่ก่อน” เรื่องราวที่พูดเป็นเรื่องราวนอกกลุ่ม

4. การเปิดเผยความรู้สึกทางลบ (Expression of Negative Feeling) เป็นการแสดงความรู้สึกที่แท้จริงครั้งแรกในลักษณะ “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” การแสดงทัศนคติทางลบต่อสมาชิกกลุ่มคนอื่น หรือต่อผู้นำกลุ่ม ซึ่งอาจเป็นความไม่พอใจ เป็นความโกรธ มีการต่อว่าสมาชิกคนอื่น หรือผู้นำกลุ่มเอง ที่ถูกต่อว่า การที่สมาชิกแสดงความรู้สึกเช่นนั้นเพราะว่า เป็นวิธีการทดสอบความเป็นอิสระและความไว้วางใจกลุ่ม เป็นบรรยากาศที่เขาสามารถแสดงตัวตนจริงของตัวเองได้ ทั้งทางบวก และทางลบ ทดสอบว่ากลุ่มมีความปลอดภัยจริง หรือเป็นสถานที่ที่เขาจะถูกลงโทษออกจากกลุ่ม

5. การเปิดเผย และสำรวจเรื่องราวส่วนตัวที่มีความหมาย (Expression and Exploration of Personally Meaningful Material) การที่สมาชิกเริ่มที่จะให้กลุ่มรับรู้ตัวตนของตนเองที่ลึกซึ้งมากขึ้น เนื่องจากสมาชิกเริ่มตระหนักว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มแล้ว เขาจะรับรู้ความรู้สึกทาง

ลบที่เคยแสดงออกไปนั้นได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ไม่มีผลกระทบตามมา รับรู้ว่าเป็นอิสระเมื่ออยู่ในกลุ่ม กลุ่มจึงพัฒนาให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจขึ้น

6. การแสดงความรู้สึกระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้น “ในขณะนั้น” ในกลุ่ม (The Expression of Immediate Interpersonal Feeling in the Group) เป็นการแสดงความรู้สึกระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนสมาชิกด้วยกัน ทั้งความรู้สึกทางบวกทางลบ และทัศนคติ โดยสิ่งเหล่านี้จะช่วยทำให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจมากขึ้น

7. การพัฒนาความสามารถเชิงบำบัดในกลุ่ม (The Development of a Healing Capacity in the Group) สิ่งที่น่าสนใจที่โรเจอร์ค้นพบภายในกลุ่ม คือ การสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มจะมีปฏิกิริยาอย่างเป็นธรรมชาติ ที่แสดงถึงการช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่งที่มีความเจ็บปวด เศร้าโศก เสียใจ ลักษณะแบบนี้โรเจอร์เรียกว่า ความสามารถเชิงบำบัด

8. การยอมรับตนเองและการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลง (Self-Acceptance and the Beginning of Change) การยอมรับตนเองเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง การยอมรับตนเองในส่วนที่เคยหลีกเลี่ยงและปฏิเสธตัวเอง เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นการเข้าใจตัวเองจริง ๆ มากขึ้น

9. การถอดหน้ากากและความเสถียร (The Cracking of Facades) การที่สมาชิกรู้สึกว่าบรรยากาศภายในกลุ่มเป็นกันเองมากขึ้น สมาชิกกล้าเป็นตัวของตัวเอง เปิดเผยในระดับที่ลึก ไม่มีการปิดบังซ่อนเร้น มีความรู้สึกเป็นอิสระ สมาชิกบางคนจะรู้สึกทนไม่ได้ถ้าใครบางคนไม่ยอมเปิดเผยตนเองออกมา หรือถ้าใครยังใช้กลไกป้องกันตนเองอยู่กลุ่มจะผลักดันให้สมาชิกคนนั้นเปิดเผยตนเอง

10. ข้อมูลสะท้อนกลับ (Feedback) เป็นการรับข้อมูลจากผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลทางด้านบวก และทางด้านลบ สิ่งนี้จะทำให้เกิดประสบการณ์ใหม่ในชีวิต มีความเข้าใจตนเอง และเข้าใจกันในกลุ่มมากขึ้น

11. การเผชิญหน้า (Confrontation) เป็นข้อมูลที่สะท้อนกลับอย่างเข้มข้น บางครั้งเผชิญหน้าทางบวก และบ่อยครั้งเผชิญหน้าทางลบ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจซึ่งกันและกัน

12. สัมพันธภาพที่ช่วยเหลือนอกกลุ่ม (The Helping Relationship Outside the Group Session) การที่สมาชิกกลุ่มพยายามต่อสู้กับปัญหาส่วนตัว ความเศร้าและสะท้อนใจ และได้รับการช่วยเหลือจากสมาชิกในกลุ่ม หลาย ๆ ครั้งพบว่าความช่วยเหลือนี้ยังเกิดขึ้นภายนอกกลุ่มด้วย

13. ความสัมพันธ์แท้จริงพื้นฐาน (The Basic Encounter) การที่สมาชิกได้ใกล้ชิดกันและกันมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันมากกว่าในชีวิตปกติธรรมดา มีคำพูดและท่าทางในการสื่อให้สมาชิกเห็นถึงตนที่แท้จริง

14. การแสดงความรู้สึกบวก และความรู้สึกใกล้ชิด (The Expression of Positive Feeling and Closeness) การที่สมาชิกบางคนแสดงความรู้สึกบางอย่างออกไป (ทั้งทางบวกและทางลบ) และได้รับการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา คือ ความสนิทสนม และความรู้สึกทางบวกมากขึ้น ดังนั้น เมื่อกลุ่มดำเนินต่อไปจะเกิดความรู้สึกอบอุ่นและไว้วางใจต่อกันมากขึ้น

15. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกลุ่ม (Behavior Change in the Group) การสังเกตของโรเจอร์ พบว่า สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น เช่น ท่าทาง น้ำเสียง เป็นความรู้สึกแท้จริงของแต่ละคน เต็มไปด้วยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การเปลี่ยนแปลงที่มีความละเอียดมากขึ้นเป็นการเปลี่ยนแปลงภายในของบุคคล เช่น การให้ตนเองมีโอกาสรับฟังและเข้าไปสัมผัสกับเหตุการณ์สะท้อนใจของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เป็นต้น

3.4.5 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 131-132) กล่าวว่า เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีดังนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) ทักษะหัวใจของการให้คำปรึกษาที่แสดงถึงการให้ความใส่ใจผู้ให้คำปรึกษา เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา และมีการตอบรับอย่างเหมาะสม

2. การเงียบ (Silence) เป็นช่วงเวลาที่ไม่มีสื่อสารทางวาจาต่อกัน ผู้ให้คำปรึกษาจะเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้อยู่กับตัวเอง ได้ใช้ความคิด ได้สัมผัสอารมณ์ ความรู้สึกของตน และสัมผัสโลกภายในของตน ที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาของตนเองมากยิ่งขึ้น

3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) ผู้ให้คำปรึกษารับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่แสดงออกมาโดยภาษาพูด และภาษาท่าทาง และสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปแก่ผู้รับคำปรึกษา ด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม ชัดเจน

4. การทำให้กระจ่าง (Clarification) ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้แก่นแท้ของข่าวสารทั้งด้านเนื้อหา และอารมณ์ แสดงออกชัดเจนและเข้าใจง่ายยิ่งขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่สับสนในเนื้อหาและอารมณ์ที่ต้องการจะสื่อแต่กลับเพิ่มความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

5. การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) เป็นการยอมรับสมาชิกโดยไม่ตัดสินพฤติกรรม หรือความรู้สึกของสมาชิกว่าดี หรือเลว ด้วยการสื่อสารทางบวกกับสมาชิก

6. คุณลักษณะการฟังที่ดีและไม่ดี (Poor and Good Listening Characteristics) เป็นเทคนิคที่แสดงถึงคุณลักษณะการฟังทางบวก คือ การสบตา การพูดทวนคำ ในสิ่งที่พูด ถาม

คำถาม ผงกศีระ และแสดงท่าทางสนใจ คุณลักษณะการฟังทางลบ คือ การรบกวน การดูนาฬิกา พูดแต่เรื่องราวของตนเอง แสดงท่าทางเบื่อหน่าย และหัวเราะ หรือพยายามพูดคุยเรื่องอื่น

7. การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Listening with Empathy) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการทำความเข้าใจความรู้สึกจากคำพูด ซึ่งความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เป็นทักษะที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติ สนใจฟังผู้พูด และรู้ว่าเขาหรือเธอมีความรู้สึกอย่างไรมี 4 ขั้นตอน คือ

7.1 ฟังเพื่อให้รับรู้ความรู้สึก คือ ฟังทั้งน้ำเสียง ภาษาและท่าทาง

7.2 รับรู้ความรู้สึกของเขา เธอ ระบุได้ว่าเขาได้ยินอะไร เห็นอะไร

7.3 ทำความกระจ่างกับความรู้สึกโดยใช้คำพูด

7.4 ตรวจสอบโดยใช้คำพูด

8. การตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertive response) เป็นความกล้าในการติดต่อสื่อสาร และมีความก้าวร้าวน้อย มี 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 “เมื่อ.....” (พูดถึงพฤติกรรมของคนอื่นอย่างเป็นรูปธรรม)

ขั้นที่ 2 “ผลกระทบ คือ” (พูดถึงการกระทำของคนอื่นนั้นมีผลกระทบกับตัวคุณอย่างไร)

ขั้นที่ 3 “ฉันรู้สึก.....” (อธิบายถึงความรู้สึกของคุณ)

ขั้นที่ 4 “ฉันหวังว่า.....” (เสนอแนะว่าจะอะไรที่คุณอยากให้เกิดขึ้น/ต้องการ)

9. การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathic Assertion) เป็นเทคนิคที่ถูกใช้เพื่อแสดงความรู้สึกไวต่อบุคคลอื่น โดยมี 2 ขั้นตอน คือ การนึกถึงคนอื่น และการแสดงให้เห็นความเชื่อความคิดเห็นของตนเองที่มีต่อบุคคลอื่นในสังคม

3.4.6 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้อง

สุนันญา หาริชัย (2544: 76) ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีผลต่อความตระหนักในคุณค่าของตนเองของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเลิงนกทา จังหวัดยโสธร พบว่า นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเลิงนกทา จังหวัดยโสธร กลุ่มทดลองซึ่งได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีความตระหนักในคุณค่าของตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จันทร์เพ็ญ ภูโสภา (2544: 69) ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึด

บุคคลเป็นศูนย์กลาง มีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.4.7 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง

อีโบชุกและโอปีนู (Egbochuku; & Obiunu. 2006: 508-510) ได้ทำการศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตมโนทัศน์แห่งตนของวัยรุ่นโรงเรียนเบนิน ประเทศไนจีเรีย พบว่า วัยรุ่นกลุ่มควบคุมมีคะแนนอัตมโนทัศน์ต่ำกว่าวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มทำให้วัยรุ่นมีอัตมโนทัศน์ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ทำให้วัยรุ่นมีการรับรู้ถึงความสามารถและศักยภาพของตนเอง มีความตระหนักรู้และเห็นคุณค่าของตนเอง ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและพฤติกรรมทางบวก

สวานส์และชิน (Swank; & Shin. 2015: 325) ได้ทำการศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มในสวนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองกับเด็ก จำนวน 30 คน พบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มในสวนเด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มในสวน ทำให้เด็กมีความสุขกายสบายใจ กล้าที่เปิดเผยตัวตนของตนเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจในตนเอง มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น ทำให้เกิดการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนในกลุ่ม มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้สามารถจัดการอารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้

3.5 การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริง

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริงเป็นการเน้นพฤติกรรมในปัจจุบันทำให้นักเรียนโรงเรียนกีฬาทราบถึงความต้องการของตนเอง และกล้าที่จะเผชิญกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ภายในสถานการณ์ที่มีความกดดันทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริงมีดังต่อไปนี้

3.5.1 แนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริง

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 151-152) แนวคิดสำคัญของทฤษฎีเผชิญความจริงมีดังต่อไปนี้

1. ความต้องการของมนุษย์ และพฤติกรรมที่มุ่งหมาย (Human Needs and Purposeful Behavior) ตามแนวคิดทฤษฎีทางเลือก (Choice Theory) มีแนวคิดว่า พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการกระทำโดยเจตนา โดยเริ่มจากแรงขับภายใน และพฤติกรรมทั้งหมดมุ่งไปที่ความต้องการพื้นฐาน กลาสเซอร์ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 151 อ้างอิงจาก Corey. 2004: 422; citing Galsser. 1998, 2000, 2001) ได้เสนอความต้องการของมนุษย์ 5 ประการคือ

1.1 ความต้องการความรัก และการมีส่วนร่วม (Love and Belonging) คือ ความต้องการมีส่วนร่วมกับผู้อื่น และต้องการรักผู้อื่น และให้ผู้อื่นรักตนเอง

1.2 ความต้องการที่จะมีพลังอำนาจ (Power) คือ ความต้องการความสำเร็จ และบรรลุผลสิ่งที่ตนเองต้องการ

1.3 ความต้องการมีอิสรเสรี (Freedom) คือ ความต้องการที่จะมีทางเลือก ตามที่ตนเองต้องการ

1.4 ความต้องการสนุกสนาน (Fun) คือ ความต้องการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข สนุกสนาน ร่าเริง

1.5 ความต้องการดำรงชีวิตให้อยู่รอด (Survival) คือ ความต้องการในการ รักษาชีวิต และมีชีวิตอย่างมีความสุข

2. การศึกษาปรากฏการณ์ และการกำหนดทิศทางปัจจุบัน (Existential/Phenomenology Orientation) ตามแนวคิดของกลาสเซอร์ กล่าวว่า โลกในแบบที่เป็น ความต้องการไม่ได้เป็นตามโลกแห่งความเป็นจริง สิ่งสำคัญของผู้ให้คำปรึกษา คือ ต้องเข้าใจในตัวตน ของผู้รับคำปรึกษาทั้งโลกความต้องการ และโลกแห่งความเป็นจริง หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริง คือ การที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับตัวได้ในปัจจุบัน และสามารถเลือก เป้าหมายชีวิตได้ด้วยตนเอง โดยต้องรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำด้วย บุคคลสามารถสร้างวิถีชีวิตให้ดีกว่า เดิมได้ บุคคลที่มีความทุกข์เกิดจากการเลือกที่จะทุกข์ ซึ่งเหตุที่เกิดความทุกข์มี 4 ประการคือ

2.1 การควบคุมความโกรธ

2.2 ความต้องการให้ผู้อื่นมาช่วยเหลือ

2.3 ความรู้สึกที่ไม่ได้ตั้งใจทำให้บางอย่างเกิดขึ้น

2.4 การได้มาซึ่งอำนาจในการควบคุม

3. พฤติกรรมโดยรวม (Total Behavior) ตามแนวคิดทฤษฎีทางเลือก (Choice Theory) ของกลาสเซอร์ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 152 อ้างอิงจาก Glasser. 1998, 2000) พบว่า แนวคิดพื้นฐาน คือ พฤติกรรมโดยรวมของบุคคลจะประกอบด้วย

3.1 การกระทำ (Doing) หรือพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา

3.2 การคิด (Thinking) คือความตั้งใจในการคิด และการพูดออกมา

3.3 ความรู้สึก (Feeling) เช่น ความโกรธ ความสนุกสนาน เป็นต้น

3.4 สรีระวิทยา (Physiology) เช่น เหงื่อออก ปวดหัว และอาการผิดปกติอื่น ๆ

4. ความสำคัญของทฤษฎีทางเลือก (The Essence of Choice Theory) ตาม แนวคิดของกลาสเซอร์ พบว่า พฤติกรรมที่สามารถควบคุมได้ คือสามารถควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

รอบตนเองหรือการกระทำที่เลือกที่จะทำ และสามารถรับรู้ได้ว่าไม่ได้ถูกผู้อื่นควบคุม และรู้สึกว่าจะไม่ได้ติดอยู่กับอดีต และผลในปัจจุบันมาจากการเลือกของตัวเอง สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้ตระหนักว่าสมาชิกกลุ่มกำลังจะทำอะไร เกิดการยอมรับตนเอง และชี้ทางให้มีการวางแผนตามความเป็นจริง โดยผู้ให้คำปรึกษาอาจจะใช้ทักษะการตั้งคำถาม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กำหนดสิ่งที่ต้องการตามแนวคิดทฤษฎีทางเลือกจะมองว่าอดีตไม่สามารถแก้ไขได้ และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่บุคคลต้องกล้าเผชิญปัญหาในปัจจุบัน และหาวิธีการในการแก้ไขปัญหานั้น

3.5.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริง

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 153-154) การให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริงมีเป้าหมายหลักคือ การสอนให้บุคคลได้พบกับวิถีทางที่ดีกว่าในการบรรลุความต้องการของบุคคล และได้รับสิ่งที่บุคคลต้องการในชีวิต กลาสเซอร์ กล่าวว่า การที่จะตัดสินใจทำอะไรสิ่งหนึ่งคือทางเลือกของบุคคล เป้าหมายของการบำบัดแบบเผชิญความจริงคือการช่วยให้ได้รับคำปรึกษาสามารถแสดงออก และปฏิบัติในทางเลือกที่ดีกว่า ดังนั้นเป้าหมายของการเผชิญความจริง จะมุ่งเน้นพัฒนาผู้รับคำปรึกษาดังนี้

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาจะต้องเป็นตัวของตัวเอง และมีความรับผิดชอบที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง กล้าเผชิญความจริง และพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเป็นจริง สามารถประเมินพฤติกรรม ที่แสดงว่าถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง เพราะการประเมินพฤติกรรมจะเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง
2. ผู้รับคำปรึกษาจะต้องมีความรับผิดชอบในการแก้ปัญหา และมีทักษะในการแก้ปัญหา สามารถวางแผนในอนาคตและมุ่งมั่นที่จะทำตามแผนที่วางไว้
3. ผู้รับคำปรึกษาสามารถช่วยเหลือตนเอง สามารถพิจารณาได้ว่า สิ่งใดที่ควรทำหรือละเว้น
4. ผู้รับคำปรึกษาจะพบทางเลือกที่จะนำไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง เพื่อตอบสนองความต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่กระทบต่อสิทธิของบุคคลอื่น
5. ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักในคุณค่าของตนเอง โดยรู้จักวิธีสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น รู้จักการให้และรับความรักความผูกพันของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า

3.5.3 กระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริง

นักวิชาการได้กล่าวถึงกระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริง

ศิริบุรณ์ สายโกสุม (2555: 179-183) กระบวนการการให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริง เป็นกระบวนการที่เป็นประโยชน์และมีเหตุผล โดยเน้นพฤติกรรมที่สังเกตได้ในที่นี้-เดี๋ยวนี้

วบบลัดัง (ศิริบุรณ์ สายโกสุม 2555: 180-182; อ้างอิงจาก Wubbolding) ได้นำเสนอพื้นฐานของทฤษฎีเผชิญความจริง 8 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. สร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมาย (Make Friends/Establish a Meaningful Relationship) เป็นการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มในระยะแรกเริ่มของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการสนทนา หรือทำกิจกรรมเมื่อเข้ากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะทราบถึงความต้องการพื้นฐานของสมาชิกโดยการซักถาม และการสร้างปฏิสัมพันธ์จะช่วยให้รู้ถึงโลกภายใน (Internal World) ของสมาชิกกลุ่ม

2. เน้นพฤติกรรมปัจจุบัน (Emphasize Present Behavior) เป็นความสำคัญในการใช้ความคิดและการกระทำมากกว่าความรู้สึกหรือสรีระ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ดังนั้นสมาชิกจึงเน้นไปที่พฤติกรรมที่สามารถควบคุมได้ในปัจจุบัน

3. เน้นการกระทำอะไรที่ช่วยให้ได้ตามที่ต้องการ (Stress Whether Clients' Actions are Getting What They Want) เน้นให้สมาชิกกลุ่มได้ตัดสินใจพฤติกรรมของตนเอง และได้เรียนรู้ว่าสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองซึ่งเป็นการเน้นคุณค่าของบุคคลที่ดีที่สุด

4. การวางแผนทางบวกที่จะทำให้ออกดีขึ้น (Make positive plan to do better) เป็นความสำคัญในการวางแผน แนะนำ ช่วยเหลือ และกระตุ้นให้สำเร็จตามแผนการที่วางไว้สมาชิกกลุ่ม และผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้แผนเกิดประสิทธิภาพได้ โดยการให้ข้อมูล วบบลัดัง (Wubbolding) ได้เสนอแนะว่า แผนที่มีประสิทธิภาพควรมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

- 4.1 แผนต้องมีสอดคล้องกับความต้องการ
- 4.2 แผนจะต้องเข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน
- 4.3 สามารถทำแผนให้เป็นจริง และสามารถบรรลุตามแผนที่วางไว้ได้
- 4.4 การรวบรวมการกระทำทางด้านบวก
- 4.5 จะต้องเป็นอิสระจากการช่วยเหลือ หรือการร่วมมือจากบุคคลอื่น
- 4.6 สมาชิกกลุ่มต้องทำตามแผนโดยสม่ำเสมอ
- 4.7 สมาชิกกลุ่มสามารถลงมือทำแผนได้ทันที
- 4.8 การเน้นกระบวนการ

4.9 จะต้องเปิดรับข้อมูลที่สร้างเสริมจากสมาชิกกลุ่ม

5. มุ่งมั่นที่จะทำตามแผนทางบวก (Get a Commitment to Follow Positive Plan) การรวบรวมแผนการปฏิบัติในทางบวก และสมาชิกต้องทำตามแผนที่ได้กำหนดไว้ถ้าแผนที่วางไว้ขาดความแน่นอน ความมุ่งมั่นที่จะทำตามแผนมักจะทำให้เกิดความล้มเหลว โดยที่สมาชิกต้องมีความรับผิดชอบที่จะทำตามแผนที่ได้วางไว้

6. ไม่มีข้อแก้ตัว (No Excuses) ผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกกลุ่มได้รับรู้ว่าบุคคลล้มเหลว แต่ไม่มีการนำอดีตที่ก่อให้เกิดความล้มเหลวขึ้นมาพูดรวมทั้งข้อแก้ตัว และการยอมรับข้อแก้ตัวทำให้สมาชิกกลุ่มมีความคิดว่าตนเองอ่อนแอ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงและส่งผลให้ไม่สามารถควบคุมชีวิตตนเองได้ วบบัลด์อิง (Wubbolding 1988, 1991) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกคณะ ต้องช่วยให้มีการวางแผนอื่นต่อไป และให้กำลังใจในการพยายามทำตามแผนอีกครั้ง บางครั้งแผนใหม่อาจจะแบ่งออกเป็นขั้นตอนย่อย ๆ ซึ่งแตกต่างจากแผนเดิม กลาสเซอร์ และซุนิน (Glasser and Zunin. 1973) กล่าวว่า ให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกประสบความสำเร็จทีละน้อย แทนที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว และเกิดความล้มเหลว

7. ไม่ลงโทษ (No Punishment) การลงโทษทำให้เกิดความเจ็บป่วยโดยไม่สามารถที่จะลด หรือหยุดความเจ็บป่วยได้ ไม่ว่าผู้กระทำผิดจะทำอะไรก็ตาม ซึ่งเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับการเลือก และการควบคุม และทำให้บุคคลยอมแพ้เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริงจะเน้นว่าบุคคลที่ไม่ทำตามแผนจะต้องอยู่กับผลที่เกิดตามมาจากการกระทำของตนเอง ซึ่งบุคคลจะไม่ได้ผลที่ตนเองต้องการ การตอบสนองแบบนี้จะทำพร้อมกับการกระตุ้นการให้กำลังใจจากกลุ่ม และจะเป็นสิ่งที่จูงใจให้บุคคลพยายามทำอีกครั้ง

8. อย่ายอมแพ้ (Never Give Up) การเปลี่ยนแปลงจะต้องใช้เวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าสมาชิกเคยเกิดความล้มเหลวในชีวิต ผู้ให้คำปรึกษาควรให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงอย่างช้า ๆ และมีความพากเพียร ต่อมาคือการให้สมาชิกกลุ่มมีความแน่นอนในการเริ่มเปลี่ยนแปลงสมาชิกต้องตระหนักว่าผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพื่อนที่ดี ที่คอยรับฟัง และให้กำลังใจส่งผลให้สมาชิกกลุ่มไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจง่าย ๆ ทำให้สมาชิกเต็มใจที่จะพยายามทดลองทำพฤติกรรมใหม่อีกครั้ง และทำให้การเปลี่ยนแปลงสามารถเริ่มต้นได้

พัชรารณ ศรีสวัสดิ์ (2557: 155-157) กระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริงไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่วามมนุษย์จะถูกกระตุ้นให้มีการเปลี่ยนแปลงเมื่อมนุษย์เชื่อว่าพฤติกรรมที่แสดงออกมา ไม่สามารถทำให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ และมนุษย์เชื่อว่าพฤติกรรม อื่น ๆ ที่สามารถเลือกที่จะทำสามารถทำให้เข้าใกล้สิ่งที่ต้องการวบบัลด์อิง (จันทร์เพ็ญแสงอรุณ 2557: 168 อ้างอิงจาก Wubbolding.) ที่เสนอว่า กระบวนการ WDEP เป็นวิธีการที่นำไปสู่

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งรูปแบบดั้งเดิม (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 155-157 อ้างอิงจาก Corey. 2004: 428; citing Wubbolding. 2000, 2001, 2002) ได้อธิบายเป็นตัวย่อ WDEP ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. สำรวจความต้องการ (Wants) ของสมาชิกกลุ่มโดยที่ผู้ให้คำปรึกษาจะตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้คิด ได้ไตร่ตรองถึงสิ่งที่ต้องการโดยการเปิดเผยตนเองและได้รับรู้สัมผัส สำรวจทุก ๆ แง่มุมของชีวิต รวมทั้งสิ่งที่ต้องการจากผู้อื่น ที่ตนเองได้หวังไว้
2. สำรวจทิศทางหรือแนวทาง และการปฏิบัติ (Doing and Direction) การให้คำปรึกษาเผชิญความจริงได้ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมปัจจุบันของสมาชิกกลุ่ม กลาสเซอร์จะยืนยันว่า อดีตไม่ใช่สาระสำคัญ และไม่มีวิถีทางใดที่จะขจัดความคับข้องใจ ให้หมดสิ้นไป แต่สิ่งที่ต้องทำในขณะนี้ที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเลือกวิถีทาง หรือแนวทางที่จะตอบสนองความต้องการที่ตนเองพึงพอใจได้มากขึ้น
3. การประเมิน (Evaluation) คือ การที่สมาชิกกลุ่มประเมินพฤติกรรมในปัจจุบันว่ามีสิ่งที่ต้องการ หรือไม่ และพฤติกรรมนั้นจะนำไปสู่ทิศทางที่สมาชิกกลุ่มต้องการได้หรือไม่
4. การวางแผน (Planning) เมื่อสมาชิกกลุ่มตัดสินใจได้แล้วว่าตนเองต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง ต่อมาคือผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกกลุ่มทำสัญญาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ถ้าสมาชิกกลุ่มสามารถทำตามข้อตกลง หรือข้อสัญญาได้ แสดงให้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง และคุณค่าของตนเอง ที่มีความรับผิดชอบ และเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง ซึ่งบ่งบอกถึงความสำเร็จ

3.5.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริง

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 155) ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเผชิญความจริงมี 4 ขั้นตอน คือ

- ขั้นที่ 1 ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่สร้างความไว้วางใจ การสร้างความปลอดภัย อภิปราย และกำหนดขอบเขตของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- ขั้นที่ 2 คือการถ้อยแถลง ผู้ให้คำปรึกษาจัดการกับความวิตกกังวล ความขัดแย้ง และการต่อต้านของสมาชิกกลุ่ม
- ขั้นที่ 3 คือ การทำงานความก้าวหน้าของตนเอง ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดมุมมองใหม่ เมื่อเกิดความล้มเหลว รวมทั้งการสอนให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาในปัจจุบัน
- ขั้นที่ 4 คือ การยุติกลุ่ม เมื่อสมาชิกสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้แล้ว ผู้ให้คำปรึกษาต้องยุติกลุ่ม โดยให้สมาชิกพูดสิ่งที่ค้างคาใจ หรือสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้จากกลุ่ม

3.5.5 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริง

วูบบอลด์ดิ้ง (ศิริบุญรัตน์ สายโกสุม 2555: 180-182; อ้างอิงจาก Wubbolding) ได้เสนอแนะเทคนิคการให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริง 4 ประการ คือ

1. การถามอย่างเชี่ยวชาญ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการตั้งคำถามปลายเปิด และคำถามเชื้อเชิญให้สมาชิกกลุ่มได้พูดเพื่อช่วยให้สมาชิกได้ค้นหาเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง
2. วิธีการช่วยเหลือตนเอง โดยการเน้นพฤติกรรมทางด้านบวก และเปลี่ยนแปลงเป็นเป้าหมายของสมาชิก และกลุ่มจะเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และนำไปสู่ความสำเร็จ
3. กลาสเซอร์ (Glasser) สนับสนุนการใช้อารมณ์ขัน และวูบบอลด์ดิ้ง (Wubbolding) เน้นว่าการใช้อารมณ์ขันควรคำนึงถึงจังหวะเวลาที่เหมาะสม และการไว้ใจซึ่งกันและกันโดยการใช้อารมณ์ขันไม่ควรกดดันให้บุคคลตกต่ำ แต่ควรใช้เพื่อช่วยให้บุคคลได้ตระหนักถึงสภาพการณ์ที่ไม่สามารถจะบรรลุได้โดยง่ายด้วยแนวทางอื่น
4. การใช้คำพูดตรงข้าม วูบบอลด์ดิ้ง (Wubbolding) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะใช้คำพูดตรงข้ามเพื่อให้สมาชิกเกิดความเปลี่ยนแปลงในตนเองจนประสบความสำเร็จ

3.5.6 บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริง

ศิริบุญรัตน์ สายโกสุม (2555: 184) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องมีความตื่นตัวที่มีส่วนเกี่ยวข้องให้สมาชิกต้องพยายามเผชิญหน้ากับความเป็นจริงอย่างตรงไปตรงมา ด้วยความใส่ใจในสมาชิกกลุ่ม และกลาสเซอร์ (Glasser. 1965) ได้เสนอเกณฑ์ของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริงไว้ 4 ประการ คือ

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความรับผิดชอบ และสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้
2. ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความเข้มแข็ง และสามารถต่อต้านสมาชิกที่ขอความเห็นใจ และข้อแก้ตัวของสมาชิกกลุ่มที่มีพฤติกรรมในทางลบ
3. การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างน้อยที่สุดในช่วงแรกของการเข้ากลุ่ม
4. ผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริงต้องมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และรู้สึกสบายใจ เป็นตัวของตัวเอง ก่อนที่จะสามารถทำงานกับสมาชิก และช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็นได้

จากบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถสรุปได้ว่า ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องมีการยอมรับสมาชิกในกลุ่มมีความเข้มแข็งและมีความรับผิดชอบต่อตนเอง รวมถึงมีวุฒิภาวะทางอารมณ์และเป็นตัวของตัวเองมีความเผชิญหน้าต่อความจริงของสมาชิกอย่างตรงไปตรงมาจนก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มได้เป็นอย่างดี

3.5.7 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้อง

นิชชีมา ทนศิริ (2551: 86) ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่น โดยมียุทธศาสตร์วิจัยเป็นนักเรียนวัยรุ่นช่วงชั้นที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 16 คน โดยมีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน พบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีการปรับตัวทางสังคมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม 2) นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีการปรับตัวทางสังคมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

พัทธนันท์ ตั้งพิพัฒนการกุล (2553: 77) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ โดยมีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 39 คน และได้ทำแบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยง และคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนต่ำจำนวน 8 คน พบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง นักเรียนมีคะแนนควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม

มณฑิยา สีดำ (2553: 81) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยมีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านนนวน อำเภอสนม จังหวัดสุรินทร์ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 8 คน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีการเห็นคุณค่าในตนเองรวมเป็นรายด้านทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านตนโดยทั่วไป 2) ด้านตนทางครอบครัว 3) ด้านตนทางสังคม 4) ด้านตนทางโรงเรียน มีคะแนนโดยรวมสูงขึ้นกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.5.8 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง

เคียนิปู และโฮซีนี (Kianipour; & Hoseini. 2012: 120-121) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกอบรมด้วยการเผชิญความจริงในนักเรียนโรงเรียนกาเอจินฮองกงจำนวน 24 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมได้รับการเรียนรู้ค่านิยมและทัศนคติต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นร่วมกันส่งผลให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ประสบการณ์ในเชิงบวกที่สามารถสร้างเกิดความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตของตนเอง และเมื่อเกิดสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจนักเรียนจะมีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถปรับตัวและแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม ทำให้นักเรียนกล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้น

มาร์วิลี (Marvili. 2012: 32-33) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเผชิญความจริงแก่วัยรุ่นหญิงที่ประสบภาวะวิกฤติในเมืองเตหะราน ประเทศอิหร่าน จำนวน 30 คน ด้วยวิธีการสื่อสารทางอารมณ์ การทำความเข้าใจความต้องการและความคาดหวัง การควบคุมและการหาทางเลือก การวางแผนเป้าหมายปัจจุบันและอนาคตและการนำเป้าหมายไปประยุกต์ใช้ใน

ชีวิตประจำวัน พบว่า หลังการได้รับคำปรึกษากลุ่มเพื่อเผชิญความจริงวัยรุ่นหญิงมีความเครียดต่อภาวะวิกฤติในชีวิตลดน้อยลง และมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นสามารถจัดการชีวิตและรับผิดชอบการกระทำของตนเองได้ทั้งนี้เกิดจากกระบวนการกลุ่มที่สมาชิกกลุ่มมีการสนับสนุนทางสังคมและการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

แทควาอี และบาดียี (Taghvaei; & Badiyi. 2014: 157-158) ได้ทำศึกษาผลการสอนด้วยการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงกับนักเรียนในประเทศอาหรับจำนวน 20 คน ซึ่งการให้คำปรึกษา จำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที ด้วยวิธีการพูดคุยถึงความปรารถนาและความต้องการในชีวิตรวมถึงการหาทางเลือกที่ดีที่สุดในการเปลี่ยนแปลงตนเองในอนาคต พบว่า หลังการให้คำปรึกษานักเรียนมีการตระหนักรู้และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น สามารถวางแผนและจัดการชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพทำให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในการดำเนินชีวิตของตนเอง

จากงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่าบุคคลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยการเผชิญความจริงมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเชิงบวก โดยบุคคลมีการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองมากขึ้นสามารถจัดการชีวิต มีความคิดและการตัดสินใจได้ด้วยตนเองมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่มากขึ้นรวมถึงทำให้นักบุคคลมีการพัฒนาพฤติกรรมให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

3.6 การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

3.6.1 การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นการช่วยให้นักเรียนโรงเรียนกีฬาสามารถแก้ปัญหาทางด้านอารมณ์ สามารถคิดอย่างมีเหตุผล มีความรู้สึกดีขึ้นและมีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ และทำให้นักเรียนโรงเรียนกีฬาสามารถจัดการกับความรู้สึกทางด้านลบได้ และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ ซึ่งทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-Cs of REBT เป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎีและการปฏิบัติแบบ REBT โดยที่เอลลิส (Ellis) เสนอรูปแบบเพื่ออธิบายง่าย ๆ ถึงวิธีการคิดที่จะส่งผลกระทบต่อปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมสรุปได้ดังนี้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 167-168 อ้างอิงจาก Levneh; & Wright. 1995: 33)

A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนหน้า (Activating Event or Antecedent) ได้แก่ เหตุการณ์หรือประสบการณ์

B คือ ระบบความเชื่อ (Belief System) ได้แก่ การรับรู้ หรือการประเมินตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์

C คือ ผลที่ตามมาหรือการตอบสนอง (Consequence or Response) ปฏิกริยาของบุคคล

การสอนเทคนิคกระบวนการ A-B-Cs และการโต้แย้งแบบ 3Ds เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพวิธีการหนึ่งในการลดอารมณ์ที่ไม่สมเหตุสมผล (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 167) การเผชิญความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การให้ปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมด้วยการสอน ทฤษฎี A-B-Cs เมื่อสมาชิกกลุ่มเข้าใจว่าตนเองมีความเชื่อ ค่านิยมที่ไม่สมเหตุสมผล ทำให้เกิดอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นจึงต้องมีการโต้แย้งความเชื่อและค่านิยมนั้น D เป็นตัวแทนตามหลักการท้าทายด้วยการโต้แย้งตนเองตามแนวความคิดการบำบัดแบบรู้คิด ซึ่งเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ วิธีการหนึ่งในการลดอารมณ์ที่ไม่สมเหตุสมผลกระบวนการของการโต้แย้งใช้หลัก 3 Ds คือ 1) การค้นหา (Detect) เป็นการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่มีเหตุผลและไม่เป็นจริง 2) การโต้แย้ง (Debating) เป็นการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และแสดงว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ไม่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยหลักฐานใด ๆ 3) การแยกแยะ (Discriminating) การแบ่งแยกระหว่างความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล E ผลของการโต้แย้ง (Effect of Disputing) ซึ่งเป็นการเลิกล้มความคิดที่ดำเนินตนเอง การได้มาซึ่งปรัชญาเกี่ยวกับชีวิตที่มีเหตุผล และมีความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น และมีการยอมรับมากขึ้นทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และยอมรับว่าความคับข้องใจในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยที่สมาชิกกลุ่มจะรับรู้ถึงการแยกแยะความเชื่อที่มีเหตุผลออกจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และเป็นบ่อเกิดของความผิปกติทางด้านอารมณ์ของตนเองพร้อมกับสมาชิกคณะ โดยที่สมาชิกจะได้รับการสอนถึงวิธีต่าง ๆ ดังนี้

1. การเป็นอิสระจากชีวิตที่ไร้เหตุผลเพื่อสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในขณะที่ดำรงชีวิตอยู่ตามลำพัง และเมื่อมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น
2. การเรียนรู้ในการตอบสนองให้มีความเหมาะสม เพื่อไม่รู้สึกรับปวดโดยไม่จำเป็นเมื่อต้องเผชิญความจริงในการดำเนินชีวิต สมาชิกกลุ่มจะช่วยเหลือกัน และสนับสนุนให้สมาชิกคณะได้เรียนรู้ที่จะมีความพยายามมากขึ้น

นอกจากนี้การเผชิญความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลสมาชิกกลุ่มจะต้องประเมินตนเองและการยอมรับตนเองตามแนวคิดของเอลลิส (Ellis) ที่กล่าวถึงการประเมินตนเองว่า บุคคลมีแนวโน้มมากที่จะไม่ประเมินตนเองในทางปฏิบัติ และพฤติกรรมของตนเองว่า ดี หรือไม่ดี มีคุณค่า หรือไม่มีคุณค่า แต่ยังคงประเมินค่าของตนเองในการกระทำด้วย นอกจากนี้บุคคลยังสามารถที่จะยอมรับตนเอง หรือพิจารณาถึงคุณค่าของตนเองได้ไม่ยาก เพราะบุคคลจะต้องมีชีวิตอยู่ต่อไป

3.6.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังต่อไปนี้ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 168)

1. เป้าหมายทั่ว ๆ ไป คือ การช่วยเหลือบุคคลในการลดปัญหาทางอารมณ์ ลดการทำร้ายตนเอง ประสบความสำเร็จในตนเอง (Self-Actualized) และมีความสุขมากขึ้น
2. เป้าหมายย่อย ๆ คือ การช่วยบุคคลในการคิดอย่างมีเหตุผลที่ชัดเจน มีความรู้สึกที่เหมาะสม และมีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ สามารถสำเร็จตามเป้าหมายของการมีชีวิตที่เป็นสุขมากขึ้น ช่วยให้ผู้เรียนรู้ในการจัดการกับความรู้สึกทางลบ โดยสามารถใช้เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.6.3 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบ่งออก 3 ด้าน ดังต่อไปนี้ (พัธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 170-173 อ้างอิงจาก Corey. 2000: 404-411)

1. เทคนิคทางด้านการคิด ใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวิธีการแยกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล เพื่อให้ชีวิตมีความวิตกกังวลลดลง มีความสุขเพิ่มขึ้น เทคนิคทางด้านการคิดที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

1.1 การสอนทฤษฎี A-B-Cs ของการบำบัด REBT (Teaching the A-B-Cs of REBT) การที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนถึง การเรียนรู้ที่ไม่มีเหตุผลของสมาชิกกลุ่มด้วยความเชื่อว่าจะจะเป็น ควรจะ และต้อง เป็นสิ่งที่ไม่มีความหมาย สมาชิกกลุ่มมีพลังที่จะเริ่มต้นใหม่เพื่อที่จะหยุดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนและแสดงให้เห็นวิธีการประยุกต์การใช้ทฤษฎี A-B-Cs ในการปฏิบัติกับปัญหาต่าง ๆ ที่กำลังเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวัน

1.2 การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Belief) การที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนวิธีที่จะตรวจสอบและปรับปรุงในการให้คุณค่า และเจตคติของสมาชิกกลุ่ม โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาจะสาธิตให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงวิธีการที่จะตรวจสอบความรู้สึกที่ไม่ดี และความรู้สึกต่ำต้อย ที่มุ่งความสนใจไปที่การโต้แย้งต่อความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล ความสมบูรณ์แบบ และจุดจบของเหตุการณ์ และความคิดของสมาชิกกลุ่ม

1.3 การสอนเผชิญการพูดกับตนเอง (Teaching Coping Statement) การที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผล ที่สามารถแก้ไขด้วยการพูดที่เผชิญกับความรู้สึกอย่างมีเหตุผล ผู้ให้คำปรึกษาจะสอนให้สมาชิกกลุ่มโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล โดยการเปลี่ยนคำพูดที่ทำลายตนเอง

1.4 การใช้วิธีการทางจิตศึกษา (Psychoeducational Method) การที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการกระตุ้นให้ฝึกปฏิบัติ นอกจากการให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่มที่อ่านผลงานของการให้คำปรึกษาที่เน้นการใช้ความคิดและพฤติกรรม การฟังเทป และการดูวิดีโอ รวมทั้งการเข้าฟังการบรรยาย และเข้าประชุมเชิงปฏิบัติการอยู่เป็นประจำ จะเรียนรู้ในการใช้วิธีการของ REBT ได้ดีกว่าสมาชิกกลุ่มคนอื่นที่ไม่ได้ร่วมการปฏิบัติ

1.5 การให้การบ้านด้านการคิด (Cognitive Homework) การที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับมอบหมายการบ้านเกี่ยวกับการใช้ความคิด โดยการประยุกต์การใช้ทฤษฎี A-B-Cs กับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน สมาชิกกลุ่มอาจจะได้รับ REBT Self-Help Form ที่สมาชิกกลุ่มต้องเขียนประโยคที่เป็นการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล และเขียนความเชื่อที่มีเหตุผลแทนที่ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล สุดท้ายสมาชิกกลุ่มต้องบันทึกถึงความรู้สึก และพฤติกรรมที่สมาชิกประสบหลังจากได้บรรลุถึงความเชื่อที่มีเหตุผล

1.6 การแก้ปัญหาทางความคิดระหว่างบุคคล (Interpersonal Cognitive Problem Solving) เป็นการสอนถึงการแก้ปัญหาทางด้านความคิดระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

1.7 เทคนิคทางด้านอารมณ์ ในการบำบัดแบบ REBT เป็นการส่งเสริมกำลังใจของสมาชิกกลุ่ม คือ การเข้าถึงอารมณ์ของสมาชิกกลุ่ม จะช่วยให้มองเห็นถึงพลังที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งเทคนิคทางด้านอารมณ์มีดังต่อไปนี้

1.7.1 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) ผู้ให้คำปรึกษาจะให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง และไม่มีเงื่อนไขกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มประพฤติปฏิบัติอย่างไม่ถูกต้องทั้งใน และนอกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะเกิดความกลัวที่จะเปิดเผยในสิ่งที่ตนอยู่ เพราะกลัวจะถูกปฏิเสธ ผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ถึงแม้พฤติกรรมของสมาชิกจะไม่ถูกต้อง แต่สมาชิกกลุ่มก็ไม่ได้เป็นคนเลว หรือคนโง่ไปทั้งหมด การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจะสร้างบรรยากาศในกลุ่มให้เกิดการยอมรับในตัวบุคคล แม้ว่าความเชื่อ และพฤติกรรมบางอย่างจะมีความทำทนาย

1.7.2 การจินตนาการเชิงเหตุผล และอารมณ์ (Rational-Emotive Imagery) เป็นเทคนิคที่สมาชิกกลุ่มได้จินตนาการถึงบางสิ่งที่เขาคิดว่าเป็นสิ่งที่แย่ที่สุดสำหรับเขา และฝึกตนเองที่จะพัฒนาการใช้อารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

1.7.3 การใช้อารมณ์ขัน (Use of Humor) อารมณ์ขันมีประโยชน์ต่อการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล และการใช้อารมณ์จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรใช้

อารมณ์ขึ้นในขณะบำบัด วิธีนี้ไม่ได้หมายความว่าผู้ให้คำปรึกษาหัวเราะกับสมาชิกกลุ่ม แต่จะเป็นการหัวเราะกับความคิด และพฤติกรรมที่ทำลายตัวเองของสมาชิกกลุ่ม ถ้านำเทคนิคมาใช้เร็วเกินไปหรือไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดปัญหา สมาชิกกลุ่มอาจจะไม่ไวใจกลุ่ม และผู้ให้คำปรึกษา

1.7.4 การฝึกเผชิญกับความอาย (Shame-Attacking Exercises) การที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการส่งเสริมให้ลองทำพฤติกรรมบางอย่างที่น่าเขินอายในที่สาธารณะ เพื่อให้ได้ปฏิบัติเกี่ยวกับความเชื่อในสิ่งที่กำลังทำ และเป็นการฝึกการยอมรับในตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้มีพลัง และลดปัญหาทางอารมณ์

1.7.5 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นเทคนิคทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม คือ การใช้ความคิดประเมินความรู้สึก และความเชื่อที่ได้ประสบมาซึ่งเป็นวิถีทางหนึ่งเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มีประสบการณ์และเผชิญกับความรู้สึกกลัว คือ การขอให้สมาชิกได้แสดงบทบาทสมมติ

2. เทคนิคทางด้านพฤติกรรม เทคนิคของผู้ให้คำปรึกษามาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังต่อไปนี้

2.1 เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment) เป็นกิจกรรมที่กำหนดให้ฝึก เช่น การฝึกทักษะกล้าแสดงออก ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับมอบหมายงานให้ไปปฏิบัติในกลุ่ม หรือไปปฏิบัตินอกกลุ่มก็ได้ และในการเริ่มต้นของการให้คำปรึกษากลุ่มผู้ให้คำปรึกษาจะให้สมาชิกกลุ่มอ่านงานที่ได้รับมอบหมายไปปฏิบัติและนำมาอภิปรายร่วมกัน

2.2 การเสริมแรง และการลงโทษ ในการบำบัดแบบ REBT ใช้ทั้งการเสริมแรงและการลงโทษเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มีการเปลี่ยนแปลง สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนในการเสริมแรงตนเอง ในส่วนของการลงโทษ สมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้ที่กำหนดบทลงโทษให้กับตนเองเมื่อไม่ยอมปฏิบัติตามที่ได้รับมอบหมาย หรือเมื่อไม่รักษาสัญญาที่ได้ให้ไว้ในกลุ่ม

2.3 การฝึกทักษะ สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนให้ได้ฝึกทักษะ เพื่อให้ได้เรียนรู้ทักษะที่สมาชิกกลุ่มขาดไป เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองให้มากขึ้น

3.6.4 บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะมีบทบาท และหน้าที่ ดังนี้ พัทธวรรณ ศรีสวัสดิ์ (2557: 169-170)

1. แสดงให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มสร้างความเจ็บปวดให้กับตนเองอย่างไร โดยการกระทำให้เกิดการกระจ่างในความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาทางอารมณ์ หรือพฤติกรรม ค่านิยม ความเชื่อ และเจตคติต่าง ๆ

2. เผชิญหน้ากับสมาชิกกลุ่มด้วยการโน้มน้าวให้ค่อยๆตาม ให้ยอมรับตั้งแต่ต้นโดยปราศจากข้อสงสัยว่าสมาชิกกลุ่มปลุกฝังหรือรับเอาความเชื่อเหล่านั้นมาไว้ในตัวเองอยู่ตลอดเวลา โดยไม่มีการตรวจสอบข้อเท็จจริง

3. ชักจูงให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมเพื่อต่อต้านความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนด้วยการท้าทายโดยพยายามปรับแก้ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และหยุดกระบวนการประเมินตนเอง หรือการกล่าวโทษตนเอง

4. สอนสมาชิกกลุ่มให้หลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อของความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลในอนาคต และประยุกต์ใช้ความคิดที่มีเหตุผล เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาในอนาคตด้วย

5. ใช้เทคนิคที่หลากหลายทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เช่นการตั้งคำถามการท้าทาย การมอบหมายงานเป็นการบ้าน และการช่วยให้ทดลองวิธีการคิด รู้สึกและการกระทำสิ่งใหม่ ๆ

6. แสดงบทบาทเป็นครู และไม่มีความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับสมาชิกกลุ่ม ด้วยการหลีกเลี่ยงที่จะเพิ่มแนวโน้มในการพึ่งพาผู้นำกลุ่มของสมาชิกโดยการแยกระหว่างการยอมรับ และความอบอุ่น หรือความพึงพอใจ และเป็นที่ปรึกษาอย่างฉลาด และไว้วางใจได้

7. สร้างสัมพันธภาพด้วยการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข โดยไม่ใส่ใจในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มแสดงออกมาอย่างไม่มีเหตุผลทั้งในและนอกกลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองจนสามารถเข้าใจในปัญหาตนเองได้

8. ใช้หลักการที่มีประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษา โดยการลดหรือหลีกเลี่ยงไม่ใช้การระบายความรู้สึกอย่างอิสระ (Free-Association) การวิเคราะห์ความฝัน (Dream Analysis) การเล่าเรื่องในอดีต (Past History) และวิธีการอื่น ๆ ที่ต้องใช้เวลาในการให้คำปรึกษา ยกเว้นรายที่ผิดปกติอาจใช้วิธีการเหล่านี้

9. มีความกระตือรือร้นในการสอนรูปแบบทฤษฎี การให้ข้อเสนอแนะในการเผชิญปัญหา และการสอนกลยุทธ์ในการตรวจสอบแนวคิด และวิธีการแก้ปัญหาแก่สมาชิกกลุ่ม

10. จัดเตรียมกลุ่มให้เหมาะสมในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้สมาชิกมั่นใจว่าไม่มีคนใดมีอิทธิพลเหนือคนอื่น ซึ่งจะทำให้เกิดความแตกแยกในกลุ่มได้ และจะมายอมให้มีการแสดงการต่อต้านขึ้น

11. ใช้บทบาทแบบนำทางในการให้สมาชิกได้ให้คำสัญญากับตนเอง ในการนำสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มไปใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยตระหนักถึงความพยายามในการให้คำปรึกษาและหลังการให้คำปรึกษาเสร็จสิ้นลงว่าเป็นสิ่งที่มีความเหมาะสมและมีความสำคัญ

12. จัดเตรียมเครื่องมือให้สมาชิกกลุ่มเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่จะไว้ใจ และยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขในขณะที่ต้องเผชิญกับปัญหาใหม่ ๆ ในการใช้ชีวิตประจำวัน

3.6.5 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้อง

ทัศนีย์ ตระกูลศุภชัย (2547: 74) ได้ศึกษา ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน โดยมีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนปัญญพิทยาคาร “สนั่น พิชิตกุล อนุสรณ์” อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยการสังเกตพฤติกรรมจำนวน 18 คน และทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน พบว่า นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กับกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกัน และนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

3.6.6 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง

ไซออน (Zionts, 1997: 106-107) ศึกษาการจัดการเรียนการสอนของนักเรียนอายุ 10-15 ปีโดยใช้ทฤษฎีเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมด้วยการสอนแบบกลุ่มและการชมวิดิทัศน์โดยการให้สมาชิกแต่ละคนพูดคุยกันแล้วแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกับสมาชิกในกลุ่มแล้วอภิปรายและสรุปเรื่องราวและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นรวมถึงสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้ในการเรียนการสอนจากนั้นผู้นำกลุ่มมีการสร้างความเชื่อและความเข้าใจใหม่ในเรื่องราวที่เกิดขึ้น พบว่าการพูดคุยกันทำให้สมาชิกเห็นเรื่องราวของตนเองและผู้อื่นอย่างชัดเจนมากขึ้นสามารถสร้างการเรียนรู้และความเชื่อที่เหมาะสมได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึกและพฤติกรรม เช่นการคิดได้หลากหลายความรู้สึกในเชิงบวกต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้นการลดความกลัวในจิตใจการมองโลกตามความเป็นจริง เป็นต้นส่งผลให้นักเรียนมีความตั้งใจเรียนและรับผิดชอบต่อน้ำที่ของตนเองมากขึ้น

กอนซาลและคณะ (Gonzale et al. 2004: 231-232) ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกับนักเรียนที่มีความวิตกกังวลและความเครียดสูงพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนมีความวิตกกังวลและความเครียดลดลง ทั้งนี้เกิดจากการได้เรียนรู้และทำความเข้าใจว่าความเชื่อที่ตนเองมีอยู่นั้นเป็นความเชื่อที่ผิดและทำให้เกิดความทุกข์ทำให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่เกิดขึ้นส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางบวกมากขึ้นโดยนักเรียนมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองส่งผลให้นักเรียนสามารถตั้งใจเรียนและพัฒนาตนเองได้อย่างสูงสุดความสามารถ

วาร์เรน (Warren. 2010: 14-16) ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา พบว่านักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นเนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงอารมณ์ เหตุผล และพฤติกรรม เป็นการเรียนรู้ประสบการณ์ของนักเรียนเพื่อให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาให้มีความเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยการแข่งขันกันโดยมีการตั้งคำถามที่มีความท้าทายในการเรียนเพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่และการสนับสนุนทางสังคมด้วยการเสริมแรงทางบวกและการช่วยเหลือซึ่งกันและกันของนักเรียนทำให้นักเรียนมีกำลังใจในการทำความเข้าใจในบทเรียนที่ตนเองเรียนอยู่ทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น

สรุปการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลทำให้นักเรียนเกิดการยอมรับตนเองและเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่เกิดขึ้นทำให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงไปในเชิงบวก เช่น การคิดได้หลากหลายการมีความรู้สึกในเชิงบวกต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้นการมองโลกตามความเป็นจริง การไม่กล่าวโทษ เป็นต้น

3.7 การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีมุ่งเน้นคำตอบ

3.7.1 แนวคิดทฤษฎีมุ่งเน้นคำตอบ

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดมุ่งเน้นคำตอบ จะไม่ให้ความสำคัญกับอดีตที่ส่งผลต่อปัจจุบัน และอนาคต แต่จะเน้นไปในแนวทางที่จะเป็นไปได้ หรือทางที่จะพอเป็นไปได้ (What is Possible) โดยที่ไม่สนใจว่าจะเข้าใจปัญหาหรือไม่ หรือเข้าใจปัญหามากน้อยเพียงใด เป็นการเน้นคำตอบมากกว่าปัญหาที่เกิดขึ้น (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 173 อ้างอิงจาก ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ 2550: 5) โดยไม่จำเป็นที่จะต้องรู้ถึงสาเหตุของปัญหา และไม่สนใจว่าปัญหา และคำตอบมีความสัมพันธ์กันอย่างไรสิ่งสำคัญที่สุดคือ การค้นหาคำตอบที่ถูกต้อง (Right Solution) คำตอบของบุคคลอาจมีหลายคำตอบ และคำตอบที่ถูกต้องสำหรับบุคคลนั้น อาจไม่ใช่คำตอบที่ถูกต้องสำหรับบุคคลอื่น (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2554: 162 อ้างอิงจาก De Shazer. 1988, 1991)

3.7.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีมุ่งเน้นคำตอบ

แนวคิดพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดมุ่งเน้นคำตอบ คือ 1) การเปลี่ยนแปลง (Change) 2) ปฏิสัมพันธ์ (Interaction) และ 3) การบรรลุเป้าหมาย (Reaching Personal Goals) และมีทางที่สามารถจะแก้ไขปัญหของตนเอง อีกทั้งมีผู้รับคำปรึกษาแต่ละบุคคลต่างมีเป้าหมายที่แตกต่างกัน เพื่อสร้างสรรค์อนาคตของตนเอง (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 174-175)

วอลเตอร์ และเพลเลอร์ (Walter; & Peller. 1992) ได้เน้นถึงความสัมพันธ์ของการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาในการสร้างเป้าหมายที่ชัดเจน ดังนี้

1. เป้าหมายจะต้องใช้ภาษา และถ้อยคำที่เป็นทางบวก
2. สามารถนำไปปฏิบัติได้
3. เน้นที่นี้ และเดี๋ยวนี้
4. เป้าหมายสามารถทำให้สำเร็จได้ และมีลักษณะเจาะจง
5. เป้าหมายจะอยู่ภายใต้การควบคุมของผู้รับคำปรึกษาที่สามารถทำได้

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2554: 163 อ้างอิงจาก Davis;& Osborn. 2000: 64 - 65) ได้กล่าวถึงเป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบว่า ควรมี 3 ลักษณะ ซึ่งมีตัวย่อ SAM มาจาก

S (Specific) คือ มีความเฉพาะเจาะจง

A (Alternative) คือ สามารถที่จะทำให้สำเร็จ

M (Measurable) คือ สามารถวัดผลในเป้าหมายได้

3.7.3 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีมุ่งเน้นคำตอบ

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 176) กล่าวว่า เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีมุ่งเน้นคำตอบมีเทคนิคอยู่ 2 ประการ ดังต่อไปนี้

1. เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) เป็นการใช้คำถามเพื่อการกระตุ้นความปรารถนา และความต้องการในการแก้ปัญหา โดยให้ผู้รับคำปรึกษามีความชัดเจนของเป้าหมายตนเอง

2. เทคนิคคำถามที่เป็นข้อยกเว้น (Exception Questions) คำถามที่เป็นข้อยกเว้นจะไม่สนใจในสภาพของปัญหาที่ยังคงซ่อนตัวอยู่ ซึ่งปัญหาที่ซ่อนอยู่จะเป็นจินตนาการในทางลบ เมื่อเวลาที่ปัญหาไม่เกิดขึ้น เมื่อปัญหาเกิดขึ้นผู้รับคำปรึกษาจะสามารถมองเห็นทางออกของการแก้ปัญหา โดยการสำรวจว่าอะไรเป็นสิ่งที่แตกต่างเกี่ยวกับตัวเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถขยายไปสู่ข้อยกเว้นได้

3. เทคนิคคำถามจัดลำดับ (Scaling Question) แมคโดนัลด์ (Macdonald. 2007: 17-18) กล่าวว่า เทคนิคการจัดลำดับช่วยเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้โดยการจัดลำดับเป้าหมายว่าอยู่ลำดับที่เท่าไร และจะทำอย่างไรจะต้องนำไปสู่เป้าหมายนั้น ทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองต่อไป

4. เทคนิคการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก (Reframing) คลีจ (Clark 1998: 67-68) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกทำให้ผู้รับบริการรับรู้ถึงปัญหาและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับบริการเล่าเรื่องปัญหาของตนเอง แล้วชักนำให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันแสดงความ

คิดเห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้รับบริการได้ทำความเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างชัดเจน จากนั้นมีการสนับสนุนและการท้าทายให้เปลี่ยนแปลงความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพื่อนำไปสู่การจัดการตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม การเปลี่ยนแปลงความรู้สึก เป็นการปรับเปลี่ยนประสบการณ์และปัญหาที่อยู่ในบริบททางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งเป็นการพัฒนาพฤติกรรมบุคคลไปในทางบวก ช่วยทำให้บุคคลได้เรียนรู้ถึงศักยภาพของตนเอง มีการจัดการอารมณ์ และพัฒนาตนเองไปในทางที่เหมาะสม และถูกต้อง รวมถึงการลดพฤติกรรมของบุคคลในทางลบ โดยการท้าทายสมาชิกในกลุ่มให้เปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้ลดน้อยลง

3.7.4 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง

โรเดน และคณะ (Roeden et al. 2011: 7-8) ได้ทำการศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อมุ่งเน้นหาคำตอบกับบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในประเทศเนเธอร์แลนด์ จำนวน 10 คน โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 5 ครั้ง ประกอบด้วย การสร้างสัมพันธภาพที่ดี การตั้งเป้าหมายในชีวิต การค้นหาความกดดันในการทำตามเป้าหมายชีวิต การตั้งคำถามแบบปฏิกิริยา ทำการบ้าน และสรุปเพื่อนำไปสู่เป้าหมายในชีวิตที่ต้องการ พบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อมุ่งเน้นหาคำตอบบุคคลมีการรับรู้และเข้าใจเรื่องราวของตนเองมากขึ้นมีการเชื่อมโยงความคิดและความรู้สึกของตนเองอย่างมีเหตุผลทำให้บุคคลสามารถยอมรับตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างชัดเจน โดยบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองทำให้บุคคลมีความตระหนักรู้คุณค่าของตนเองมากขึ้นส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมน้อยลงและมีเป้าหมายชีวิตที่สำคัญเพื่อที่จะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข

ชาง และไนลัน (Chang; & Nylund. 2013: 72) ได้ทำการศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อมุ่งเน้นหาคำตอบเป็นการแบ่งปันข้อมูลและประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต เพื่อทำความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นทำให้บุคคลมีการยอมรับตนเองให้เรียนรู้และมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันโดยบุคคลไม่โทษเรื่องราวในอดีตและไม่วิตกกังวลต่ออนาคตทำให้บุคคลมีการผ่อนคลายความเครียดและปล่อยวางในเรื่องราวที่เกิดขึ้นส่งผลให้บุคคลมีความคิดในเชิงบวก มีการตั้งเป้าหมายในชีวิตอย่างชัดเจนมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่มีความเหมาะสมทำให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

จอร์แดน โฟร์เลอร์ และบาเวลัส (Jordan; Froerer; & Bavelas. 2013: 56) ได้ทำการศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อมุ่งเน้นคำตอบโดยการจัดการฝึกอบรม การชมเชยทัศนคติและการสร้างเป้าหมายชีวิตโดยให้ผู้รับบริการได้พูดคุยกันถึงเรื่องราวในชีวิตที่เกิดขึ้น พบว่า เมื่อบุคคลได้รับเรื่องราวของตนเองและผู้อื่นทำให้เกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่มีความหลากหลายส่งผลให้ผู้รับบริการได้มีการรับรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้นได้ค้นหาทางเลือกที่มีความเหมาะสมสำหรับตนเอง

รวมถึงการพัฒนาจุดเด่นของตนเองอย่างชัดเจนเพื่อสร้างอัตลักษณ์เฉพาะตนและการยอมรับจากผู้อื่น ทำให้ผู้รับบริการมีการเปลี่ยนแปลงตนเองจนนำไปสู่การสร้างพฤติกรรมในเชิงบวก

จากงานวิจัยข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีมุ่งเน้นคำตอบเป็นการหาวิธีในการแก้ปัญหาโดยที่ไม่สนใจปัญหาว่าเกิดมาจากอะไร แต่เน้นไปถึงทางออกของปัญหา จะส่งผลให้บุคคลจะมีความคิดในเชิงบวก มีเป้าหมายที่ชัดเจน มีการแสดงออกพฤติกรรมและการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม

3.8 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม

การให้ปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีคุณลักษณะสำคัญที่แตกต่างจากกลุ่มอื่น ๆ คือ ตั้งอยู่บนหลักการและวิธีการที่เป็นวิทยาศาสตร์ และทดลองต่าง ๆ เกิดจากหลังการเรียนรู้ ซึ่งเป็นระบบที่ประยุกต์มาใช้เพื่อช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม คุณลักษณะเฉพาะของพฤติกรรมนิยมประกอบด้วย การนำเข้าสู่การประเมินพฤติกรรม การกำหนดเป้าหมายของการบำบัด การกำหนดหรือสร้างวิธีการบำบัดที่เหมาะสมกับปัญหา และประเมินผล (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ 2557: 152) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การประเมินพฤติกรรม (Behavioral Assessment) เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่จะนำไปสู่การพัฒนารวแผนการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละราย และช่วยวัดผลประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษา ซึ่ง สไปเกลอร์ และเกอร์ฟมอนด์ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 144-145; อ้างอิงจาก Spiegler;& Guevremont. 2003 cited Corey. 2004: 361) ได้กล่าวถึงวิธีการประเมินพฤติกรรม ดังนี้

1.1 มีจุดมุ่งหมายที่จะรวบรวมข้อมูลที่เป็นรายละเอียดเฉพาะเกี่ยวกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา

1.2 เน้นที่การปฏิบัติตนของผู้รับคำปรึกษาในปัจจุบัน และเงื่อนไขต่าง ๆ ของชีวิต

1.3 พิจารณาถึงตัวอย่างของพฤติกรรมผู้รับคำปรึกษา เพื่อเป็นข้อมูลว่าผู้รับคำปรึกษาจะปฏิบัติตนอย่างไรในหลาย ๆ สถานการณ์

1.4 เน้นเฉพาะเจาะจงในบางเรื่องมากกว่าการจัดการกับบุคลิกภาพโดยรวมของผู้รับคำปรึกษา

1.5 เป็นการบูรณาการและมีการบำบัดอย่างต่อเนื่อง

3.8.1 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 145-146) กล่าวว่า เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม มีดังนี้

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์โดยปรับเปลี่ยนแก้ไข พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

2. เพื่อสร้างสภาพการณ์เรียนรู้ใหม่ ที่จะช่วยปรับแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้รับคำปรึกษา ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยมีการตกลงร่วมกันระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา ว่าต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไร กำหนดเป้าหมายพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างไร และจะดำเนินการอย่างไรจึงจะบรรลุเป้าหมายนั้น โดยที่ผู้รับคำปรึกษาจะต้องรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามข้อตกลงนั้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น

3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ได้เรียนรู้วิธีการที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการดำรงชีวิต และสามารถนำวิธีการเหล่านั้นไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ และมีคุณค่าต่อตนเองในอนาคต

3.8.2 เทคนิค และวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2556: 337) กล่าวว่า เทคนิคการเตือนตนเอง (Self-Monitoring) เป็นเทคนิคที่สำคัญมากในการควบคุมตนเอง เนื่องจากว่า การเตือนตนเองสามารถที่จะใช้เป็นเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเอง หรืออาจเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการควบคุมตนเอง การเตือนตนเองจะประกอบด้วยกิจกรรม 2 ส่วน คือ การเตือนตนเอง และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง การเตือนตนเองสามารถใช้ได้กับพฤติกรรมทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมภายนอก หรือพฤติกรรมภายใน

จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 156-161) กล่าวว่า เทคนิคและวิธีการที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมมีขั้นตอนการทำงาน ดังนี้

1. การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อกระตุ้นให้เกิดการตอบสนองอีก การเสริมแรงเป็นหัวใจสำคัญของกลุ่มพฤติกรรมนิยม อาจเป็นการเสริมแรงโดยผู้นำกลุ่ม หรือการเสริมแรงของสมาชิกกลุ่ม ด้วยการชื่นชม การยอมรับ สนับสนุน และการให้ความใส่ใจ การเริ่มต้นกลุ่ม ควรเริ่มโดยการให้สมาชิกได้รายงานความสำเร็จ มากกว่าความล้มเหลวในการทำงาน การใช้คำพูดและน้ำเสียงที่เป็นเชิงบวกเป็นการเสริมแรงให้บุคคลที่สามารถทำงานในชีวิตประจำวันผ่านไปได้อย่างดี และย้ำเสมอว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้

2. การทำพันธะสัญญา (Contingency Contracts) เป็นการเขียนพฤติกรรมที่ต้องการปฏิบัติ การเปลี่ยนแปลง หรือขาดความต่อเนื่อง รางวัลที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จตามเป้าหมาย และเงื่อนไขภายใต้รางวัลที่ได้รับเพื่อให้มีความเป็นไปได้ สัญญาจึงต้องมีการระบุเวลาสำหรับการเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างชัดเจน ประสิทธิภาพของพันธะสัญญาเกิดจากสิ่งต่อไปนี้

2.1 ความชัดเจนในการอธิบายพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงในรูปแบบของงาน
ที่มอบหมาย

2.2 การระบุการเสริมแรงที่มีความเฉพาะเจาะจงและให้การเสริมแรงทันที

2.3 อธิบายงานที่ได้รับมอบหมายว่ามีวิธีการสังเกต การวัด และการบันทึก
อย่างไร

3. การใช้ตัวแบบ (Modeling) ช่วยให้บุคคลเรียนรู้พฤติกรรมหรือทักษะใหม่ ซึ่ง
ผลจากตัวแบบสามารถสร้างพฤติกรรมใหม่ ให้กับบุคคลที่ยังไม่เคยกระทำพฤติกรรมนั้น นอกจากนี้ยัง
กล่าวถึงเทคนิคการเตือนตนเองเป็นเทคนิคที่สำคัญมากในการควบคุมตนเอง สามารถใช้ได้กับ
พฤติกรรมทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมภายนอกหรือภายใน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2556: 254;
อ้างอิงจาก Bandura.1969)

4. การซ้อมบทบาทพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) เป็นการฝึกให้มีการแสดง
พฤติกรรมใหม่ภายในกลุ่ม ซึ่งจะนำไปใช้ในสถานการณ์จริงในทุก ๆ วัน วัตถุประสงค์ของการซ้อม
บทบาทของพฤติกรรม คือ การเตรียมสมาชิกให้พร้อมต่อการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ภายนอก
กลุ่ม เมื่อไม่มีตัวแบบให้เห็น เป็นการฝึกพฤติกรรมใหม่ภายใต้บรรยากาศจำลอง ที่มีลักษณะเหมือน
จริง แต่มีความปลอดภัย ซึ่งไม่เพียงแต่จะป้องกันสมาชิกจากผลกรรมด้านลบที่อาจเกิดขึ้น ยังได้
ประโยชน์จากการเสริมแรงทางบวกอีกด้วย ทำให้ล้านำพฤติกรรมไปใช้ในสถานการณ์นอกกลุ่มต่อไป
ทั้งนี้การฝึกการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต้องทำภายใต้เงื่อนไขที่ว่า สถานการณ์นั้นมีความ
เหมือนกับสถานการณ์จริงในชีวิตของผู้รับคำปรึกษา จึงจะทำให้เกิดการขยายผลนำเอาพฤติกรรมนั้น
ไปใช้ในโลกแห่งความเป็นจริง

5. การมอบการบ้าน (Homework) การบ้านนั้นช่วยทำให้เกิดการกระทำขึ้น
หลังจากสมาชิกได้สำรวจตนเองในกลุ่มแล้ว การบ้านเป็นการบูรณาการ การเรียนรู้ไปสู่การใช้
ชีวิตประจำวัน กระบวนการบำบัดจึงจำเป็นต้องมีทั้งการพูดคุย และการกระทำ

6. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เมื่อสมาชิกได้ฝึกพฤติกรรมใหม่ในกลุ่ม
หรือภายหลังการรายงานผลการทำบ้านในชีวิตประจำวันแล้ว สมาชิกอื่น ๆ สามารถแสดงปฏิกิริยา
โต้ตอบเป็นคำพูด กับผลการปฏิบัติที่อาจทำได้โดยเพื่อนสมาชิกหรือผู้นำกลุ่มก็ได้ ในการให้ข้อมูล
ย้อนกลับมี 2 ประเด็นที่สำคัญ คือ แสดงการชื่นชม และให้กำลังใจต่อพฤติกรรม ข้อเสนอแนะในการให้
ข้อมูลย้อนกลับในกลุ่มมีดังนี้

6.1 การฝึกสมาชิกให้รู้จักวิธีการรับ และการให้ข้อมูลย้อนกลับ ก่อนที่จะมี
การให้และรับข้อมูลย้อนกลับ

6.2 ควรให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกก่อน เพื่อให้สมาชิกได้รับการเสริมแรง

6.3 เมื่อต้องวิพากษ์วิจารณ์ผลการปฏิบัติ ผู้พูดจะทำในทิศทางที่แตกต่างกันได้

6.4 ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์คือข้อมูลที่มีความเฉพาะเจาะจง และเน้นไปที่พฤติกรรม

6.5 ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มต่างต้องมีการทบทวนข้อมูลย้อนกลับ

7. การปรับโครงสร้างการรู้คิด (Cognitive Restructuring) เป็นกระบวนการรู้คิดของบุคคลมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บ่อยครั้งที่สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดที่ทำร้ายตนเอง และพูดกับตนเองเชิงลบ เมื่ออยู่ในสถานการณ์เครียด การปรับโครงสร้างการรู้คิดเป็นกระบวนการวินิจฉัย และประเมินการเรียนรู้คิด ของบุคคล ความเข้าใจผลกระทบของพฤติกรรมทางลบกับความคิด และเรียนรู้การคิดแทนที่การรู้คิดเหล่านั้นในทิศทางที่เป็นจริง และเหมาะสมมากกว่าเดิม วิธีการปรับโครงสร้างความคิดเป็นหลักในการเปลี่ยนแปลงการแปลความของบุคคล และกระบวนการคิด ซึ่งมีผลอย่างมากต่อความรู้สึก และการกระทำ

8. การแก้ปัญหา (Problem Solving) การแก้ปัญหาเป็นวิธีการหนึ่งที่สอนให้บุคคลได้เรียนรู้วิธีการ หรือหนทางในการจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน เป้าหมายหลัก คือ การค้นหาวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด และฝึกทักษะการคิด และการกระทำอย่างเป็นระบบ เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ประยุกต์ไปใช้ และสามารถเผชิญกับปัญหาที่พบในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ 2557: 160; อ้างอิงจาก Spiegler;& Guevremont. 2003, cited in Corey. 2004: 370) ได้เสนอขั้นตอนของกระบวนการแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน ดังนี้

8.1 แนะนำวิธีการแก้ปัญหา สมาชิกจำเป็นต้องเข้าใจว่า การค้นหาปัญหา เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ สมาชิกควรรู้ว่าปัญหาเกิดขึ้นเมื่อใด และการกระทำก่อปัญหาอย่างไร รวมถึงต้องเชื่อมั่นว่าทักษะการแก้ปัญหาสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน สุดท้าย คือ การประเมินการกระทำ ต่าง ๆ เมื่อมีการแก้ปัญหา

8.2 การนิยามปัญหา และการกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง เป็นขั้นที่สมาชิกต้องทำความเข้าใจว่าทำไมปัญหาจึงเกิดขึ้น และคาดการณ์ว่าจะสามารถเรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหาอย่างไร

8.3 สอนให้สมาชิกได้ระดมสมองเพื่อหาหนทางเลือกในการแก้ปัญหาโดยมีวัตถุประสงค์ คือ การคิดหาทางออกของปัญหาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อเปิดโอกาสให้สามารถเลือกทางออกที่เหมาะสมที่สุดต่อปัญหานั้น รวมถึงการร่วมกันประเมินผลทางเลือกที่เป็นไปได้ทั้งหมดด้วย

8.4 สมาชิกกลุ่มตัดสินใจเลือกหนทางการแก้ปัญหาจากขั้นที่ 3 จากนั้นพิจารณาว่าผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้นเป็นอย่างไรหากกระทำตามแนวทางนั้น ๆ

8.5 สมาชิกทดลองปฏิบัติในหนทางที่ที่ตนได้เลือก และประเมินผลที่ได้ สมาชิกกลุ่มนำหนทางที่เลือกได้ไปปฏิบัติ พร้อมทั้งสังเกต และประเมินผลการกระทำในชีวิตปกติ

9. ระบบคู่หู (The Buddy System) เป็นการจับคู่ระหว่างสมาชิกกลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มจะถุกมอบหมาย หรือเลือกสมาชิกคนอื่นเป็นผู้ดูแล หรือเป็นครูฝึกระหว่างอยู่ในกระบวนการกลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มดูแลควบคุมพฤติกรรมของกันและกันในกลุ่ม และย้ำเตือนทุกครั้งที่พบว่าให้เคร่งครัดต่อสัญญา และตั้งใจปฏิบัติพฤติกรรมที่ได้รับมอบหมาย ส่วนสำคัญที่สุด คือ สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อทำงานที่ได้รับมอบหมายนอกกลุ่มสมาชิกจะช่วยเหลือกันและกัน ทั้งการออกแบบงาน และการควบคุมการทำงานให้สมบูรณ์ เป็นการเตรียมความพร้อมช่วยเหลือสำหรับสมาชิก อีกทั้งยังเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเรียนรู้ทักษะการเป็นผู้นำ

3.8.3 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้อง

พิไลลักษณ์ อ่อนละมูล (2546: 64) ได้ทำการศึกษาและการพัฒนายุทธวิธีในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนคุรุราษฎร์รังสฤษดิ์ อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มียุทธวิธีในการเรียนสูงกว่าก่อนให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สินีนาง สุทิน (2548: 59) ได้ทำการศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิกรม์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 8 คน พบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้คณิตศาสตร์ของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมก่อนการเรียนรู้มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.8.4 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง

ไฮส์ และโลคค์ (Hinds; & Roehlke.1970: 53-55) ได้ทำการศึกษาการเรียนรู้ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จำนวน 10 คน ด้วยการจัดสภาพแวดล้อมให้มีความเหมาะสม และการเสริมแรง พบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีการปรับตัว และความกล้าแสดงออกเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การจัดสภาพแวดล้อมที่มีความเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นห้องเรียน สนามเด็กเล่น และโรงเรียน มีผลต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นประถมศึกษา นอกจากนี้การเสริมแรงยังช่วยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษา

ความคิดเชิงบวก มีความเชื่อมั่นในตนเอง ส่งผลต่อพฤติกรรมการกล้าแสดงออก มีความสนใจในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้นด้วย

เฮียดุมาส และออส (Hiedumaz;& Oz. 2016: 156-158) ได้ทำการศึกษาความไวต่อความรู้สึก การเผชิญปัญหา และความคิดอัตโนมัติของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบความคิดและพฤติกรรมนิยมจำนวน 43 คน พบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม นักศึกษาพยาบาลมีความไวต่อความรู้สึกลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการเผชิญปัญหา และความคิดอัตโนมัติเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบความคิดและพฤติกรรมนิยมก่อให้เกิดความคิดและความรู้สึกต่อตนเองที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง ช่วยให้เกิดการจัดการความคิดอัตโนมัติให้ลดความไวต่อความรู้สึกให้น้อยลง

จากงานวิจัยข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมเป็นการทำให้ความเข้าใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตเพื่อให้บุคคลรับรู้และเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นส่งผลให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมอย่างชัดเจนก่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพของตนเองที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

4. เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์โมเดลการวัด

การวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) เป็นเทคนิคการวิเคราะห์ทางสถิติที่ต้องการลดจำนวนตัวแปรให้น้อยลง ทั้งนี้ด้วยเหตุผลของตัวแปรบางตัวอาจจะมีคุณสมบัติในการอธิบายลักษณะของข้อมูลที่มีความเหมือนกัน หรือตัวแปรบางตัวอาจมีความสัมพันธ์ที่ใกล้เคียงกันจะถูกจัดรวมเข้าเป็นกลุ่มองค์ประกอบเดียวกัน การวิเคราะห์องค์ประกอบจะดูค่าความสัมพันธ์กันของตัวแปร ซึ่งอาจมีความสัมพันธ์ทางด้านบวกหรือทางด้านลบก็ได้ ปัจจัยเหล่านี้จะนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติได้ซึ่งในการวิเคราะห์ข้อมูลของแบบวัดที่ควรมีการตรวจสอบค่าอำนาจจำแนก ทูศรี วงศ์วิริยะ (2558 : 74)กล่าวว่า แบบวัดข้อใดที่มีค่า r_{xy} ตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ถือว่าแบบวัดข้อนั้นมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในระดับใช้ได้ นอกจากนี้ ควรมีการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ ซึ่งแฮร์ และคณะ (Hair et al. 2009: 91) กล่าวว่า แบบวัดควรมีค่าความเชื่อมั่นสูงกว่า 0.60 ขึ้นไป ถึงจะเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพ

4.1 วัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์องค์ประกอบ

ยุทธ ไกยวรรณ (2556: 59-60) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์องค์ประกอบ มีดังนี้

1. เพื่อเป็นการจัดกลุ่มตัวแปรจำนวนหลายตัวว่าอยู่ในองค์ประกอบใด โดยที่มีองค์ประกอบที่น้อยกว่าตัวแปรเดิม การที่นำตัวที่มีความสัมพันธ์กันไว้ในองค์ประกอบเดียวกันวิธีนี้จะเรียกว่าการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ
2. เพื่อยืนยันความถูกต้องของน้ำหนักของตัวแปร หรือเรียกว่าการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน
3. เพื่อหาน้ำหนักของตัวแปรที่อยู่ในองค์ประกอบเดียวกัน

4.2 ประเภทของการวิเคราะห์องค์ประกอบ

ยุทธ ไกยวรรณ (2556: 61; 279-280) กล่าวว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบ มี 2 ประเภท ดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis: EFA) เป็นการวิเคราะห์ที่มีแนวคิดสนับสนุนเรื่องที่ได้ศึกษามาก่อน การวิเคราะห์องค์ประกอบจึงเป็นการสร้างองค์ประกอบ หรือการสร้างตัวแปรใหม่ ขึ้นมาภายใต้ตัวแปรที่ได้กำหนดขึ้นมาเป็นจำนวนมาก เมื่อทำการวิเคราะห์จะทำให้ทราบได้ว่ามีปัจจัย หรือองค์ประกอบอยู่กี่องค์ประกอบ
2. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) เป็นการวิเคราะห์เพื่อเป็นการยืนยันองค์ประกอบที่ได้มาจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ หรือการนำทฤษฎีที่ได้มีผู้สร้างไว้มาตรวจสอบเพื่อให้เกิดความชัดเจน วัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน มีดังต่อไปนี้ (ยุทธ ไกยวรรณ 2556: 279-280 อ้างอิงจาก สุกมาส อังคุชิตี สมถวิล วิจิตรวรรณ และรัชนิภา ภิญญานูวัฒน์ 2551: 114)

2.1 เพื่อตรวจสอบ หรือยืนยันทฤษฎีที่ได้มีผู้สร้างไว้ หรือจากการสร้างขึ้นเองจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

2.2 เพื่อเป็นการสำรวจ และระบุองค์ประกอบ

2.3 เพื่อเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการสร้างตัวแปรใหม่ หรือเป็นองค์ประกอบใหม่

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันจะเป็นการวิเคราะห์คุณลักษณะที่ต้องการที่จะศึกษาองค์ประกอบจะวัดจากตัวแปรอะไรบ้าง จากการศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบที่จะต้องการศึกษา จากนั้นจึงทำการกำหนดโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบในขั้นตอนต่อไป การเก็บรวบรวมข้อมูลจากตัวแปรต่าง ๆ จะนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์โมเดลที่ได้กำหนดขึ้นว่ามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ หรือไม่ อย่างไร

4.3 เกณฑ์การวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยัน

นงลักษณ์ วิรัชชัย (2542: 53-57) ได้กำหนดดัชนีที่ใช้ในการพิจารณาความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนี้

ตาราง 1 ดัชนีที่ใช้ในการพิจารณาความสอดคล้องของโมเดลตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ดัชนีตรวจสอบความสอดคล้อง	เกณฑ์การพิจารณา
ค่าสถิติทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square)	มีค่าเข้าใกล้ 0.00
Goodness of Fit Index (GFI)	มีค่าเข้าใกล้ 1.00
Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)	มีค่าเข้าใกล้ 1.00
Comparative Fit Index (CFI)	มีค่าเข้าใกล้ 1.00
Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	มีค่าเข้าใกล้ 0.00
Standard Root Mean Square Residual (SRMR)	มีค่าเข้าใกล้ 0.00

4.4 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง

ไฮสแตด (Hystad. 2010: 239-242) ได้ทำการศึกษาการสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจกับพนักงานในประเทศนอร์เวย์จำนวน 7,280 คน โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถอธิบายความแปรปรวนร่วมได้ร้อยละ 52.60 มีจำนวน 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความมุ่งมั่น ความท้าทายและการควบคุม ซึ่งโมเดลแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์มีค่าดัชนีวัดความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 0.92 ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อน (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.27 และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือมาตรฐาน (SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.06

ฮันตอน ฮิวอัน และเนล (Henton; Evan; & Neil. 2003: 4) ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจที่ตอบสนองของความวิตกกังวลของนักกีฬาจำนวน 118 คน พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา โดยมี 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความมุ่งมั่น การควบคุมและการท้าทาย

จากการวิเคราะห์องค์ประกอบสามารถสรุปได้ว่าการวิเคราะห์องค์ประกอบเป็นการจัดกลุ่มตัวแปรให้เข้ากลุ่มเดียวกัน และยืนยันแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ซึ่งการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถสรุปได้ 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความมุ่งมั่น การควบคุม และความท้าทาย

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษา เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากร และการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2558 สังกัดกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โดยแบ่งเป็น 5 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคกลาง ภาคตะวันออก และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวนทั้งสิ้น 2,001 คน (กระทรวงศึกษาธิการ. 2556: ออนไลน์)

ตาราง 2 จำนวนนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยแบ่งตามภาค

ภาค	จำนวนประชากร(คน)
1. ภาคเหนือ	362
2. ภาคกลาง	462
3. ภาคใต้	429
4. ภาคตะวันออก	189
5. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	559
รวมทั้งสิ้น	2,001

กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ส่วน คือ การศึกษาเพื่อตรวจสอบโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้จึงแบ่งออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2558 สังกัดกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ซึ่งการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจำนวนกลุ่มตัวอย่างมาเพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยมีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10–20 เท่าต่อ 1 พารามิเตอร์ ซึ่งข้อคำถามในแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจมีจำนวนทั้งสิ้น 45 ข้อ ด้วยการประมาณค่าเส้นพารามิเตอร์ จำนวน 29 เส้น ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่มีความเหมาะสมจึงควรมี 290 – 580 คน โดยแบ่งออกเป็น 5 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคกลาง ภาคตะวันออก และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Sample Random Sampling)

การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Sample Random Sampling) โดยมีภาคเป็นหน่วยการสุ่มการจับฉลากภาคเพื่อนำมาเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 1 ภาค คือ ภาคกลางมีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 462 คน และเก็บจริงได้จำนวน 386 คน คิดเป็นร้อยละ 83.54 ดังตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนนักเรียนโรงเรียนกีฬาภาคกลาง ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

โรงเรียนกีฬาภาคกลางระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น	จำนวนนักเรียน				
	ม.1	ม. 2	ม.3	รวม ทั้งหมด	รวมจำนวน เก็บจริง
1. โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี	88	109	97	294	115
2. โรงเรียนกีฬาจังหวัดอ่างทอง	47	56	65	168	271
รวม	135	165	162	462	386

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของวัชร ทรัพย์มี (2550: 115) ที่กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิกจำนวน 6-8 คน ดังนั้นผู้วิจัยจึงกำหนดขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

2.1 การเลือกกลุ่มตัวอย่างจากการทำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจโดยมีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา คือ คะแนนแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจตั้งแต่ 190 คะแนนลงมา

2.2 การเลือกโรงเรียนกีฬาที่มีจำนวนนักเรียนที่มีค่าของคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 1 โรงเรียน คือ โรงเรียนกีฬาส่งหวัดอ่างทอง

2.3 การสัมภาษณ์ถึงความสมัครใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค จำนวน 8 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ
 - 1.1 ขั้นตอนในการดำเนินการแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ
 - 1.1.1 ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจของโคบาซ่า (Kobasa. 1979: 1-11)
 - 1.1.2 ผู้วิจัยทำการศึกษาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิดของโคบาซ่า (Kobasa. 1979: 1-11)
 - 1.1.3 ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีโครงสร้างขอบเขตแบบวัด ดังตาราง 4

ตาราง 4 โครงสร้างและขอบเขตของข้อคำถามของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

องค์ประกอบ	มิติการวัด	จำนวน
1. ความมุ่งมั่น	- การเห็นคุณค่า มุ่งมั่น ตั้งใจในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬากอล์ฟ - การทุ่มเทร่างกายแรงใจในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬากอล์ฟ - ความอดทนอดกลั้น และรับผิดชอบในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬากอล์ฟ - การตัดสินใจแก้ปัญหาเมื่อเกิดเหตุการณ์	4
2. การควบคุม	- ความสามารถในการควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์ในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬากอล์ฟ - ความสามารถในการเผชิญ และการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ - ความสามารถทำนายสถานการณ์จากการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬากอล์ฟ	3
3. ความท้าทาย	- การฝึกซ้อม และการแข่งขันเป็นสิ่งท้าทาย และเป็นโอกาส - การฝึกซ้อมทำให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนา - การฝึกซ้อมทำให้เกิดการเรียนรู้ - ความสามารถตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดหวังจากการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬากอล์ฟ	4
รวม		11

1.1.4 ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโททำการตรวจสอบ มีการดำเนินการปรับปรุงข้อคำถามก่อนนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในขั้นตอนต่อไป

1.1.5 ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงพื้นผิว (Face validity) โดยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ จำนวน 93 ข้อ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้ตรวจสอบความเหมาะสมทางด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ในแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ จากผลการตรวจสอบพบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.00 ถึง 1.00 เมื่อพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป รวมทั้งฉบับมีจำนวน 79 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป

1.1.6 ผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 79 ข้อ ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนกีฬาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง คือ โรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง และโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 110 คน

1.1.7 ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยการวิเคราะห์หาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมจากข้ออื่นๆ ที่เหลือทั้งหมด (Item-Total Correlation) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation) ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ทำให้ได้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ จำนวน 45 ข้อ โดยแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจมีค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ระหว่าง 0.21-0.48 มีค่าความเชื่อมั่น (α) เท่ากับ 0.87 ดังภาคผนวก ข

ตาราง 5 องค์ประกอบ ตัวบ่งชี้ ข้อคำถามทางบวกและทางลบของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้ใหญ่	ข้อ	ข้อ ทาง บวก	ข้อ ทาง ลบ
ความมุ่งมั่น	- การเห็นคุณค่า มุ่งมั่น ตั้งใจในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา	1-4	-	4
	- การทุ่มเทแรงกายแรงใจในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา	5-8	-	4
	- การมีความอดทนอดกลั้น และรับผิดชอบในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา	9-11	1	2
	- การตัดสินใจแก้ปัญหาเมื่อเกิดเหตุการณ์	12-13	-	2
	รวม	13	1	12

ตาราง 5 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้ใหญ่	ข้อ	ข้อ ทาง บวก	ข้อ ทาง ลบ
การควบคุม	- ความสามารถในการควบคุมตนเอง จิตใจ และ สถานการณ์ในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา	14-19	-	6
	- ความสามารถในการเผชิญ และการจัดการกับ ความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ	20-23	1	3
	- ความสามารถทำนายสถานการณ์จากการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา	24-26	2	1
	รวม	13	3	10
ความท้าทาย	- การฝึกซ้อม และการแข่งขันเป็นสิ่งท้าทาย และ เป็นโอกาส	27-33	6	1
	- การฝึกซ้อมทำให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนา	34-38	5	-
	- การฝึกซ้อม ทำให้เกิดการเรียนรู้	39-42	3	1
	- ความสามารถตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่ คาดหวังจากการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา	43-45	3	-
	รวม	19	17	2

1.1.8 ผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีและจังหวัดอ่างทอง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 2 โรงเรียน รวมจำนวนนักเรียนทั้งหมด 386 คน และทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ด้วยวิธีการประมาณค่าสูงสุด (Maximum Likelihood: ML) เพื่อตรวจสอบข้อคำถามของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่โครงสร้างและองค์ประกอบเป็นอย่างไรต่อไป

1.1.9 หลังจากทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจซ้ำ จำนวน 45 ข้อ พบว่าแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจมีค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ระหว่าง 0.21-0.67 และมีค่าความเชื่อมั่น (C_α) เท่ากับ 0.93 ดังภาคผนวก ข

1.2 ลักษณะของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับคือ จริงมากที่สุด จริงมาก จริงปานกลาง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด ดังที่แสดงเป็นตัวอย่าง

ข้อ	รายการข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
	ความมุ่งมั่น					
00	ฉันเชื่อว่าประสิทธิภาพของการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมเป็น (+)					
00	ฉันรู้ดีว่าการฝึกซ้อมกีฬาทำให้ฉันเสียเวลา (-)					
	การควบคุม					
00	ฉันสามารถเผชิญหน้ากับการฝึกซ้อมและการแข่งขันที่มีความเครียดสูงได้ไม่ว่ามันจะยากลำบากขนาดไหน (+)					
00	ฉันไม่รู้ว่าหลังการฝึกซ้อมและแข่งขันที่ล้มเหลว ฉันจะต้องทำอะไรต่อ (-)					
	ความท้าทาย					
00	ฉันมองเห็นการฝึกซ้อมและแข่งขันเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถและเป็นโอกาสในการพิสูจน์ตัวเอง (+)					
00	ความล้มเหลวในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาทำให้ฉันรู้สึกแย่จนอยากที่จะเลิกเล่นกีฬา (-)					

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความคิดเห็น	คะแนนในข้อความทางบวก	คะแนนในข้อความทางลบ
จริงมากที่สุด	5	1
จริงมาก	4	2
จริงปานกลาง	3	3
จริงน้อย	2	4
จริงน้อยที่สุด	1	5

เกณฑ์การแปลความหมาย

การแปลความหมายของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของการวิจัยในครั้งนี้คิดจากคะแนนของผู้ตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจแต่ละคนรวมกันโดยการหาค่าเฉลี่ยมี 5 ระดับดังต่อไปนี้ (สายสมร เฉลยกิตติ. 2554 : 84 อ้างอิงจาก วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 9)

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 4.50 – 5.00 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจสูงมาก

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 – 4.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจสูง

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.50 – 3.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.50 – 2.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำ

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 – 1.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำมาก

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.1 ศึกษาค้นคว้าตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1.2 การสร้างการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายการวิจัย ดังตาราง 6

ตาราง 6 การสรุปการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	หัวข้อเรื่อง
1	28 ตุลาคม พ.ศ.2558	ปฐมนิเทศ
2	30 ตุลาคม พ.ศ.2558	ถนนชีวิต
3	2 พฤศจิกายน พ.ศ.2558	การเห็นคุณค่า มุ่งมั่น ตั้งใจในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา
4	4 พฤศจิกายน พ.ศ.2558	การทุ่มเทแรงกายแรงใจ มีความอดทนอดกลั้นและรับผิดชอบต่อ ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา
5	6 พฤศจิกายน พ.ศ.2558	การตัดสินใจแก้ปัญหาเมื่อเกิดเหตุการณ์จากการฝึกซ้อม และ การแข่งขันกีฬา
6	9 พฤศจิกายน พ.ศ.2558	การควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์ในการฝึกซ้อม และ การแข่งขันกีฬา
7	11 พฤศจิกายน พ.ศ.2558	การเผชิญ และการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นจากการ ฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา
8	13 พฤศจิกายน พ.ศ.2558	ทำนายสถานการณ์จากการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา
9	27 พฤศจิกายน พ.ศ.2558	การฝึกซ้อม และการแข่งขันเป็นสิ่งท้าทาย และเป็นโอกาส
10	30 พฤศจิกายน พ.ศ.2558	การฝึกซ้อมและการแข่งขันทำให้เกิดการปรับปรุงพัฒนาและ เกิดการเรียนรู้
11	2 ธันวาคม พ.ศ.2558	ความสามารถตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดหวังจาก การฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา
12	4 ธันวาคม พ.ศ.2558	ยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม และปัจฉิมนิเทศ

2.3 นำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น และให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย เนื้อหา และวิธีดำเนินการ หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน

2.4 นำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจไปทดลองใช้กับนักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

คือ โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ จากนั้นนำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจมาปรับปรุงให้เหมาะสมกับการทดลองจริง

2.5 นำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจไปทดลองใช้กับนักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดอ่างทอง

จริยธรรมในการวิจัย

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่ต้องทำการวิจัยกับมนุษย์ ผู้วิจัยจึงเคารพสิทธิของผู้ร่วมการวิจัย โดยที่การวิจัยครั้งนี้ไม่ได้นำไปใช้เพื่อการพาณิชย์ หรือประโยชน์ส่วนตน แต่หวังจะใช้กระบวนการวิจัยนี้ทำให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ร่วมการวิจัย โดยมีขั้นตอนของกระบวนการวิจัยต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการขออนุญาตทำวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามข้อกำหนดของการทำวิจัยในมนุษย์อย่างเคร่งครัด

2. ผู้วิจัยได้ขออนุญาตผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดอ่างทอง ผู้ปกครอง หรือผู้แทนโดยชอบธรรม และผู้เข้าร่วมการวิจัยในการเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยชี้แจงผู้ปกครอง หรือผู้แทนโดยชอบธรรม และผู้เข้าร่วมการวิจัย ให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ และขั้นตอนของการวิจัย ซึ่งผู้ปกครอง หรือผู้แทนโดยชอบธรรม และผู้เข้าร่วมการวิจัย มีสิทธิในการตอบรับ หรือปฏิเสธ และสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบต่อการเรียน การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาแต่ประการใด รวมถึงผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิที่จะไม่เข้าร่วมการวิจัยได้ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลให้ผู้วิจัยทราบล่วงหน้า

3. ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ กับผู้ปกครอง หรือผู้แทนโดยชอบธรรม และผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยนำหนังสือแสดงเจตนายินยอมให้เข้าร่วมโครงการวิจัยสำหรับผู้ยินยอมให้ทำวิจัยที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี โดยทำหนังสือเป็นลายลักษณ์อักษร และรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นความลับ

4. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้ปกครอง หรือผู้แทนโดยชอบธรรม และผู้เข้าร่วมการวิจัย ว่าจะมีการบันทึกเสียงระหว่างการสนทนา เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยจะขออนุญาตผู้เข้าร่วมการวิจัยก่อนการบันทึกเสียงทุกครั้ง โดยที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิที่จะปฏิเสธได้

5. การสร้างความไว้วางใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากที่สุด ในการช่วยผู้เข้าร่วมการวิจัย ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมการวิจัย กล้าเปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมการวิจัย และทำให้ได้ข้อมูลที่แท้จริง การสร้างความไว้วางใจจะส่งผลให้ผู้เข้าร่วมการวิจัย ได้รู้จักตนเองมากขึ้น รวมถึงวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ตรงประเด็น

6. ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลของผู้เข้าร่วมการวิจัยในระบบคอมพิวเตอร์ ซึ่งมีรหัสล็อกเพื่อเป็นการรักษาความลับ และความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมการวิจัย และจะทำลายข้อมูลทั้งหมดทันทีเมื่อการศึกษาเป็นที่สิ้นสุดแล้วเรียบร้อยแล้ว

การเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experiment Research Design: Within – Subject Design) โดยใช้รูปแบบการทดสอบก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค และหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค โดยมีกลุ่มตัวอย่างเพียงกลุ่มเดียว (One-Group Pretest-Posttest Design) (ชูศรี วงศ์รัตน์ และองอาจ นัยพัฒน์ 2551: 34) โดยแสดงแบบแผนการทดลองโดยใช้แบบกลุ่มตัวอย่างเพียงกลุ่มเดียว (One-Group Pretest-Posttest Design)

ตาราง 7 แบบแผนการทดลอง

ทดลองก่อน	ตัวแปรอิสระ	ทดลองหลัง
T_1	X	T_2

ความหมายของสัญลักษณ์

T_1	แทน	การทดสอบก่อนการทดลอง
X	แทน	การทดลองโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค
T_2	แทน	การทดสอบหลังการทดลอง

วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Sample Random Sampling) โดยมีภาคเป็นหน่วยการสุ่มการจับฉลากภาคเพื่อนำมาเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 1 ภาค คือ ภาคกลาง มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 462 คน

2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

3. ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ วัชร ทรัพย์มี (2550: 115) ที่กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิกจำนวน 6-8 คน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงกำหนดขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

3.1 การเลือกกลุ่มตัวอย่างจากการทำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจโดยมีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา คือ คะแนนแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจตั้งแต่ 190 คะแนนลงมา

3.2 การเลือกโรงเรียนกีฬาที่มีจำนวนนักเรียนที่มีค่าของคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 1 โรงเรียน คือ โรงเรียนกีฬาจังหวัดอ่างทอง

3.3 การสัมภาษณ์ถึงความสมัครใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค จำนวน 8 คน

ระยะทดลอง

ผู้วิจัยทำการทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 12 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ซึ่งดำเนินการในวันที่ 28 ตุลาคม พ.ศ. 2558 ถึง วันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2558 ณ โรงเรียนกีฬาจังหวัดอ่างทอง โดยมีสมาชิกกลุ่มเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครบทั้ง 12 ครั้ง จำนวน 6 คน ซึ่งมีสมาชิกจำนวน 2 คนออกจากการให้คำปรึกษากลุ่ม มีเหตุผลอันเนื่องมาจาก ผู้วิจัยได้เลือกใช้ช่วงระยะเวลาที่สมาชิกกลุ่มพักผ่อนก่อนการฝึกซ้อมในช่วงเย็น ทำให้สมาชิกเกิดความเหนื่อยล้าอ่อนเพลีย ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถฝึกซ้อมกีฬาได้อย่างเต็มที่ ทำให้กลุ่มตัวอย่างในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เหลือเพียง 6 คน

ระยะหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 คน ทำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจอีกครั้งภายหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเรียบร้อยแล้ว (Posttest) จากนั้นผู้วิจัยผู้วิจัยได้ทำการติดตามผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อยืนยันว่านักเรียนโรงเรียนกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นหรือไม่ อย่างไร

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้รับแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ผู้วิจัยมีการจัดกระทำข้อมูลโดยทำการตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยทำการประมาณค่าสูญหาย (Missing

data) ในกรณีแบบวัดฉบับนั้นมีข้อมูลการสูญหายไม่เกินร้อยละ 20 % และถ้าแบบวัดมีการสูญหายของข้อมูลเกินร้อยละ 20 % ผู้วิจัยจะตัดแบบวัดฉบับนั้นออก

การวิเคราะห์ข้อมูล

การเปรียบเทียบคะแนนก่อน และหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าสัมประสิทธิ์การแปรผัน (Coefficient of Variation) ค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis)

2. สถิติสำหรับนำมาใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 การหาคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Analysis)

2.2 การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรวัดดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC)

2.3 การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นรายข้อและภาพรวมมีค่าตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป

2.4 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ที่มีค่ามากกว่า 0.80

3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

3.1 การวิเคราะห์โมเดลการวัดด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) พิจารณาจากการประมาณค่าพารามิเตอร์โดยใช้วิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด (Maximum Likelihood: ML) ซึ่งพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ (χ^2) ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index) และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation) ค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Standard Root Mean Square Residual)

3.2 การเปรียบเทียบค่าคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้น โดยใช้การทดสอบค่า t-test for dependent samples

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{x}$	แทน ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
C.V.	แทน ค่าสัมประสิทธิ์การแปรผัน
SK	แทน ค่าความเบ้
KU	แทน ค่าความโด่ง
MD	แทน ผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)
t	แทน ค่าสถิติ t ที่ใช้พิจารณาใน Distribution
p	แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
ES	แทน ขนาดอิทธิพล (Effect Size)
χ^2	แทน ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square)
R^2	แทน ค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณยกกำลังสอง (Squared Multiple Correlation)
CFI	แทน ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index)
GFI	แทน ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index)
AGFI	แทน ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index)
RMSEA	แทน ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อน โดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation)
SRMR	แทน ค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Standard Root Mean Square Residual)
b	แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
SE	แทน ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error)

FS	แทน ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน
SC	แทน ค่ามาตรฐาน
CR	แทน ค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้าง

ตัวอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอข้อมูลเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดตัวอักษรย่อที่ใช้แทนตัวแปรแฝงและตัวแปรสังเกต ดังนี้

HAR	แทน ความเข้มแข็งทางจิตใจ
COM	แทน ความมุ่งมั่น
COM1	แทน การเห็นคุณค่า มุ่งมั่น ตั้งใจในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา
COM2	แทน การทุ่มเทแรงกายแรงใจในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา
COM3	แทน ความอดทนอดกลั้น และรับผิดชอบในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา
COM4	แทน การตัดสินใจแก้ปัญหาเมื่อเกิดเหตุการณ์
CON	แทน การควบคุม
CON1	แทน ความสามารถในการควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์ในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา
CON2	แทน ความสามารถในการเผชิญ และการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
CON3	แทน ความสามารถทำนายสถานการณ์จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา
CHA	แทน ความท้าทาย
CHA1	แทน การฝึกซ้อม และการแข่งขันเป็นสิ่งท้าทาย และเป็นโอกาส
CHA2	แทน การฝึกซ้อมทำให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนา
CHA3	แทน การฝึกซ้อมทำให้เกิดการเรียนรู้
CHA4	แทน ความสามารถตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดหวังจากการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา

การนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล มี 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจ

ตอนที่ 3 การศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน
โรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 4 การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 5 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้น ดังตาราง 8

ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (n=386 คน)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	249	64.50
หญิง	137	35.50
รวม	386	100.00
2. ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	117	30.30
มัธยมศึกษาปีที่ 2	145	37.60
มัธยมศึกษาปีที่ 3	124	32.10
รวม	386	100.00
3. โรงเรียน		
1. โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี	271	70.20
2. โรงเรียนกีฬาจังหวัดอ่างทอง	115	29.80
รวม	386	100.00

จากตาราง 8 พบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 64.50 และเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 35.50 โดยนักเรียนส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 37.60 รองลงมาคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 32.10 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 30.30 ตามลำดับ และนักเรียนส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี คิดเป็นร้อยละ 70.20 และโรงเรียนกีฬาจังหวัดอ่างทอง คิดเป็นร้อยละ 29.80 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจ

ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโดยมีค่าสถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (C.V.) ค่าความเบ้ (SK) และค่าความโด่ง (KU) ดังตาราง 1

ตาราง 9 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรแฝงและตัวแปรสังเกตได้ของความเข้มแข็งทางจิตใจ (n=386 คน)

ความเข้มแข็งทางจิตใจ	จำนวนข้อ	$\bar{X}$	S.D.	C.V.	SK	KU	การแปลผล
ความมุ่งมั่น	13	3.56	0.68	19.10	-0.86	0.64	สูง
COM1	4	4.14	0.78	18.84	-1.16	1.53	สูง
COM2	4	3.47	0.87	25.07	-0.49	-0.16	ปานกลาง
COM3	2	3.17	0.90	28.39	-0.30	-0.15	ปานกลาง
COM4	3	3.47	0.94	27.09	-0.53	-0.17	ปานกลาง
การควบคุม	13	2.79	0.77	27.59	0.39	-0.07	ปานกลาง
CON1	6	2.61	0.85	32.56	0.37	-0.22	ปานกลาง
CON2	4	2.80	0.86	30.71	0.44	-0.23	ปานกลาง
CON3	3	2.96	0.93	31.41	0.10	-0.39	ปานกลาง
ความท้าทาย	19	3.69	0.58	15.71	0.02	-0.77	สูง
CHA1	7	3.78	0.71	18.78	-0.36	-0.08	สูง
CHA2	5	3.62	0.66	18.23	-0.02	-0.64	สูง
CHA3	4	3.89	0.77	19.79	-0.14	-0.90	สูง
CHA4	3	3.47	0.59	17.00	-0.10	0.03	ปานกลาง
รวมทั้งหมด	45	3.35	0.34	10.15	-0.36	0.60	ปานกลาง

จากตาราง 9 พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนกีฬา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 จากคะแนนเต็ม 5.00 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.34 แสดงว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง มีการกระจายข้อมูลมีความใกล้เคียงกับโค้งปกติ

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความท้าทายมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.69 โดยการฝึกซ้อมทำให้เกิดการเรียนรู้ (CHA3) มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.89 รองลงมาคือ การฝึกซ้อมและการแข่งขันเป็นสิ่งที่ท้าทายและเป็นโอกาส (CHA1) การฝึกซ้อมทำให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนา (CHA2) และความสามารถตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดหวังจากการฝึกซ้อม (CHA4) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78, 3.62 และ 3.48 ตามลำดับ รองลงมาคือความมุ่งมั่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.56 โดยการเห็นคุณค่ามุ่งมั่น ตั้งใจในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา (COM1) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.14 รองลงมาคือ การทุ่มเทแรงกายแรงใจในการฝึกซ้อมในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา (COM2) และการตัดสินใจแก้ปัญหาเมื่อเกิดเหตุการณ์ (COM4) มีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 3.47 และความอดทนอดกลั้น และรับผิดชอบในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา (COM3) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 ตามลำดับ ส่วนการควบคุมมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดมีค่าเท่ากับ 2.79 ตามลำดับ โดยความสามารถทำนายสถานการณ์จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา (CON3) มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 2.96 รองลงมาคือความสามารถในการเผชิญและการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (CON2) และความสามารถในการควบคุมตนเองจิตใจ และสถานการณ์ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา (CON1) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.80 และ 2.31 ตามลำดับ

และเมื่อพิจารณาการกระจาย พบว่า การควบคุมมีค่าสัมประสิทธิ์การแปรผันสูงสุด รองลงมาคือความมุ่งมั่นและความท้าทาย ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 45 ข้อ มีองค์ประกอบหลัก 3 องค์ประกอบ คือ ด้านความมุ่งมั่นมี 4 องค์ประกอบย่อย ด้านการควบคุมมี 3 องค์ประกอบย่อย และด้านความท้าทายมี 4 องค์ประกอบย่อย แล้วผู้วิจัยนำองค์ประกอบย่อยเหล่านี้ มาทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ตามลำดับ ดังนี้

2.1 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น

จากการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า ลักษณะการแจกแจงของตัวแปรเป็นแบบโค้งปกติพหุนาม (Multivariate Normal Distribution) ขององค์ประกอบย่อยความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า องค์ประกอบย่อยความเข้มแข็งทางจิตใจมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติพหุนาม ($\chi^2=123.98$ $P=.10$)

ส่วนเมทริกซ์สหสัมพันธ์ขององค์ประกอบย่อยความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 11 ตัว พบว่าไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ แสดงว่าข้อมูล ทำให้มีความสัมพันธ์กันเพียงพอ (Bartlett's test: $\chi^2=1789.03$ $df=55$ $p=.00$) เมื่อพิจารณารายตัวบ่งชี้ พบว่า ค่าความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (MSA) เท่ากับ 0.78 และค่าพิสัยของความพอเพียงของการเลือกตัวอย่าง (MSA) ขององค์ประกอบย่อยความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 11 ตัว มีค่าระหว่าง 0.73-0.88 ซึ่งมากกว่า 0.50 ทุกค่า แสดงว่า สามารถนำองค์ประกอบย่อยความเข้มแข็งทางจิตใจทุกตัวที่ศึกษานั้น สามารถนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้

2.2 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบย่อยของความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 11 ตัว มาทำการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสหสัมพันธ์ เพื่อนำมาใช้เป็นค่าสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ดังตาราง 10

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน
(n=386 คน)

ตัวบ่งชี้	COM1	COM2	COM3	COM4	CON1	CON2	CON3	CHA1	CHA2	CHA3	CHA4
COM1	1.00										
COM2	0.57**	1.00									
COM3	0.37**	0.41**	1.00								
COM4	0.50**	0.53**	0.51**	1.00							
CON1	0.09*	0.10*	0.14**	0.17**	1.00						
CON2	0.06	0.07	0.08	0.18**	0.69**	1.00					
CON3	0.07	0.05	0.00	0.14**	0.62**	0.57**	1.00				
CHA1	0.02	0.07	0.09*	0.12**	0.21**	0.19**	0.10*	1.00			
CHA2	0.00	0.04	0.13**	0.14**	0.25**	0.16**	0.16**	0.74**	1.00		
CHA3	0.01	0.01	0.13**	0.10*	0.37**	0.23**	0.22**	0.58**	0.65**	1.00	
CHA4	0.02	0.04	0.10*	0.10*	0.25**	0.18**	0.15**	0.57**	0.58**	0.57**	1.00
$\bar{X}$	4.13	3.46	3.17	3.47	2.61	2.79	2.95	3.77	3.61	3.89	3.47
S.D.	0.77	0.87	0.89	0.93	0.85	0.85	0.93	0.71	0.66	0.76	0.59

Barlett's test: $\chi^2 = 1789.03$ df=55 p= .00 Measure of Sampling Adequacy (MSA) มีค่าระหว่าง 0.73-0.88

*p<.05

**p<.01

จากตาราง 10 พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจโดยภาพรวม มี 3 องค์ประกอบ คือ ความมุ่งมั่น การควบคุม และความท้าทาย สามารถวัดได้จากองค์ประกอบย่อยที่ 1 ถึง 11 โดยมีผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์พื้นฐาน พบว่า ค่าสหสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 11 ตัว มีค่าอยู่ระหว่าง 0.09-0.74 โดยมีตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 8 คู่ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.09-0.10 และตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีจำนวน 34 คู่ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.12-0.74 โดยการฝึกซ้อมและการแข่งขันเป็นสิ่งที่ทำหายและเป็นโอกาส (CHA1) และการฝึกซ้อมทำให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนา (CHA2) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.74 ส่วนการเห็นคุณค่า มุ่งมั่น ตั้งใจในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา (COM1) และความสามารถในการควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์ในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา (CON1) กับความอดทนอดกลั้น และรับผิดชอบในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา (COM3) กับ การฝึกซ้อม และการแข่งขันเป็นสิ่งทำหาย และเป็นโอกาสมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุด มีค่าเท่ากับ 0.09

และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความมุ่งมั่น มีค่าสัมประสิทธิ์พื้นฐานมีค่าอยู่ระหว่าง 0.37-0.57 โดยการเห็นคุณค่า มุ่งมั่น ตั้งใจในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา (COM1) และการทุ่มเทแรงใจในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา (COM2) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.57 ส่วนการเห็นคุณค่า มุ่งมั่น ตั้งใจในการฝึกซ้อม (COM1) และการแข่งขันกีฬาและความอดทนอดกลั้นและรับผิดชอบในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา (COM3) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุด มีค่าเท่ากับ 0.37 ส่วนด้านการควบคุม มีค่าสัมประสิทธิ์พื้นฐานมีค่าอยู่ระหว่าง 0.57-0.69 โดยความสามารถในการควบคุมตนเอง จิตใจและสถานการณ์ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา (CON1) และความสามารถในการเผชิญและการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (CON2) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดมีค่าเท่ากับ 0.69 ส่วนความสามารถในการควบคุมตนเอง จิตใจและสถานการณ์ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา (CON1) และความสามารถทำนายสถานการณ์จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา (CON3) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุด มีค่าเท่ากับ 0.57 ส่วนด้านความท้าทาย มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.57-0.74 โดยการฝึกซ้อมและการแข่งขันเป็นสิ่งที่ท้าทายและเป็นโอกาส (CHA1) และการฝึกซ้อมทำให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนา (CHA3) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.74 ส่วนการฝึกซ้อมและการแข่งขันเป็นสิ่งที่ท้าทายและเป็นโอกาส (CHA1) และความสามารถตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดหวังจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา (CHA4) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุด มีค่าเท่ากับ 0.57

2.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

การวิเคราะห์ความเข้มแข็งทางจิตใจในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำคะแนนองค์ประกอบย่อย มาทดสอบความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับที่สอง (Second Order) ปรากฏว่า โมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจในครั้งแรกไม่มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับโมเดลใหม่ ด้วยการลากเส้นความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนขององค์ประกอบย่อยอีก 3 ครั้ง จนข้อมูลมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังตาราง 11

ตาราง 11 ค่าดัชนีความกลมกลืนและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ
(n=386 คน)

ดัชนี	เกณฑ์	ค่าสถิติในโมเดล
χ^2	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือสัดส่วน χ^2 / df ไม่เกิน 2	χ^2 ที่ df 38 เท่ากับ 46.38 (p= .16) 46.38/38=1.22
GFI	มากกว่า .90	0.97
AGFI	มากกว่า .90	0.96
CFI	มากกว่า .90	0.99
RMSEA	น้อยกว่า .08	0.02
SRMR	น้อยกว่า .05	0.03

จากตาราง 11 การศึกษาโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กับข้อมูลเชิงประจักษ์พบว่า มีค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 46.38 ค่า df เท่ากับ 38 มีค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .16 แสดงให้เห็นว่า โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่าดัชนีในกลุ่มสัมบูรณ์ประกอบด้วย ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 0.97 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) 0.96 ส่วนค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 0.99 ซึ่งค่าดัชนีในกลุ่มสัมบูรณ์และค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบมีค่าเข้าใกล้หนึ่ง ส่วนค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ 0.02 และค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) เท่ากับ 0.03 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์ สามารถสรุปได้ว่า โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งหมายความว่าโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิดของตามแนวคิดของโคบาส่า (Kobasa. 1979: 1-11) ที่สร้างขึ้นสามารถนำมาอธิบายความเข้มแข็งทางจิตใจได้ โดยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มี 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความมุ่งมั่น การควบคุม และความท้าทาย โดยแสดงผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน แสดงตามรายละเอียดดังตารางที่ 12 และภาพ 3

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ					C.R.
	R^2	SE	T	FS	SC	
COM1	0.46	-	-	0.17	0.59	0.35
COM2	0.55	0.04	11.30	0.20	0.64	0.41
COM3	0.56	0.06	9.04	0.23	0.62	0.39
COM4	0.78	0.08	9.15	0.59	0.83	0.69
CON1	0.74	-	-	0.64	0.87	0.77
CON2	0.68	0.04	15.46	0.34	0.79	0.63
CON3	0.66	0.04	14.11	0.20	0.70	0.50
CHA1	0.53	-	-	0.25	0.75	0.56
CHA2	0.53	0.02	18.61	0.43	0.80	0.65
CHA3	0.60	0.04	13.17	0.46	0.79	0.63
CHA4	0.43	0.03	12.55	0.41	0.72	0.53
องค์ประกอบ						
COM	0.32	0.09	3.54	-	0.31	0.10
CON	0.70	0.14	4.68	-	0.70	0.49
CHA	0.50	0.11	4.34	-	0.50	0.25

จากตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมีค่า 0.43-0.78 โดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบทุกมาตรฐานมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจของทุกองค์ประกอบย่อยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีการพิจารณาค่าน้ำหนักความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจรายองค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ความมุ่งมั่น (COM) องค์ประกอบย่อยของการตัดสินใจแก้ปัญหาเมื่อเกิดเหตุการณ์ (COM4) มีค่าน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.83 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบที่ 1 ในระดับสูง (ร้อยละ 69) รองลงมาคือ การทุ่มเทแรงกายแรงใจในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา (COM2) มีค่าน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนัก

องค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.64 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบที่ 1 ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 41) ความอดทนอดกลั้น และรับผิดชอบในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา (COM3) มีค่าน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.62 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบที่ 1 ในระดับต่ำ (ร้อยละ 39) และการเห็นคุณค่า มุ่งมั่นตั้งใจในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬามีค่าน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.59 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบที่ 1 ในระดับต่ำ (ร้อยละ 35)ตามลำดับ

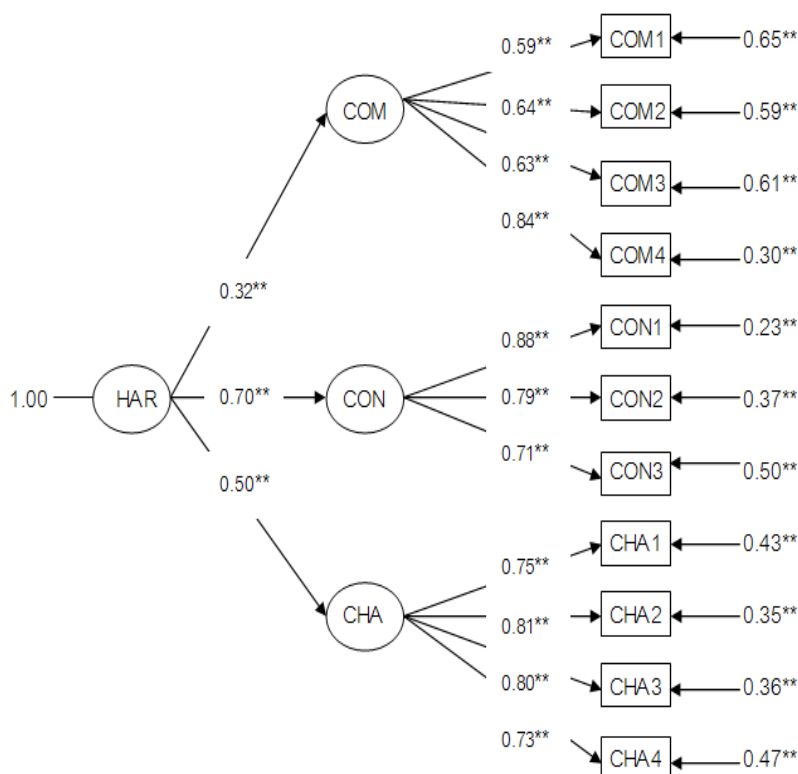
องค์ประกอบที่ 2 การควบคุม (CON) องค์ประกอบย่อยของความสามารถในการควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์ในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา (CON1) มีค่าน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.87 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบที่ 2 ในระดับสูง (ร้อยละ 77) รองลงมาคือ ความสามารถในการเผชิญ และการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (CON2) มีค่าน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.79 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบที่ 2 ในระดับสูง (ร้อยละ 63)และความสามารถทำนายสถานการณ์จากการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา (CON3) มีค่าน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.70 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบที่ 2 ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 50) ตามลำดับ

องค์ประกอบที่ 3 ความท้าทาย (CHA) องค์ประกอบย่อยของทำให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนา (CHA2) มีค่าน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.80 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบที่ 3 ในระดับสูง (ร้อยละ 65) รองลงมาคือ ทำให้เกิดการเรียนรู้ (CHA3) มีค่าน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.79 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบที่ 3 ในระดับสูง (ร้อยละ 63) การฝึกซ้อม และการแข่งขันเป็นสิ่งท้าทาย และเป็นโอกาส (CHA1) มีค่าน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.75 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบที่ 3 ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 56) และสามารถตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดหวังจากการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา (CHA4) มีค่าน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.72 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบที่ 3 ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 53) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาน้ำหนักความสำคัญขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า องค์ประกอบที่ 1 ความมุ่งมั่น (COM) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปค่ามาตรฐานเท่ากับ 0.32 มีความแปรผันร่วมกับความเข้มแข็งทางจิตใจ (HAR) ในระดับต่ำ (ร้อยละ 10) องค์ประกอบที่ 2 ความมุ่งมั่น (CON) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปค่ามาตรฐานเท่ากับ 0.70 มีความแปรผันร่วมกับความเข้มแข็งทางจิตใจ (HAR) ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 49) และองค์ประกอบที่ 3

ความท้าทาย (CHA) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปค่ามาตรฐานเท่ากับ 0.50 มีความแปรผันร่วมกับความเข้มแข็งทางจิตใจ (HAR) ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 25)

โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดังแสดงในภาพประกอบ 3



$\chi^2 = 46.38$ df=38 p-value=0.16 GFI=0.97 AGFI=0.96 CFI=0.99 RMSEA=0.02 SRMR=0.03

ภาพประกอบ 3 โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

0.70 โดยการควบคุม (CON) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.70 รองลงมาคือ ความท้าทาย (CHA) และความมุ่งมั่น (COM) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.50 และ 0.32 ตามลำดับ

ตอนที่ 4 การศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมาทำการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อทำการศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดังตาราง 13

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (n=386 คน)

ความเข้มแข็งทางจิตใจ	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
ความมุ่งมั่น	3.56	0.68	สูง
การควบคุม	2.79	0.77	ปานกลาง
ความท้าทาย	3.69	0.58	สูง
รวม	3.35	0.34	ปานกลาง

จากตาราง 13 พบว่า นักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 และเมื่อพิจารณารายองค์ประกอบพบว่า องค์ประกอบความมุ่งมั่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.56 และความท้าทายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69 อยู่ในระดับสูง ส่วนการควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.79 อยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 5 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อน และหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ความเข้มแข็งทางจิตใจครั้งนี้ มีจำนวน 6 คน จาก 8 คน ทั้งนี้เนื่องจาก กลุ่มตัวอย่างขอถอนตัวออกจากการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 2 คน มีเหตุผลอันเนื่องมาจาก กลุ่มตัวอย่างมีการฝึกซ้อมทั้งเช้า เย็น และต้องลงมาร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มในช่วงเวลาพักผ่อนก่อนการลงฝึกซ้อมช่วงเย็น ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย และไม่สามารถฝึกซ้อมกีฬาได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นในการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้มีการตรวจสอบการแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Test of Normality) ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk Test พบว่า ค่าเฉลี่ยของความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนให้คำปรึกษากลุ่มและหลังให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค มีค่า sig เท่ากับ .10 และ .12 ตามลำดับ ซึ่งค่า sig. มีค่ามากกว่า .05 ขึ้นไป แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค และหลังให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ทำให้ผู้วิจัยสามารถใช้สูตรการทดสอบค่าที (t-test for dependent samples) เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค ดังตาราง 14 และตาราง 15

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ
ของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อน และหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ
ผสมผสานเทคนิค (n=6 คน)

ความเข้มแข็งทางจิตใจ	ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบผสมผสานเทคนิค			หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบผสมผสานเทคนิค		
	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
ความมุ่งมั่น	2.12	0.42	ต่ำ	3.53	0.66	สูง
การควบคุม	2.18	0.24	ต่ำ	3.18	0.54	ปานกลาง
ความท้าทาย	2.57	0.19	ปานกลาง	4.03	0.18	สูง
รวม	2.29	0.16	ต่ำ	3.58	0.43	สูง

จากตาราง 14 พบว่า ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค นักเรียนโรงเรียนกีฬา
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความเข้มแข็งทางจิตใจโดยภาพรวมและองค์ประกอบความมุ่งมั่นและ
การควบคุมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ ส่วนองค์ประกอบความท้าทายมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง
ส่วนหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค นักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้นมีความเข้มแข็งทางจิตใจโดยภาพรวมและองค์ประกอบความมุ่งมั่นและความท้าทายมี
ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ส่วนองค์ประกอบการควบคุมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 15 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าอิทธิพลของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียน
กีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อน และหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค
(n=6 คน)

ความเข้มแข็ง ทางจิตใจ	ก่อนการให้ คำปรึกษากลุ่ม		หลังการให้ คำปรึกษากลุ่ม		MD	t	p	ES
	แบบ ผสมผสาน		แบบ ผสมผสาน					
	เทคนิค		เทคนิค					
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.				
ความมุ่งมั่น	2.12	0.42	3.53	0.66	1.42	3.68**	.00	2.54
การควบคุม	2.20	0.24	3.18	0.54	1.01	5.20**	.00	2.34
ความท้าทาย	2.58	0.19	4.03	0.18	1.46	11.30**	.00	7.83
รวม	2.30	0.16	3.58	0.43	1.29	6.36**	.00	3.94

**p<.01

จากตาราง 15 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียน
กีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อน และหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีความแตกต่าง
กัน โดยหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวมและทุก
องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความมุ่งมั่น การควบคุม และความท้าทาย เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .01

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในระยะติดตามผล

ความเข้มแข็งทางจิตใจ	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
ความมุ่งมั่น	3.73	0.33	สูง
การควบคุม	3.94	0.49	สูง
ความท้าทาย	4.04	0.36	สูง
รวม	3.89	0.36	สูง

จากตาราง 16 หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในระยะติดตามผล มีความเข้มแข็งทางจิตใจโดยภาพรวมสูงกว่าหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36 และเมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบ พบว่า ในระยะติดตามผลมีความท้าทาย การควบคุม และความมุ่งมั่นสูงกว่าหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

การวิเคราะห์กระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งผู้วิจัยได้ให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมด 12 ครั้ง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 ผู้วิจัยนำทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling Theory) มาใช้ เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม ทั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิค การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเงียบ (Silence) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) จากการพบกันครั้งแรกผู้วิจัยได้ให้สมาชิกร่วมกันทำข้อตกลง กฎ กติกาของกลุ่ม แล้วได้พูดคุยเรื่องราวต่างๆ ไปเกี่ยวกับการกีฬา เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพให้กลุ่มมีบรรยากาศที่เป็นกันเอง อบอุ่น เกิดความรู้สึกปลอดภัย เมื่อกลุ่มมีบรรยากาศที่เป็นกันเอง อบอุ่น และเกิดความรู้สึกปลอดภัยแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกทำกิจกรรมการเปรียบเทียบตนเองกับอุปกรณ์การกีฬา ในช่วงแรกผู้วิจัยพบว่าสมาชิกมีท่าทางเขินอาย ไม่กล้าที่จะพูดคุยถึงเรื่องราวของตนเอง เวลาสมาชิกพูดมักจะก้มหน้า พูดด้วยน้ำเสียงที่เบาและไม่มั่นใจ และมีอาการตื่นเต้น ไม่กล้าแสดงออก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสมาชิกกลุ่มยังไม่เกิดความไว้วางใจ และรู้สึกไม่ปลอดภัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงชวนให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยเรื่องราวต่างๆ ไปก่อน เมื่อกลุ่มมีบรรยากาศที่ดีขึ้นแล้วผู้วิจัยจึงดำเนินกิจกรรมการเปรียบเทียบตนเองกับอุปกรณ์การกีฬาต่อ ส่งผลให้สมาชิกกล้าที่จะพูดคุยเรื่องราวของตนเองมากยิ่งขึ้น เนื่องจากสมาชิกเกิดความไว้วางใจกลุ่ม และเกิดการเปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้นดังที่สมาชิกเล่าว่า

G “ผมเปรียบตัวเองกับรองเท้าที่เปื้อนโคลน พอหยิบรองเท้าขึ้นมาขัดมันก็ใหม่ แล้วก็ออกมาสู้ต่อ ก็เปรียบเหมือนกับว่าผมท้อแล้วจะครีบก แต่ผมก็กลับมาสู้ใหม่”

H “เปรียบเหมือนนมเก่า ที่ไม่มีใครสนใจ เพราะช็อคหมักมากมันทำให้ท้อ แต่ก็มีคนช่วยทำให้นมมันดีขึ้น ทำให้นมเก่ามันเหมือนใหม่ และต้องตั้งใจซ้อมครีบก”

หลังจากสมาชิกได้เล่าเรื่องราวจนครบทุกคนแล้ว สมาชิกมีการให้กำลังใจ และ ชื่นชมซึ่งกันและกัน ทำให้กลุ่มมีบรรยากาศที่ดีขึ้นสมาชิกมีรอยยิ้ม และมีน้ำเสียงที่มั่นใจมากขึ้น

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 ผู้วิจัยนำทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง มาใช้ เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิก และสมาชิกกับสมาชิก และเพื่อเป็นการเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้เพื่อนสมาชิกได้รู้จักเพิ่มขึ้นโดยผ่านกิจกรรม “ถนนชีวิต” โดยผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกมีการตอบสนองเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกโดยการพยักหน้า ตบไหล่ เพื่อให้กำลังใจซึ่งกันและกัน มีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น ทำให้กลุ่มเกิดบรรยากาศที่อบอุ่น มีเสียง หัวเราะ รอยยิ้ม และทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ซึ่งกันและกันเพิ่มมากขึ้น หลังจากนั้นผู้วิจัยได้มีการอธิบาย ถึงความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งสมาชิกกลุ่มตั้งใจฟัง มีการแสดงถึงความเข้าใจในสิ่งที่ผู้วิจัยพูดโดยการ พยักหน้า หรือถ้าสมาชิกสงสัยก็จะถามผู้วิจัยทันทีเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันทั้งกลุ่ม ดังคำกล่าว ของสมาชิกว่า

G “ได้ความรู้หลาย ๆ อย่างเกี่ยวกับเพื่อน ๆ แล้วก็ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเล่นกีฬาของเพื่อนแต่ละคน”

1.2 ขั้นการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบไปด้วย การให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 9 ครั้ง ดังนี้

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 เพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นของสมาชิกกลุ่มทางด้านการเห็นคุณค่า มุ่งมั่นตั้งใจในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา โดยที่ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการอธิบาย ความรู้สึกในอดีต (Description of Past Feeling) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง ซึ่งผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มอธิบายถึงการประสบความสำเร็จ และความล้มเหลวจากการ ฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกทุกคนมีสีหน้า ท่าทาง และน้ำเสียงที่มีความสุข ภาคภูมิใจกับความสำเร็จที่ตนเองได้รับ แต่เมื่อสมาชิกกลุ่มได้เล่าถึงเหตุการณ์ความล้มเหลวสมาชิกมี สีหน้า ท่าทาง และน้ำเสียงที่เศร้า ผิดหวัง และเสียใจกับความล้มเหลวที่ตนเองได้รับ นอกจากนี้ผู้วิจัย ยังใช้ตัวแบบเชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Model) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มดูคลิปรายการ โต๊ะบอลไทย บนเส้นทาง ลูกหนัง ซึ่งเป็นเรื่องราวของ “ซิกโก้” เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง ซึ่งสมาชิกรับชมคลิปวิดีโออย่างสนใจ ตั้งใจ และสมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสังเกตว่าตัวแบบทำอะไรถึงประสบความสำเร็จ รวมถึงมีข้อผิดพลาด ตรงไหน ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความมุ่งมั่นที่จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จทางการกีฬาเหมือนกับตัว แบบ ดังคำกล่าวของสมาชิกว่า

E “ผมจะมุ่งมั่นครับ ขยันซ้อมมากขึ้น ฝึกทักษะเร็ว และทำให้พ่อแม่ภูมิใจครับ”

F “ตั้งใจว่าจะขยัน สู้ ไม่ย่อท้อต่อความลำบาก แล้วจะได้ติดทีมชาติครับ... ทางเดียวที่เราจะประสบความสำเร็จคือขยันซ้อม พัฒนาเทคนิคใหม่ ๆ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 เพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นทางด้านการทุ่มเทร่างกาย แรงใจ มีความอดทนอดกลั้นและรับผิดชอบในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา ซึ่งผู้วิจัยเลือกใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) โดยใช้เทคนิคกระบวนการ A-B-Cs และกระบวนการโต้แย้งแบบ 3Ds ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงเรื่องราวที่ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกแย่ รู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา แล้วให้สมาชิกได้เล่าถึงเหตุการณ์นั้น สมาชิกเล่าด้วยน้ำเสียงที่จริงจัง และอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยสมาชิกได้ต่อว่าผู้ตัดสิน ผู้ฝึกสอน และเพื่อนร่วมทีม โดยส่วนใหญ่สมาชิกมักจะโทษบุคคลอื่นที่ทำให้ตนเองพบกับเหตุการณ์ที่ไม่ดี หรือเกิดความล้มเหลวแต่เมื่อผู้วิจัยได้สอนกระบวนการ A-B-Cs และกระบวนการโต้แย้งแบบ 3Ds แล้ว สมาชิกมีความเข้าใจถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยใช้เหตุผลในการตัดสินใจในเหตุการณ์นั้น ๆ มากยิ่งขึ้น ส่งผลให้สมาชิกสามารถทุ่มเทร่างกาย แรงใจ มีความอดทนอดกลั้นและรับผิดชอบต่อเหตุการณ์นั้นได้ดียิ่งขึ้น ดังที่สมาชิกเล่าว่า

A “บางครั้งก็ไม่อยากฝึกซ้อมโค้ชชอบว่า เบื่อไม่อยากซ้อมอยากกลับบ้าน แต่หนูก็ลงมาซ้อมทุกวันนะ”

C “เหมือนตอนนั้นที่ป้าจับเวลาให้วิ่งต้องได้สี่นาทีโคตรเหนื่อย แล้วก็มาจับสองร้อย สี่ร้อยสองรอบ ร้อยเมตรโคตรเหนื่อยอย่างเหนื่อย แต่มันก็โอเคที่ผ่านมาได้”

D “วิ่งจับเวลา 400 เมตร... มันไม่ใช่ว่าเหนื่อยเพราะวิ่งมันทุกวัน และสามารถทนกับการวิ่งได้เพราะเราเป็นนักกีฬา”

G “การฝึกซ้อมวิ่งจับเวลาครับ เหนื่อยแต่ก็สู้ เพราะว่ามันจะทำให้เวลาแข่งไม่เหนื่อยง่าย... เวลาซ้อมเตะเป้าเรียกเข้าคู่มันททำให้รู้สึกใจแป้วไม่อยากไป แต่ก็ต้องไปเพราะมันเป็นหน้าที่ของเรา”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 เพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นทางด้านการตัดสินใจ แก้ปัญหาเมื่อเกิดเหตุการณ์ในขณะฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา ผู้วิจัยนำเทคนิคการตัดสินใจ แก้ปัญหา (Decision Making) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมมาใช้ โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าเหตุการณ์ที่สมาชิกกลุ่มคิดว่าเป็นปัญหา และสมาชิกใช้วิธีการใดในการแก้ปัญหานั้น เมื่อสมาชิกเล่าเหตุการณ์จนครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันคัดเลือกเรื่องราวขึ้นมา 1 เรื่องเพื่อช่วยกันทำตามขั้นตอนของการแก้ปัญหา ซึ่งสมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการเขียนและพิจารณาถึงทางเลือก ข้อดี ข้อเสียของการตัดสินใจแก้ปัญหาตามขั้นตอนอย่างครบถ้วน จากนั้นผู้วิจัย

จึงให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนถึงเรื่องราวของตนเองที่เกี่ยวกับการตัดสินใจแก้ปัญหาเมื่อเกิดเหตุการณ์ ในขณะที่ฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาที่ผ่านมา ซึ่งสมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจและกระตือรือร้นที่จะเล่าถึงสิ่งที่ตนเองได้เขียนมากขึ้นกว่าการเข้ากลุ่มครั้งแรก อีกทั้งยังมีความกล้าที่จะถ่ายทอดเรื่องราวการตัดสินใจของตนเองได้อย่างมั่นใจ และสมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในขั้นตอนการตัดสินใจแก้ปัญหาที่ตนเองต้องพบเจอในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา ดังคำกล่าวของสมาชิกว่า

B “ไม่สบายแต่ต้องไปแข่งค่ะ... จากข้อดี ข้อเสีย หนูเลือกไม่สบายแต่ต้องไปแข่ง เพราะถ้าไม่ไปแข่งเราก็จะขาดประสบการณ์ค่ะ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 เพื่อเสริมสร้างการควบคุมของสมาชิกกลุ่ม ทางด้านการควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา โดยกระบวนการการควบคุมตนเอง (Self - Control) ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการเตือนตนเอง (Self – Monitoring) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยผู้วิจัยได้สอนขั้นตอนการเตือนตนเองให้สมาชิก ซึ่งสมาชิกมีความสนใจและเข้าใจถึงขั้นตอนการเตือนตนเองเป็นอย่างดี และผู้วิจัยให้สมาชิกเขียนการให้รางวัลตนเองเมื่อตนเองสามารถทำตามเป้าหมายได้ และเขียนบทลงโทษเมื่อตนเองไม่สามารถทำตามเป้าหมาย แล้วให้สมาชิกเล่าถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทีละคน ซึ่งผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่า เมื่อสมาชิกสามารถทำตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้สมาชิกจะเล่าถึงช่วงเวลานั้นด้วยน้ำเสียงที่มั่นใจ ชัดเจน สนุกสนาน มีความสุข และภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองสามารถควบคุมได้ แต่เมื่อถึงเวลาที่สมาชิกไม่สามารถควบคุมได้สมาชิกจะเล่าด้วยน้ำเสียงแผ่วเบา เหนื่อยและสมาชิกยังมีการให้กำลังใจคำแนะนำถึงเวลาที่เพื่อนสมาชิกไม่สามารถควบคุมได้ ทำให้สมาชิกมีกำลังใจและมีแนวทางในการควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์มากขึ้น ดังคำกล่าวของสมาชิกว่า

A “ได้ความรู้ค่ะ จากการควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์ ว่าจะทำอย่างไรบ้างให้ไปถึงเป้าหมาย”

C “ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และได้รู้ว่าพฤติกรรมของเราเป็นยังไง”

E “ได้รู้เกี่ยวกับเป้าหมายของแต่ละคนว่ามันไม่เหมือนกันเลยครับ มีทั้งแบ่งวัก แบ่งลပ်ครับ”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 เพื่อเสริมสร้างการควบคุมทางด้านการเผชิญความเครียด และการจัดการกับความเครียด จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา โดยผู้วิจัยใช้กระบวนการ การรายงานตนเอง (Self-Report) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ประกอบไปด้วย 1) การฝึกสมาธิโดยการหายใจ (Breathing Exercise) 2) การหยุดความคิด (Thought Stopping) 3) การพูดกับตนเองเชิงบวก (Self-Talk) 4) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) ซึ่งผู้วิจัยได้ถามสมาชิกถึงวิธีการผ่อนคลาย

ความเครียดที่สมาชิกเคยใช้มาก่อนหน้านี้ สมาชิกทุกคนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามเป็นอย่างดี จากนั้นผู้วิจัยได้สอนและฝึกการผ่อนคลายความเครียดให้สมาชิกครบทุกวิธี ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกมีความตั้งใจในการฝึกการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งบางวิธีสมาชิกบางคนยังไม่เคยใช้หรือรับการฝึกมาก่อน ทำให้ภายในกลุ่มมีบรรยากาศเรียบง่าย สบาย ๆ มีความสนุกสนาน และตลกขบขันมากกว่าการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่าน ๆ มา ส่งผลให้สมาชิกสามารถคลายความเครียดจากการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาได้ ดังสมาชิกกล่าวว่า

B “รู้สึกว่าร่าเริงผ่อนคลายได้พักสมอง”

F “รู้สึกว่าร่าเริงร่างกายผ่อนคลาย และรู้สึกดีหลังสบาย”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 เพื่อเสริมสร้างการควบคุม ทางด้านการทำนายสถานการณ์จากการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการจินตนาการ (Rational – Emotive Imagery) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งผู้วิจัยให้สมาชิกได้ทดลองฝึกการจินตนาการตามที่ผู้วิจัยได้บอก เช่น ได้กลิ่นไอของสนามกีฬา รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว รสเค็มของเหงื่อ เป็นต้น ผู้วิจัยพบว่าสมาชิกสามารถจินตนาการได้ หลังจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกนึกถึงเหตุการณ์การทำนายสถานการณ์ หรือการคาดเดาสถานการณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาที่ผ่านมาซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่สมาชิกรู้สึกแย่ที่สุด แล้วให้สมาชิกนั่งจับคู่กัน โดยที่ 1 คนเป็นผู้จินตนาการ และอีก 1 คนเป็นผู้สังเกตว่าเมื่อเพื่อนสมาชิกจินตนาการแล้วเกิดความเครียดมีการแสดงออกทางร่างกายอย่างไรบ้าง จากนั้นก็ให้สลับหน้าที่กัน ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจในการจินตนาการเป็นอย่างดี โดยสมาชิกมีสีหน้า ท่าทาง และการแสดงออกว่าตนเองเกิดความเครียดจากการทำนายสถานการณ์จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา เช่น การขมวดคิ้ว การขบฟัน เป็นต้น ทำให้บรรยากาศภายในกลุ่มเงียบ เมื่อสมาชิกจินตนาการเสร็จเรียบร้อยแล้วผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าเรื่องราวที่จินตนาการ แล้วให้เพื่อนที่เป็นผู้สังเกตบอกถึงการแสดงออกทางร่างกายเมื่อสมาชิกเกิดความเครียดถึงการทำนายสถานการณ์ สมาชิกส่วนใหญ่ได้รู้เพิ่มเติมว่าเวลาตนเองเกิดความเครียดมีการแสดงออกทางร่างกายที่สมาชิกไม่เคยรู้มาก่อน เช่น หายใจแรงขึ้น เกร็งกล้ามเนื้อ เป็นต้น หลังจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ผ่อนคลายความเครียด ทำให้สมาชิกมีรอยยิ้ม มีเสียงหัวเราะ มีความสนุกสนานเหมือนก่อนการเริ่มกิจกรรมของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 เพื่อเสริมสร้างความท้าทาย ทางด้านการมองว่าการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาเป็นสิ่งที่ท้าทาย และเป็นโอกาส โดยที่ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคกระบวนการ A-B-Cs และการโต้แย้งแบบ 3 Ds ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งผู้วิจัยได้ทบทวนกระบวนการ A-B-Cs และการโต้แย้งแบบ 3 Ds และผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้นึกถึง

เหตุการณ์ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬามีความท้าทาย และเป็นโอกาสที่สมาชิกคิดว่าเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามกระบวนการ A-B-Cs และการโต้แย้งแบบ 3 Ds พบว่าสมาชิกมีความตั้งใจในการทำกิจกรรม รวมทั้งสมาชิกมีความเข้าใจในกระบวนการได้เป็นอย่างดีมากขึ้นโดยสังเกตจากสมาชิก เช่น ในกรณีของ A จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่าน ๆ มา A จะพูดเป็นคนท้าย ๆ แต่ในการทำกิจกรรมครั้งนี้ A ขอพูดเป็นคนแรก ๆ นอกจากนั้นผู้วิจัยยังใช้เทคนิคการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก (Reframing) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution – Focused Group Counseling Theory) โดยผู้วิจัยสอนกระบวนการการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกพร้อมทั้งยกตัวอย่างให้สมาชิกดู เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจถึงกระบวนการและความรู้สึกของการไม่ท้อแท้ ไม่ทำท้อแท้ให้มีความท้าทายมากขึ้น ซึ่งผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าในช่วงการทำกิจกรรมการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกสมาชิกไม่มั่นใจว่าตนเองเข้าใจและทำถูกต้องหรือไม่ แต่เมื่อมีสมาชิกเริ่มทำเสร็จแล้ว สมาชิกก็จะช่วยอธิบายเพื่อนสมาชิกคณะ ว่าทำอย่างไร ถูกต้องหรือไม่ ทำให้บรรยากาศภายในกลุ่มอบอุ่น เป็นกันเอง รวมถึงมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันและมีการหยอกล้อ แชวเพื่อนสมาชิก มีความสนุกสนาน เมื่อสมาชิกทำเสร็จหมดทุกคนแล้วผู้วิจัยให้สมาชิกพูดถึงการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกพร้อมทั้งให้เพื่อนสมาชิกให้คำแนะนำ และให้กำลังใจ ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าเมื่อสมาชิกเปลี่ยนแปลงความรู้สึกให้มีความท้าทายมากขึ้นแล้วทำให้แววตาของสมาชิกมีประกายที่จะมุ่งไปสู่ความสำเร็จ และยังพูดคุยด้วยน้ำเสียงที่หนักแน่น มั่นใจว่าเป้าหมายนั้นมันไม่ยากเกินความสามารถที่สมาชิกจะทำ ดังที่สมาชิกเล่าว่า

B “โค้ชเขาก็ให้ฝึกอะไรที่ยาก ๆ หนูทำไม่ได้แล้วก็โดนว่า... หนูรู้สึกว่าจะต้องทำให้ได้ กล้าเล่นให้มากขึ้น แต่ถ้ากลัวกลัวอยู่ไม่กล้าเล่น จังก็ไม่เก่ง ก็ต้องเล่นให้ได้ต้องทำให้ได้เพื่อพัฒนาตัวเอง”

F “การแข่งขันชิงแชมป์ที่ตากก็เจอคู่ต่อสู้ที่ไปเก็บถ้วยโอลิมปิกเหมือนกันก็กลัว ๆ แต่ก็คิดว่ามันก็คนเหมือนกัน รุ่นเดียวกันเราตัวใหญ่กว่าด้วย เราจะกลัวทำไมเพราะว่าเรารู้สึกมาดี”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 เพื่อเสริมสร้างความท้าทาย ทางด้านเกิดการปรับปรุง พัฒนา และเกิดการเรียนรู้จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคคำถามจัดลำดับ (Scaling Question) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution – Focused Group Counseling Theory) ซึ่งผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนี้ถึงว่าเราต้องการปรับปรุง พัฒนา และได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา และผู้วิจัยได้อธิบายถึงระดับเป้าหมายว่าระดับ 10 เป็นเป้าหมายทางการกีฬาที่สูงสุด ส่วนระดับ 0 เป็นเป้าหมายทางการกีฬาที่ต่ำสุด จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าถึงระดับของเป้าหมาย ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกมีเป้าหมายต่ำสุดอยู่ที่ระดับ 6 และสูงสุดอยู่ที่ระดับ 10 โดยที่สมาชิกเล่าด้วยน้ำเสียงที่ดัง ชัดเจน มั่นใจและตั้งใจทำกิจกรรม มีแววตา

ที่มีความจริงจัง มุ่งมั่น รวมไปถึงมีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้ถึงระดับสูงขึ้น พร้อมทั้งสมาชิกยังร่วมกันวางแผนทั้งระยะสั้น และระยะยาว เพื่อให้ไปถึงระดับเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ ดังสมาชิกเล่าว่า

A “เราต้องตั้งใจซ้อมให้มาก ถ้าเราอยากเก่ง เราต้องมีการเรียนรู้ในด้านกีฬาจะได้เล่นเก่ง และได้ถึงเป้าหมายที่เราตั้งไว้ แล้วก็นำไปใช้ให้รุ่นต่อ ๆ ไปดู”

E “ต้องขยันฝึกซ้อม มีความอดทน ซื่อสัตย์ มุ่งมั่น มีวินัย และที่สำคัญที่สุดในการพัฒนา คือ การตรงต่อเวลา”

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11 เพื่อเสริมสร้างความท้าทาย ทางด้านการตอบสนอง สิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดหวังจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา ซึ่งผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) โดยใช้เทคนิคกระบวนการ WDEP ผู้วิจัยให้สมาชิกได้นึกถึงเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด หรือไม่คาดหวังที่เกิดขึ้นในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา แล้วให้สมาชิกได้เล่าถึงเหตุการณ์นั้น สมาชิกเล่าด้วยน้ำเสียงที่สนุกสนาน ตลกขบขัน สลับกับน้ำเสียงที่จริงจังกับเหตุการณ์ที่สมาชิกรู้สึกว่าไม่สามารถตอบสนองได้ ทำให้กลุ่มมีบรรยากาศที่สนุกสนานสลับกับการเจียบเพื่อดีใจฟังเพื่อนสมาชิกที่รู้สึกไม่ดีกับเหตุการณ์นั้น จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกทำตามขั้นตอนของกระบวนการ WDEP ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่เข้าใจกระบวนการ และสามารถเขียน ถ่ายทอดเรื่องราวของการตอบสนองสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดหวังจากการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาตามกระบวนการ WDEP ได้เป็นอย่างดี ตลอดจนสมาชิกช่วยกันให้กำลังใจ คำแนะนำ และช่วยกันวางแผน เพื่อให้เพื่อนสมาชิกไปสู่ความต้องการในการตอบสนองสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดหวังจากการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา

1.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม และปัจฉิมนิเทศ การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12 เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิค การฟังอย่างตั้งใจ การเจียบ การสะท้อนความรู้สึก ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง อีกทั้งผู้วิจัยยังใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ซึ่งผู้วิจัยให้สมาชิกได้ทบทวนถึงความเข้มแข็งทางจิตใจว่ามีอะไรบ้าง แล้วหลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแล้วมีความเข้มแข็งทางจิตใจทางด้านไหนเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า สมาชิกแย่งกันตอบ และแสดงความคิดเห็นรวมทั้งได้เปิดโอกาสให้สมาชิกได้กล่าวคำชมเชย และคำแนะนำซึ่งกันและกัน เช่น สมาชิก C ชมสมาชิก A ว่า “เดี๋ยวนี้ดีขึ้นนะเมื่อก่อนพูดคนหลัง ๆ ตลอด แต่ตอนนี้พัฒนาขึ้นนะพูดคนแรก ๆ ตลอด” และสมาชิก F พูดให้กำลังใจสมาชิก ว่า “พรสวรรค์แพ้พรแสวง แต่พรแสวงแพ้ความขยัน” เป็นต้น ทำให้กลุ่มมีบรรยากาศของความอบอุ่น เป็นกันเอง จริงใจ มีรอยยิ้ม สมาชิกทุกคนมีความสุข อีก

ทั้งสมาชิกกลุ่มบอกว่ายังไม่อยากให้กิจกรรมกลุ่มปิดเพราะตนเองรู้สึกมีความสุขในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังสมาชิกเล่าว่า

A “มีความสุขค่ะไม่อยากให้มีครั้งสุดท้ายเลย”

C “มีความสุขสนุกสนาน แล้วก็การที่มานั่งคุยกันทำให้เราไม่เครียดได้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเล่นกีฬาค่ะ”

E “แรก ๆ ก็เบื่อครับ ระบายเวลาดูหนังครับ หลัง ๆ ก็มีความสุขและได้นำไปใช้ประโยชน์ เวลาฝึกซ้อมมันจะได้ไม่เครียดครับ”

F “ก็รู้สึกดีครับ มีความสุขได้รู้จักเพื่อนใหม่ ได้รู้ถึงความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นอย่างไร แต่สำหรับผมต้องมีความอดทนให้มาก ๆ ครับ เพื่อเอาไปลดบุหรี ถ้าผมทำได้อะไรดี ๆ อีกหลายอย่างมันก็จะเกิดขึ้นกับผมครับ”



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะในการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
3. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อน และหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค

สมมติฐานการวิจัย

1. โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. หลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค ของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้น

การกำหนดประชากร และการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2558 สังกัดกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โดยแบ่งเป็น 5 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคกลาง ภาคตะวันออกและภาคตะวันออกเฉียงเหนือจำนวนทั้งสิ้น 2,001 คน (กระทรวงศึกษาธิการ 2556: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ส่วน คือ การศึกษาเพื่อตรวจสอบโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้จึงแบ่งออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2558 สังกัดกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา การสุ่มกลุ่มตัวอย่างจำนวนกลุ่มตัวอย่างมาเพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยมีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10-20 เท่าต่อ 1 พารามิเตอร์ ซึ่งข้อ

คำถามในแบบสอบถามการวิจัยมีจำนวนทั้งสิ้น 45 ข้อ ด้วยการประมาณค่าเส้นพารามิเตอร์ จำนวน 29 เส้น ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่มีความเหมาะสมจึงควรมี 290-580 คน โดยแบ่งออกเป็น 5 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคกลาง ภาคตะวันออก และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Sample Random Sampling)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีเกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ วัชรินทร์พรม (2550: 115) ที่กล่าวว่าในการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิกจำนวน 6-8 คน ผู้วิจัยกำหนด 3 ขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ

1. จากการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา โดยการทำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ
2. การเลือกโรงเรียนกีฬาที่มีจำนวนนักเรียนที่มีค่าของคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มากที่สุด จำนวน 1 โรงเรียน
3. การสัมภาษณ์ถึงความสมัครใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ
 - 1.1. ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
 - 1.2. ผู้วิจัยทำการศึกษาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิดของโคบาส่า (Kobasa. 1979: 1-11)
 - 1.3. ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ
 - 1.4. ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทพิจารณาตรวจสอบ มีการดำเนินการปรับปรุงข้อคำถามก่อนนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในขั้นตอนต่อไป
 - 1.5. ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการหาความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face validity) โดยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ จำนวน 93 ข้อ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3

ท่าน ได้ตรวจสอบความเหมาะสมทางด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ในแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ จากผลการตรวจสอบพบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.00 ถึง 1.00 เมื่อพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป รวมทั้งฉบับมีจำนวน 79 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป

1.6 ผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 79 ข้อ ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนกีฬาที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แต่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง คือ โรงเรียนกีฬาจังหวัดจันทบุรี และโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 110 คน

1.7 ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยการวิเคราะห์หาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมจากข้ออื่น ๆ ที่เหลือทั้งหมด (Item-Total Correlation) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation) ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ทำให้ได้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ จำนวน 45 ข้อ โดยแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจมีค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ระหว่าง 0.21-0.48 มีค่าความเชื่อมั่น (C_r) เท่ากับ 0.87

1.8 ผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี และจังหวัดอ่างทอง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 2 โรงเรียน รวมจำนวนนักเรียนทั้งหมด 386 คน และทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ด้วยวิธีการประมาณค่าสูงสุด (Maximum Likelihood: ML) เพื่อตรวจสอบข้อคำถามของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่โครงสร้างและองค์ประกอบเป็นอย่างไรต่อไป

1.9 หลังจากทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ จำนวน 45 ข้อ พบว่า แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจซ้ำ พบว่า มีค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ระหว่าง 0.21-0.67 และมีค่าความเชื่อมั่น (C_r) เท่ากับ 0.93 ดังภาคผนวก ข

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้รับแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ผู้วิจัยมีการจัดกระทำข้อมูลโดยทำการตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยทำการประมาณค่าสูญหาย (Missing data) ในกรณีแบบวัดฉบับนั้นมีข้อมูลการสูญหายไม่เกินร้อยละ 20 % และถ้าแบบวัดมีการสูญหายของข้อมูลเกินร้อยละ 20 % ผู้วิจัยจะตัดแบบวัดฉบับนั้นออก

การวิเคราะห์ข้อมูล

การเปรียบเทียบคะแนนก่อน และหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าสัมประสิทธิ์การแปรผัน (Coefficient of Variation) ค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis)

2. สถิติสำหรับนำมาใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 การหาคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Analysis)

2.2 การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรวัดดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC)

2.3 การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นรายข้อและภาพรวมมีค่าตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป

2.4 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ที่มีค่ามากกว่า 0.80

3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

3.1 การวิเคราะห์โมเดลการวัดด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) พิจารณาจากการประมาณค่าพารามิเตอร์โดยใช้วิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด (Maximum Likelihood: ML) ซึ่งพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ (χ^2) ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index) และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation) ค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Standard Root Mean Square Residual)

3.2 การเปรียบเทียบค่าคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้น โดยใช้การทดสอบค่า t-test for dependent samples

สรุปผลการวิจัย

1. การศึกษาโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กับข้อมูลเชิงประจักษ์พบว่า มีค่าไคสแควร์ เท่ากับ 46.38 ค่า df เท่ากับ 38 มีค่าดัชนีสำคัญทางสถิติเท่ากับ .16 แสดงให้เห็นว่า โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่าดัชนีในกลุ่มสัมบูรณ์ประกอบด้วย ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 0.97 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.96 ส่วนค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 0.99 ซึ่งค่าดัชนีในกลุ่มสัมบูรณ์และค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบมีค่าเข้าใกล้หนึ่ง ส่วนค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ 0.02 และค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) เท่ากับ 0.03 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์ สามารถสรุปได้ว่า โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2. การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่า มีความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 และเมื่อพิจารณารายองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบความมุ่งมั่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.56 และความท้าทายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69 อยู่ในระดับสูง ส่วนการควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.79 อยู่ในระดับปานกลาง

3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อน และหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีความแตกต่างกัน โดยหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวมและทุกองค์ประกอบประกอบด้วย ความมุ่งมั่น การควบคุม และความท้าทาย เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้นผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กับข้อมูลเชิงประจักษ์

ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ทดสอบความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับที่สอง (second order) ปรากฏว่าโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจในครั้งแรกยังไม่กลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการปรับโมเดลใหม่ ด้วย

การลากเส้นความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อน และวิเคราะห์ค่าความกลมกลืนของโมเดลอีก 3 ครั้ง จนโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

จากการศึกษาโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจมีค่าไคสแควร์ (χ^2) เท่ากับ 46.38 ค่า df เท่ากับ 38 มีค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ .16 จะเห็นได้ว่า ค่าไคสแควร์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ สามารถแปลความหมายได้ว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัยข้อ 1 ที่กล่าวว่าโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และสอดคล้องกับนงลักษณ์ วิรัชชัย (2542: 53-57) ที่กล่าวว่า ถ้าค่าไคสแควร์ยังมีค่าต่ำเข้าใกล้ศูนย์มาก นั้นแสดงให้เห็นว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จากผลของค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 0.97 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.96 โดยค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว และค่าดัชนีวัดระดับสอดคล้องเปรียบเทียบยิ่งมีค่าเข้าใกล้ 1.00 แสดงว่า โมเดลการวัดยังมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์มากขึ้นเท่านั้น ส่วนค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ 0.02 และค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) เท่ากับ 0.03 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ ศูนย์ ยิ่งมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์เป็นที่น่าพอใจ (นงลักษณ์ วิรัชชัย 2542: 53-57) แสดงให้เห็นว่า โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ มี 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความมุ่งมั่น การควบคุม และความท้าทาย สอดคล้องกับแนวคิดของโคบาสา (Kobasa. 1979: 1-11) ที่ได้สรุปองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ มี 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความมุ่งมั่น การควบคุม และความท้าทาย

จากการพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ หลังจากการวิเคราะห์โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ผู้วิจัยมีการวิเคราะห์แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจซ้ำ เพื่อเป็นการยืนยันถึงกระบวนการสร้างเครื่องมือ รวมถึงการผ่านกระบวนการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ อีกทั้งยังผ่านกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่าง ๆ หลังจากการวิเคราะห์ข้อมูลซ้ำ พบว่า แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจมีค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ระหว่าง 0.21-0.67 ซึ่งสอดคล้องกับ ชูศรี วงศ์รัตน์ (2558: 74) กล่าวว่า ข้อใดที่มีค่า r_{xx} ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ถือได้ว่าข้อนั้นมีค่าอำนาจจำแนกใช้ได้ และแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีค่าความเชื่อมั่น (α) เท่ากับ 0.93 ซึ่งสอดคล้องกับแฮร์ และคณะ (Hair et al. 2009: 91) กล่าวว่า แบบวัดควรมีค่าความเชื่อมั่นสูงกว่า 0.60 ขึ้นไป ถึงจะเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพ จากข้อความข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬามีประสิทธิภาพที่สามารถวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนได้ นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาความ

เข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในรายองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบการควบคุมมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.70 ทั้งนี้อาจเป็น เพราะ นักเรียนต้องพบกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันที่มีความกดดัน และมีความเครียด ส่งผลให้ นักเรียนสามารถควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์ได้ดี อีกทั้งการได้รับประสบการณ์จากการ ฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการทำทนายสถานการณ์ และตอบสนอง ความกดดัน และความเครียด ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่น มั่นใจ และกล้า ตัดสินใจลงมือฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา สอดคล้องกับโคบาซ่า (Kobasa. 1982: 7) ที่กล่าวว่า บุคคลที่ สามารถควบคุมจิตใจ หรือควบคุมสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง โดยที่บุคคลมีความคิด มุมมองต่อ สถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง และสามารถทำนายเหตุการณ์ล่วงหน้า หรือสามารถปรับเปลี่ยน สถานการณ์ได้ และบุคคลจะต้องสามารถควบคุมสถานการณ์ ด้วยความมั่นใจในการตอบสนอง ความเครียดได้อย่างเหมาะสม ถึงแม้สถานการณ์นั้นอาจจะนำความยุ่งยาก หรือความเสียหายมาสู่ตน บุคคลจะยอมรับว่าสิ่งนั้นเป็นผลการกระทำที่เกิดขึ้นก่อนหน้านี้และสามารถวางแผนเพื่อเผชิญกับ สถานการณ์นั้น ๆ ได้บุคคลที่สามารถควบคุมสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ได้จะเชื่อมั่นในตนเองกล้าทำ กิจกรรมต่าง ๆ ส่วนองค์ประกอบความมุ่งมั่น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุด มีค่าเท่ากับ 0.32 ทั้งนี้อาจเกิดจากการฝึกซ้อมของนักเรียนเป็นการฝึกซ้อมที่จริงจัง เข้มงวด ความสนุกสนานของ การเล่นกีฬาลดลงทำให้นักเรียนเกิดความเบื่อหน่าย ไม่เห็นคุณค่าของการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา หลีกหนี หรือไม่มีความรับผิดชอบในการฝึกซ้อม ทำให้ขาดทักษะในการแก้ปัญหา ส่งผลให้นักเรียนเกิด ความล้มเหลว เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความเครียด และความกดดัน และส่งผลให้นักเรียนมี ความมุ่งมั่นลดลง สอดคล้องกับ โคบาซ่า (Kobasa. 1982: 6-7) กล่าวว่า หากบุคคลขาดความมุ่งมั่น บุคคลนั้นจะมองไม่เห็นคุณค่า และความสำคัญของกิจกรรมที่ตนต้องรับผิดชอบทำให้ไม่สนใจหรือ หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนั้น และขาดทักษะในการแก้ปัญหาส่งผลให้บุคคลประสบแต่ความล้มเหลว อยู่เสมอ เมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ หรือสถานการณ์เหล่านั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้และเกิดความเครียด ได้ง่าย

2. ผลการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น

นักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 และเมื่อพิจารณารายองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบด้านความท้าทายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69 และองค์ประกอบด้านความมุ่งมั่นมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.56 อยู่ในระดับสูง และองค์ประกอบด้านการควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.79 ซึ่งอยู่ในระดับ ปานกลาง จากการศึกษาแสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความท้าทายมีค่าเฉลี่ย

อยู่ในระดับสูงสุด ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักเรียนโรงเรียนกีฬาอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งวัยดังกล่าวเป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากลอง ชื่นชอบความตื่นเต้น ทำลายความสามารถ แต่จะไม่ชอบกิจกรรมที่มีความซ้ำซาก จำเจ หรือกิจกรรมที่น่าเบื่อ อีกทั้งยังเป็นวัยที่ชื่นชอบประสบการณ์ที่มีความแปลกใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549: 360) ที่กล่าวว่า วัยรุ่นต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ บางครั้ง รวมทั้งความท้าทาย ตื่นเต้น เกลียดความจำเจซ้ำซาก ชอบทดลอง ส่วนในด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านการควบคุม อาจเป็นเพราะ ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่พัฒนาการทางด้านอารมณ์และความรู้สึก เมื่อมีเหตุการณ์ หรือสถานการณ์มากระทบกับอารมณ์ และความรู้สึก จะส่งผลให้วัยรุ่นแสดงอารมณ์ที่ค่อนข้างรุนแรง อ่อนไหว หรือเกิดการสับสนในอารมณ์ และความรู้สึกทำให้เกิดความแปรปรวนได้ง่ายมากขึ้น อันส่งผลให้วัยรุ่นไม่สามารถควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองได้เท่าที่ควร ซึ่งสอดคล้องกับ จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2557: 61) ที่กล่าวว่า ลักษณะการแสดงออกของอารมณ์ในวัยรุ่นจะเร้าร้อน เปลี่ยนแปลงง่าย และควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ และสอดคล้องกับ เต็มศักดิ์ ศวณิช (2546: 84) ที่กล่าวว่า พัฒนาการอารมณ์ของวัยรุ่นจะเป็นผลมาจากพัฒนาการในวัยเด็กตอนปลายวัยรุ่นมักจะแสดงอารมณ์อย่างเปิดเผย และมีความรู้สึกค่อนข้างรุนแรง แปรปรวนง่าย ดังนั้นการเสริมสร้างการควบคุมจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะทำให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกได้ดียิ่งขึ้น ด้วยเหตุผลนี้ผู้วิจัยจึงสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคในด้าน ความมุ่งมั่น การควบคุม และความท้าทายขึ้นมาให้นักเรียน เพื่อเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

3. การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค

3.1 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยรวมของนักเรียนโรงเรียนกีฬา

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนโรงเรียนกีฬาหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ผลจากการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของนักเรียนให้เพิ่มขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของสิริกาญจน์ สง่า (2551: 129) ได้ทำการศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์ พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มหลังการทดลอง และการติดตามผล มีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งการวิจัยครั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ให้ผู้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยน พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ดัง

คำกล่าวของ ดิงค์ เมเยอร์ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 2; อ้างอิงจาก Dinkmeyer. 1968: 39) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งทำให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มมีโอกาสช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ร่วมกับผู้ให้คำปรึกษาในการสำรวจปัญหา ความรู้สึก ทศนคติและค่านิยม ในการปรับปรุงทัศนคติ และการรับรู้ให้เกิดความเข้าใจที่สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดี และ แกชด้า (กาญจนา ไชยพันธุ์ 2549: 1; อ้างอิงจาก Gazda. 1989) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการให้เกิดปฏิสัมพันธ์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ยอมรับความจริงในเรื่องความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรม ทำให้บรรยากาศเอื้อต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ เช่น เกิดความไว้วางใจ การยอมรับ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยน และเกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

นอกจากนี้แล้วในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยยังได้คำนึงถึงปัจจัยที่มีผลทำให้กลุ่มมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อาทิ

1. การสัมภาษณ์ความสมัครใจ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ต้องมีความสมัครใจในการเข้าร่วม โดยก่อนการเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์สมาชิกก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม ทั้งนี้เพื่อเป็นการสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่ม เพราะหากสมาชิกถูกบังคับ หรือไม่มีความสมัครใจ จะทำให้สมาชิกเกิดการต่อต้าน และไม่ได้รับประโยชน์จากกระบวนการกลุ่มอย่างแท้จริง อันจะส่งผลให้กลุ่มไม่ประสบความสำเร็จ ดังคำกล่าวของ ทรอทเซอร์ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 27; อ้างอิงจาก Trotzer. 1999: 358) ที่กล่าวว่า การตัดสินใจของผู้นำกลุ่มในการเลือกสมาชิกกลุ่มนั้นมีแนวทางพื้นฐาน 2 ประการ คือ เลือกสมาชิกที่สมัครใจ และสมาชิกที่ผู้ให้คำปรึกษาารู้สึกว่ากระบวนการกลุ่มสามารถช่วยเหลือเขาได้

2. จำนวนของสมาชิกกลุ่ม ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดจำนวนของสมาชิกกลุ่ม 6 ถึง 8 คน ซึ่งเป็นการกำหนดจำนวนสมาชิกที่มีความเหมาะสม เพราะถ้าสมาชิกมีจำนวนมากเกินไปจะทำให้สมาชิกไม่สามารถสำรวจความต้องการของตนเองได้ และผู้วิจัยก็ไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมหรือให้การช่วยเหลือสมาชิกได้ทั่วถึง ซึ่งสอดคล้องกับ วัชร ทรัพย์มี (2550: 115) ที่กล่าวว่า ปกติแล้วควรมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 6 ถึง 8 คน การมีสมาชิกในกลุ่มมากเกินไปจะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนเองอย่างเพียงพอ และผู้ให้บริการปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรม และให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

3. เพศ มีส่วนสำคัญเพราะสมาชิกกลุ่มอยู่ในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งในช่วงวัยนี้จะมีการเริ่มสร้างสัมพันธภาพกับเพศตรงข้าม ดังนั้นผู้วิจัยจึงจัดสิ่งแวดล้อมภายในกลุ่มให้มีความเป็นธรรมชาติ เพื่อให้สมาชิกได้สร้างสัมพันธภาพ เรียนรู้ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพศตรงข้าม ซึ่งสอดคล้องกับ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 27) กล่าวว่า ในการจัดกลุ่มที่มีทั้งเพศชายและหญิงนั้นควรจะเป็น

กลุ่มวัยรุ่นจึงจะเหมาะสม นอกจากนี้การจัดกลุ่มหญิงและชายยังมีข้อได้เปรียบคือ เป็นการจัดสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติมากกว่า สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

4. อายุ เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการเข้าร่วมกลุ่ม ในการให้คำปรึกษาผู้วิจัยกำหนดให้สมาชิกกลุ่มมีอายุที่ใกล้เคียงกัน ส่งผลให้สมาชิกสามารถสื่อสาร และสร้างสัมพันธภาพได้ง่ายมากกว่า สมาชิกที่มีวัยที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ วัชร ทรัพย์มี (2550: 114) ที่กล่าวว่า อายุมีความสำคัญในการจัดกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาควรเลือกผู้รับบริการที่มีอายุใกล้เคียงกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความสามารถในการสื่อสารภาษาใกล้เคียงกันจะได้พูดคุยกันรู้เรื่อง

3.2 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจ รายองค์ประกอบของนักเรียนโรงเรียนกีฬา

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนโรงเรียนกีฬามีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจทุกองค์ประกอบ หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค ทำให้สมาชิกสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในทุกองค์ประกอบได้ ทั้งนี้เนื่องมาจากการเลือกทฤษฎี และผสมผสานเทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่มให้มีความสอดคล้องกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของสมาชิกกลุ่มได้ ซึ่งลูแทนซ์และคณะคอเรีย (สายสมร เกลยภิตติ 2554 : 59 อ้างอิงจาก Luthans; et al. 2007 : 3 และ Corey. 2009: 449)กล่าวว่า การผสมผสานแนวคิดทฤษฎี เทคนิค ในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเลือกสรรทฤษฎีมาผสมผสานให้เหมาะกับปัญหา และความต้องการ เพื่อให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษา และทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด และเมื่อพิจารณารายองค์ประกอบสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

3.2.1 องค์ประกอบความมุ่งมั่น ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนโรงเรียนกีฬา หลังการให้คำปรึกษากลุ่มมีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความมุ่งมั่นสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค สามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับนักเรียนมีความมุ่งมั่นดีขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ทฤษฎีและเทคนิคที่ผู้วิจัยเลือกใช้มีความเหมาะสม โดย ผู้วิจัยนำเทคนิคการอธิบายความรู้สึกในอดีต (Description of Past Feeling) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling) มาใช้ ซึ่งโรเจอร์ กล่าวว่า การบรรยายความรู้สึกในอดีต เมื่อกลุ่มดำเนินไปสมาชิกเริ่มที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเรื่องราวที่เปิดเผยมักเป็นเรื่องราวในอดีต เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากเรื่องราวภายนอกกลุ่ม (ดวงมณี จงรักษ์ 2548: 173) หลังจากการใช้เทคนิคการอธิบายความรู้สึกในอดีต ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีสีหน้าที่มีความสุขในขณะที่สมาชิกกลุ่มเล่าถึงความสำเร็จทางกีฬา และมีสีหน้าเศร้าเมื่อเล่าถึงเหตุการณ์ของความล้มเหลวทางกีฬา นอกจากนี้ ผู้วิจัยนำเทคนิคตัว

แบบเชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Model) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) มาใช้ ซึ่งเบนดูรา กล่าวว่า ตัวแบบช่วยให้บุคคลเรียนรู้พฤติกรรมหรือทักษะใหม่ ซึ่งผลจากตัวแบบสามารถสร้างพฤติกรรมใหม่ให้กับบุคคลที่ยังไม่เคยกระทำพฤติกรรมนั้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2556 : 254 อ้างอิงจาก Bandura. 1969) โดยหลังให้สมาชิกกลุ่มดูวิดีโอ ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มดูอย่างตั้งใจ สนใจ ซึ่งสมาชิกกลุ่มร่วมกันสังเกตว่าตัวแบบมีความสำเร็จตรงไหน และมีข้อผิดพลาดตรงไหนทำให้สมาชิกกลุ่มมีความมุ่งมั่นที่จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จทางการกีฬาเหมือนกับตัวแบบ ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่ม เช่น F “ตั้งใจว่าจะชยันสู้ ไม่ย่อท้อต่อความลำบาก แล้วจะได้ติดทีมชาติครับ... ทางเดียวที่เราจะประสบความสำเร็จคือชยันซ้อม พัฒนาเทคนิคใหม่ ๆ” การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยนำเทคนิคกระบวนการ A-B-Cs และกระบวนการโต้แย้งแบบ 3Ds ของทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy) มาใช้ ซึ่งก่อนเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้สมาชิกกลุ่มเล่าว่าเวลาโดนโค้ชตำหนิทำให้ตนเองอารมณ์ไม่ดี ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มไม่ยอมฝึกซ้อม ไม่อยากทุ่มเทแรงกาย แรงใจในการฝึกซ้อม บางครั้งสมาชิกกลุ่มขาดความรับผิดชอบโดยการไม่เข้าฝึกซ้อม ซึ่งหลังจากที่ผู้วิจัยนำเทคนิคกระบวนการ A-B-Cs และกระบวนการโต้แย้งแบบ 3Ds มาใช้ ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยสมาชิกกลุ่มสามารถลดอารมณ์ที่ไม่สมเหตุสมผลลงได้ สอดคล้องกับคำกล่าวของ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 167) ที่กล่าวว่า การสอนเทคนิคกระบวนการ A-B-Cs และกระบวนการโต้แย้งแบบ 3Ds เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพวิธีการหนึ่งในการลดอารมณ์ที่ไม่สมเหตุสมผล นอกจากนี้ ผู้วิจัยนำเทคนิคการตัดสินใจแก้ปัญหา (Problem Solving) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมมาใช้ เพื่อให้สมาชิกสามารถเผชิญและจัดการกับปัญหาด้วยวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งจันทรเพ็ญ แสงอรุณ (2557: 160) กล่าวว่า การแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นวิธีการหนึ่งที่สอนให้บุคคลได้รู้วิธีการ หรือหนทางในการจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยมีเป้าหมายหลัก คือ การค้นหาวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด และฝึกทักษะการคิดและการกระทำอย่างเป็นระบบเพื่อช่วยให้สมาชิกได้นำไปประยุกต์ใช้และสามารถเผชิญกับปัญหาที่พบในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าเรื่องราวของตนเองว่าเมื่อต้องประสบปัญหาของการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา หรือมีเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาแล้วสมาชิกกลุ่มเลือกใช้วิธีการใดในการแก้ปัญหา หลังจากสมาชิกกลุ่มได้เล่าเรื่องราวครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มช่วยกันเลือกเรื่องราวจากกลุ่มมา 1 เรื่อง และร่วมกันเขียนลงในกระดาษ 1 แผ่น ตามขั้นตอนของเทคนิคการตัดสินใจแก้ปัญหา (Problem Solving) ซึ่งสมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการเขียนและพิจารณาถึงทางเลือก ข้อดี ข้อเสียของการตัดสินใจแก้ปัญหาตามขั้นตอนอย่างครบถ้วน จากนั้นผู้วิจัยจึงให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนถึงเรื่องราวของตนเองที่เกี่ยวกับการตัดสินใจแก้ปัญหาเมื่อเกิดเหตุการณ์ในขณะ

ฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาที่ผ่านมา ซึ่งสมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจและกระตือรือร้นที่จะเล่าถึงสิ่งที่ตนเองได้เขียนมากขึ้นกว่าการเข้ากลุ่มครั้งแรก อีกทั้งยังมีความกล้าที่จะถ่ายทอดเรื่องราวการตัดสินใจของตนเองได้อย่างมั่นใจ สมาชิกกลุ่มมีกระบวนการคิดและการกระทำอย่างเป็นระบบ และเข้าใจในขั้นตอนการตัดสินใจแก้ปัญหาที่ตนเองต้องพบเจอในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาได้ดีขึ้น

3.2.2 องค์ประกอบการควบคุม ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนโรงเรียนกีฬา หลังการให้คำปรึกษากลุ่มมีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค สามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมให้กับนักเรียนโรงเรียนกีฬาให้ดีขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคที่มีความเหมาะสม โดยใช้เทคนิคการเตือนตนเอง (Self-Monitoring) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมมาใช้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์ในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาได้ ซึ่งสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2556: 337) กล่าวว่า เทคนิคการเตือนตนเองเป็นเทคนิคที่สำคัญมากในการควบคุมตนเอง สามารถใช้ได้กับพฤติกรรมทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมภายนอกหรือภายใน จากการให้คำปรึกษากลุ่มผู้วิจัย พบว่า สมาชิกกลุ่มสามารถควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์ได้มากขึ้น สามารถจัดการตนเองได้ โดยที่สมาชิกได้ให้รางวัลกับตนเองมากกว่าการลงโทษตนเองและผู้วิจัยได้นำเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดเข้ามาช่วยด้วย เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเผชิญและจัดการกับความเครียดที่ต้องพบเจอจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา ซึ่งผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มฝึกสมาธิโดยการหายใจ หยุดความคิด พุดกับตนเองเชิงบวก และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จากการใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ผู้วิจัยสังเกตเห็นถึงความตั้งใจในการฝึกของสมาชิก ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่กล่าวว่ารู้สึกผ่อนคลาย ดังกรณีของ B “รู้สึกว่าร่าเริงคลายค่ะได้พักสมอง” และ F “รู้สึกว่าร่าเริงกายผ่อนคลาย และรู้สึกดี หลับสบาย” จากการใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ส่งผลให้สมาชิกสามารถจัดการกับความเครียดจากการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาได้ นอกจากนี้ ผู้วิจัยนำเทคนิคการจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Imagery) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) มาใช้ ซึ่งผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่เลวร้ายจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา และเล่าเรื่องราวให้เพื่อนสมาชิกฟังรวมทั้งบอกถึงการจัดการกับปัญหาจากสถานการณ์นั้น ๆ หลังจากสมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวของตนเองแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันหาทางออกที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาการใช้อารมณ์และทำให้สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมสอดคล้องกับคำกล่าวของ พัทธวรณ ศรีสวัสดิ์ (2557: 172) ที่กล่าวว่า การจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ เป็นเทคนิคที่ให้สมาชิกกลุ่มได้จินตนาการถึงบางสิ่งที่เขาคิดว่ามันแย่ที่สุดสำหรับเขา และฝึกตัวเองที่จะพัฒนาการใช้อารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ ที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมตามมา ซึ่งหลังจากผู้วิจัยใช้เทคนิคการจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ สมาชิกมีการจัดการกับอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองอย่างเหมาะสม และสามารถยอมรับผลจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาได้มากยิ่งขึ้น

3.2.3 องค์ประกอบความท้าทาย ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนโรงเรียนกีฬา หลังการให้คำปรึกษากลุ่มมีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความท้าทายสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค สามารถเสริมสร้างความท้าทายให้กับนักเรียนโรงเรียนกีฬาได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากทฤษฎีและเทคนิคที่ผู้วิจัยเลือกใช้โดยนำเทคนิคกระบวนการ A-B-Cs และการโต้แย้งแบบ 3 Ds ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และเทคนิคการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก (Reframing) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดมุ่งเน้นคำตอบ (Solution-Focused Group Counseling Theory) มาใช้ ซึ่งคลาค (Clark. 1998: 67-68) กล่าวว่า เทคนิคการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก เป็นการปรับเปลี่ยนประสบการณ์และปัญหาที่อยู่ในบริบททางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งเป็นการพัฒนาพฤติกรรมบุคคลไปในทางบวก ช่วยทำให้เรียนรู้ถึงศักยภาพของตนเอง มีการจัดการอารมณ์ และพัฒนาตนเองไปในทางที่เหมาะสมและถูกต้อง รวมถึงการลดพฤติกรรมในทางลบ โดยการท้าทายสมาชิกในกลุ่มให้เปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้ลดน้อยลง หลังจากใช้เทคนิคผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนความรู้สึก และอารมณ์ถึงเหตุการณ์ที่ทำให้สมาชิกท้อแท้มาเป็นความรู้สึกที่ท้าทาย และเห็นโอกาสจากสถานการณ์นั้น ๆ ได้มากขึ้น อีกทั้งสมาชิกยังสามารถลดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความเบื่อหน่ายจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาได้ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำเทคนิคคำถามจัดลำดับ (Scaling Question) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดมุ่งเน้นคำตอบมาใช้ โดยผู้วิจัยถามสมาชิกว่าระดับการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาอยู่ในระดับใด ต้องปรับปรุง พัฒนา และเรียนรู้อะไรเพิ่มเติมให้อยู่ในระดับใด ซึ่งผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกเกิดการเรียนรู้ถึงเป้าหมายของตนเอง โดยรู้ว่าตนเองอยู่ที่เป้าหมายในระดับไหน ซึ่งสมาชิกมีการกำหนดเป้าหมายให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้น และหาแนวทางในการพัฒนาความสามารถของตนเอง เพื่อไปสู่เป้าหมายในระดับที่สูงขึ้นต่อไป ส่งผลให้สมาชิกมีความมั่นใจในตนเองมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ แมคโดนาล (Macdonald. 2007: 17-18) กล่าวว่า เทคนิคการจัดลำดับช่วยเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้โดยการจัดลำดับเป้าหมายว่าอยู่ลำดับที่เท่าไร และจะทำอย่างไรจะต้องนำไปสู่เป้าหมายนั้น ทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองต่อไป นอกจากนี้ ผู้วิจัยนำเทคนิคกระบวนการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมาใช้ โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนี้ถึงเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดหรือไม่คาดหวังที่เกิดขึ้นในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา แล้วเล่าถึงเหตุการณ์ดังกล่าวออกมา ซึ่งสมาชิก

สามารถถ่ายทอดเรื่องราว และสามารถลงมือวางแผนตามกระบวนการ WDEP ได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกร่วมกันให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ และช่วยกันวางแผนเพื่อให้เพื่อนสมาชิกไปสู่ความต้องการในการตอบสนองสิ่งที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี ในการให้คำปรึกษาครั้งถัดมาผู้วิจัยพบว่าสมาชิกกลุ่มมีการทำตามแผนที่วางไว้ และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับวัฏโบลิตง ที่เสนอว่ากระบวนการ WDEP เป็นวิธีการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ 2557: 168)

จากการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มที่เกิดขึ้น แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคสามารถช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้วิจัยผสมผสานทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่ม ส่งผลให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าการใช้ทฤษฎีเพียงทฤษฎีเดียว สอดคล้องกับคำกล่าวของทอมสัน (ภัทรพร จำรัสเลิศสัมฤทธิ์ 2555: 62; อ้างอิงจาก Thompson. 2003: 68) ที่กล่าวว่า ไม่มีทฤษฎีการให้คำปรึกษาใดเพียงทฤษฎีเดียวที่สามารถสะท้อนหรืออธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ได้ทั้งหมด จึงทำให้นักเรียนโรงเรียนกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจที่ดีขึ้น นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ติดตามผลหลังจากนักเรียนเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ ซึ่งผู้วิจัยใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า การติดตามผลหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค สมาชิกมีความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 3 องค์ประกอบ มีค่าคะแนน 3.89 ซึ่งคะแนนสูงกว่าหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค นั้นแสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคสามารถช่วยทำให้นักเรียนมีความสามารถในการเชื่อมโยงสถานการณ์ที่มีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม โดยที่นักเรียนสามารถเลือกใช้ หรือนำแนวคิด เทคนิค และทฤษฎีจากการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม จึงทำให้นักเรียนมีการพัฒนาตนเองในทิศทางที่ดีขึ้น และทำให้นักเรียนมีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับนาครอส และนิวแมน (Narcross and Newman. 1992: 585 - 611) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคด้วยความหลากหลายของแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิควิธีจะสามารถเชื่อมโยงเรื่องราว และสถานการณ์ที่ส่งผลต่อความรู้สึก และพฤติกรรมในภาพรวมทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเลือกใช้เทคนิค แนวคิด และทฤษฎีที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาได้ง่ายขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากการศึกษา พบว่า นักเรียนจะต้องฝึกซ้อมกีฬาในช่วงเช้า และเย็น ควบคู่กับการเรียน โดยจะมีช่วงเวลาให้นักเรียนพักผ่อนก่อนการฝึกซ้อมในช่วงเย็น ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกใช้เวลานี้

เก็บข้อมูลงานวิจัย ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเหนื่อยล้า ไม่มีสมาธิในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ดังนั้น การวิจัยในครั้งต่อไปควรเลือกใช้เวลาให้มีความเหมาะสม

1.2 จากการศึกษา พบว่า การสร้างความไว้วางใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากที่สุด ในการช่วยให้นักเรียนมีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้น ส่งผลให้นักเรียนกล้าเปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียด และได้ข้อมูลที่แท้จริง การสร้างความไว้วางใจจะส่งผลให้นักเรียนสามารถเผชิญและจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการศึกษาครั้งต่อไป ผู้วิจัยควรตรวจสอบเวลาวัน และเวลาของนักเรียนว่าติดการแข่งขันกีฬาหรือไม่ เนื่องจากนักเรียนโรงเรียนกีฬามีรายการการแข่งขันตลอดปี

2.2 ในการศึกษาครั้งต่อไป ถ้าต้องการให้นักเรียนมีเวลาที่ตรงกัน และดำเนินกิจกรรมกลุ่มได้ต่อเนื่อง ผู้วิจัยควรเลือกกลุ่มตัวอย่างเล่นกีฬาระเภทเดียวกัน แต่ด้านความหลากหลายของข้อมูลก็จะลดลงเช่นเดียวกัน

2.3 ในการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาในนักกีฬาที่มีความหลากหลายมากขึ้น เช่น การศึกษาในนักกีฬาระดับทีมชาติ หรือนักกีฬาระดับอาชีพ เนื่องจากนักกีฬาในระดับต่าง ๆ จะมีประสบการณ์ เรื่องราวและทักษะ ที่มากกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.4 ในการศึกษาครั้งต่อไปควรเสริมสร้างองค์ประกอบทางด้านการควบคุมให้เพิ่มขึ้น เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้นักเรียนมีการพัฒนาอยู่ในระดับปานกลาง

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2556). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการ
โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2555). *สถิติสำหรับงานวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ชนิษฐา ระโหฐาน. (2554). *ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง*. ปริญญาโท
วท.ม.(วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จันทร์เพ็ญ ภูโสภา. (2544). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อ
พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม*. รายงาน
การศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. (2557). *การให้คำปรึกษากลุ่ม*. นครราชสีมา: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราช
ภัฏนครราชสีมา.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2557). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิราภา เตังไตรรัตน์ และคณะ. (2554). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จัตรมล สิงห์น้อย. (2556). *เอกสารประกอบการสอน: จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี: จิตวิทยาการออก
กำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2558). *เทคนิคการเขียนเค้าโครงการวิจัย: แนวทางสู่ความสำเร็จ*. พิมพ์ครั้งที่ 3.
กรุงเทพฯ: อมรการพิมพ์.
- ชูศรี วงศ์รัตน์และองอาจ นัยพัฒน์. (2551). *แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์: แนวคิด
พื้นฐานและวิธีการ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2548). *เอกสารคำสอน 264-411: การปรึกษาแบบกลุ่ม*. ปัตตานี: ภาควิชาจิตวิทยา
และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานี
- เต็มศักดิ์ คพณิช. (2546). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ซีเอ็ดยูเคชั่น.

- ทัศนีย์ ตระกูลสุขชัย. (2547). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นิชชีมา ทนศิริ. (2551). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). โมเดลลิสเรล : สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บทเส้นทางลูกหนัง รายการโต๊ะบอลไทย. สืบค้นเมื่อ 11 มิถุนายน 2558.
จาก [http : //m.youtube.com/watch?v=J-37_lqLgtQ](http://m.youtube.com/watch?v=J-37_lqLgtQ).
- วัตถุประสงค์ของโรงเรียนกีฬา. สืบค้นเมื่อวันที่ 13 มกราคม 2559. จาก
<http://113.53.230.99/kkss/index.php/purpose-kkss>.
- พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). “การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น” เอกสารประกอบการสอนรายวิชา นน 422. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัทธนันท์ ตั้งพิพัฒนการกุล. (2553). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์. การค้นคว้าอิสระ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ไพไลลักษณ์ อ่อนละมุล. (2546). การศึกษายุทธวิธีในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภณิดา ชนวิทยาสัทธิกุล. (2548). ความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม: กรณีศึกษากลุ่มยุวพุทธิสมาคม แห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัทรพร จำรัสเลิศสมฤทธิ. (2555). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- มณฑิร สีดำ. (2553). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. การค้นคว้าอิสระ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ยุทธ ไถยวรรณ. (2556). การวิเคราะห์สถิติหลายตัวแปรสำหรับงานวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2550). กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริบุญ สายโกสม. (2555). การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่นวัยสูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมพร กิ่งแก้ว. (2543). ความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันศึกษาเอกชน. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สยาม ฐเลิศ. (2553). ประสบการณ์ความเข้มแข็งอดทนที่ผ่านการบ่มเพาะของนักเรียนเตรียมทหาร ตำแหน่งนักเรียนบังคับบัญชา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริกาญจน์ สง่า. (2545). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สินีนาน สุทิน. (2548). การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิกรม์. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุนันญา หาริชัย. (2544). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีผลต่อความตระหนักในคุณค่าของตนเองของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเลิงนกทา อำเภอเลิงนกทา จังหวัดยโสธร. รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

- สุริยัน สมพงษ์. (2554). *การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สีบสาย บุญวีรบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.
- สายสมร เฉลยกิตติ. (2554). *การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2556). *จำนวนนักเรียน นักศึกษา อาจารย์รายสถานศึกษา ปีการศึกษา 2556*. สืบค้นเมื่อ 29 ธันวาคม 2556 จาก www.mis.moe.go.th/mis-th
- Clark, Arthur J. (1998). *Reframing: A Therapeutic Technique in Group Counseling*. Specialists in Group Work. 23(1): 67-68.
- Egbochuku, E.O. ;& Obiunu, J.J. (2006). *The Effect of Reciprocal Peer Counseling in The Enhancement of Self-Concept Among Sdolescents*. Education. 126 (3): 508-510.
- Florian; Mikulincer; & Taubman. (1995). *Does Hardiness Contribute to Mental Health During a Stressful Real Life Situation? The Roles of Appraisal and Coping*. 68(4): 687-694.
- Frankl, V. (1985). *Man's Search for Meaning*. New York: Washington Square Press.
- Retrieved June 11, 2015, From <http://www.talking-therapy.org.uk/counselling/reframing/>.
- Golby; Michael. (2003, December). *Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league*. ScienceDirect. : 939-940.
- Gonzale et al. (2004). *Rational Emotive Therapy with Children and Adolescents*. Journal of Emotional and Behavioral Disorders. 12(4): 231-232.
- Hair et al. (2009). *Multivariate Data Analysis* (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Henton; Evan;& Neil. (2003). *Hardiness and the Competitive Trait Anxiety Response*. healthsciences. 16(2): 4.
- Hiedumaz, Duygu;& Oz, Fatma. (2016). *Interpersonal sensitivity, coping ways and automatic thoughts of nursing students before and after a cognitive-behavioral group counseling program*. Nurse Education Today. 36: 156-158.
- Hinds, William C.; & Roehlke, Helen J. (1970). *A Learning Theory Approach to Group Counseling with Elementary School Children*. Counseling Psychology. 17 (1): 53-55.

- Hystad et al. (2010). *Psychometric properties of the revised Norwegian dispositional resilience (hardiness) scale*. Journal of Psychology. 239-242.
- Chang, Jeff&; Nyluna,Davia. (2013). *Narrative and Solution-Focused Therapies: A Twenty-Year Retrospective*. Journal of Systemic Therapies. 32(2): 72.
- Jordan, Sara Smock; Froerer, Adam S.; & Bavelas, Janet Beavin. (2013). *Microanalysis of Positive and Negative Content in Solution-Focused Brief Therapy and Cognitive Behavioral Therapy Expert Sessions*. Journal of Systemic Therapies. 32(3): 56.
- Kalantar et al. (2013). *Effect of Psychological Hardiness Training on Mental Health of Students*. Journal of Academic Research in Business and Social Sciences. 3(3) : 69-71.
- Kianipour, Omar; Hoseini, Barzan. (2012). *Effectiveness of Training The Choice Theory of Glasser to Teachers on Improvement of Students's Academic Qualification*. Educational and Instructional Studies in the World. 15(2): 120-121.
- Kobasa, Suzanne C. (1979). *Hardiness A model of Commitment Challenge, and Control*. Journal Personality and Social Psychology. 37: 1-5
- Kobasa, Suzanne C. (1982). *The Hardy Personality: Toward a Social Psychology of Stress and Health*. Journal Social Psychology and Illness.
- Kobasa; et al. (1982). *Hardiness and Health: A Prospective Study*. Journal of Personality and Social Psychology. 42(1): 164-177.
- Kobasa;& Maddi. (1977). *Existential Personality Theory*. Current Personality Theories.
- Lambert; Yamase. (2003). *Psychological hardiness, workplace stress and relates stress reduction strategies*. Journal Nursing and Health Sciences. 181-184.
- Macdonald, Alasdair J. (2007). *Solution-Focused Therapy*. London: SAGE Publication.
- Maddi;& Kobasa. (1994). *Hardiness and Mental Health*. Journal of Personality Assessment. (63) 2 : 267-269.
- Marquis, Andre; Hudson, Deburah; & Tursi, Mike. (2010). *Perceptions of Counseling integration : A survey of Counselor Educators*. Counselor Preparation and Supervision. 2(1): 67-68.

- Marvili, Nahid Ahmadi. (2012). *Effectiveness of group counseling with reality therapy approach on identity crisis and general health of female students of vocational schools in Tehran city district-16 in the 91-90 school year*. Management and Humanity Sciences. 1(2): 32-33.
- Narcross and Newman. (1992). *Integrative Psychotherapy Constructing Your Own Integrative Approach to Therapy*. : 585 – 611.
- Roeden, John M. et al. (2011). *Solution-Focused Brief Therapy With People With Mild Intellectual Disabilities: A Case Series*. Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities. 8(4): 7-8.
- Roger; Alderman;& Landers. (2005). *Effect of Life-Event Stress and Hardiness on Peripheral Vision in a Real-Life Stress Situation*. Sport Psychology. 29(1): 8-9.
- Soderstorm; et al. (2000). *The Relationship of Hardiness, Coping Strategies and Perceived Stress to Symptoms of Illness*. Journal of Behavioral Medicine. 23(3): 4.
- Swank, Jacqueline M;& Shin, Sang Min. (2015). *Garden Counseling Groups and Self-Esteem: A Mixed Methods Study With Children With Emotional and Behavioral Problems*. SPECIALISTS IN GROUP WORK. 40 (3): 325.
- Taghvaei, Davood; Sima, Badiyi. (2014). *Analyzing the effect of teaching responsibility on the basis of reality therapy on reducing the aggression in Arak female students*. Journal of Experimental Biology. 4 (1): 157-158.
- Wadey et al. (2012). *An examination of hardiness throughout the sport injury process*. British Journal of Health Psychology 17(1): 20-21.
- Warren, Jeffrey. (January, 2010). *The Impact Relational Emotion Behavior Theory on Teacher Efficacy and Student Achievement*. Journal of School Counseling. 8(1): 14-16.
- Zionts, Paul. (1997). *Relational Emotion Behavior Theory With Trouble Student*. Reclaiming Children and Youth. 6 (2): 103-107.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

1. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
3. หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
4. หนังสือผู้เชี่ยวชาญในการตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
3. หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

**รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน
โรงเรียนกีฬา ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

- | | |
|--|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร | อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. อาจารย์ ดร.ลัดดา เรืองมโนธรรม | อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ |
| 3. อาจารย์ ดร.พิมพ์มา ม่วงศิริธรรม | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

**รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
เทคนิคเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬาชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้น**

- | | |
|---|--|
| 1. อาจารย์ ดร.อาพรณชนิด ศิริแพทย์ | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. อาจารย์ ดร.ครองจิต แสนอุบล | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. อาจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน
สังคมศาสตร์ | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะ
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |

ที่ ศธ 0519.12/ 4236



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๖ ตุลาคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
ของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์
ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย และ อาจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้
บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัด

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088-159-8971

ที่ ศธ 0519.12/4237



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๗ ตุลาคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
ของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์
ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย และ อาจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้
บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ลัดดา เรืองมนิธรรม เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัด

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ: สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088-159-8971



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/ 4335 วันที่ 17 ตุลาคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย และ อาจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.พิมพ์มา ม่วงศิริธรรม เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัด

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088-159-8971



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สิงหาคม 2558 โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/3876

วันที่ 14 สิงหาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.อาพรณชนิด ศิริแพทย์

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ ปรินิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของ นักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ อาจารย์ ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปรินิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิติ โทรศัทพ์ 088-159-8971



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สิงหาคม 2558 โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/3159

วันที่ 4 สิงหาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ ปริญญาโท เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของ นักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ อาจารย์ ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิติ โทรศัทพ์ 088-159-8971

ที่ ศธ 0519.12/ 3460



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๗ สิงหาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ
ปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของ
นักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ อาจารย์
ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่าน
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม
และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088-159-8971

ที่ ศธ 0519.12/2836



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

10 มิถุนายน 2558

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ ปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของ นักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ อาจารย์ ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้แบบทดสอบเรื่อง ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ชั้นปีที่ 1 – 3 และขอใช้สถานโรงเรียน กีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในระหว่างเดือนมิถุนายน – สิงหาคม 2558

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088-159-8971

ที่ ศธ 0519.12/ 2๕๖๑



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

10 มิถุนายน 2558

เรื่อง ขออนุญาตขอทราบข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ
ปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของ
นักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ อาจารย์
ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้แบบทดสอบเรื่อง ความเข้มแข็ง
ทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ชั้นปีที่ 1 – 3 และขอใช้สถานโรงเรียน
กีฬาจังหวัดลำปาง ในระหว่างเดือนมิถุนายน – กรกฎาคม 2558

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตขอให้ นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088-159-8971

ที่ ศธ 0519.12/๒๕๖๗



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

10 มิถุนายน 2558

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดอ่างทอง

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ
ปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของ
นักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ อาจารย์
ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้แบบทดสอบเรื่อง ความเข้มแข็ง
ทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ชั้นปีที่ 1 – 3 และขอใช้สถานโรงเรียน
กีฬาจังหวัดอ่างทอง ในระหว่างเดือนมิถุนายน – สิงหาคม 2558

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088-159-8971

ที่ ศธ 0519.12/ 4433



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๕ กันยายน 2558

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ
ปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
ของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ
อาจารย์ ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปีที่ 1 – 3 จำนวน 8 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัยดังกล่าว และ
ขอใช้สถานที่โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ ในระหว่างเดือนตุลาคม – พฤศจิกายน 2558

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088-159-8971



ที่ ศธ 0519.12/ 4871

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

20 ตุลาคม 2558

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดอ่างทอง

เนื่องด้วย นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศึกษาศาสตร์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ
ปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
ของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ
อาจารย์ ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปีที่ 1 - 3 จำนวน 8 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัยดังกล่าว และ
ขอใช้สถานที่โรงเรียนกีฬาจังหวัดอ่างทอง ในระหว่างเดือนตุลาคม - พฤศจิกายน 2558

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

จร / -

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาราชการแทนรองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088-159-8971

ภาคผนวก ข

1. ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
3. ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ตาราง 17 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬาชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
3	0	0	1	1	0.30	ไม่ผ่านเกณฑ์
4	1	0	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
8	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
9	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
11	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
12	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
13	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
14	0	1	0	1	0.30	ไม่ผ่านเกณฑ์
15	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
16	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
17	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
18	1	0	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
19	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
20	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
21	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
22	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 17 (ต่อ)

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
23	1	0	0	1	0.30	ไม่ผ่านเกณฑ์
24	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
25	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
26	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
27	1	0	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
28	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
29	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
30	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
31	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
32	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
33	1	1	0	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
34	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
35	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
36	-1	0	1	1	0.30	ไม่ผ่านเกณฑ์
37	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
38	1	0	-1	1	0.30	ไม่ผ่านเกณฑ์
39	0	1	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
40	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
41	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
42	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
43	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
44	0	1	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
45	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 17 (ต่อ)

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
46	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
47	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
48	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
49	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
50	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
51	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
52	1	1	0	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
53	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
54	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
55	0	1	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
56	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
57	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
58	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
59	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
60	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
61	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
62	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
63	1	0	1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์
64	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
65	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
66	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
67	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
68	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 17 (ต่อ)

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
69	1	0	0	1	0.30	ไม่ผ่านเกณฑ์
70	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
71	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
72	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
73	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
74	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
75	0	1	0	1	0.30	ไม่ผ่านเกณฑ์
76	0	1	0	1	0.30	ไม่ผ่านเกณฑ์
77	1	0	0	1	0.30	ไม่ผ่านเกณฑ์
78	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
79	1	1	0	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
80	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
81	1	0	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
82	1	0	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
83	1	0	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
84	0	0	1	1	0.30	ไม่ผ่านเกณฑ์
85	-1	0	1	1	0.30	ไม่ผ่านเกณฑ์
86	1	0	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
87	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
88	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
89	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
90	1	0	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
91	0	1	0	1	0.30	ไม่ผ่านเกณฑ์

ตาราง 17 (ต่อ)

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
92	0	1	0	1	0.30	ไม่ผ่านเกณฑ์
93	0	1	0	1	0.30	ไม่ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ เกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าดัชนีสอดคล้องตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป

ข้อคำถาม	จำนวน	93	ข้อ
ผ่านเกณฑ์	จำนวน	79	ข้อ
ไม่ผ่านเกณฑ์	จำนวน	14	ข้อ
รวมข้อคำถามที่ใช้ได้	จำนวน	79	ข้อ

ตาราง 18 ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่น (α) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

ข้อ	ค่าอำนาจ จำแนก	ผลการ คัดเลือก	ข้อ	ค่าอำนาจ จำแนก	ผลการ คัดเลือก
1	0.15	ตัดทิ้ง	23	0.10	ตัดทิ้ง
2	0.13	ตัดทิ้ง	24	0.41	คัดเลือกไว้
3	0.14	ตัดทิ้ง	25	0.24	คัดเลือกไว้
4	0.32	คัดเลือกไว้	26	0.21	คัดเลือกไว้
5	0.19	ตัดทิ้ง	27	0.35	คัดเลือกไว้
6	0.39	คัดเลือกไว้	28	0.21	คัดเลือกไว้
7	0.36	คัดเลือกไว้	29	0.26	คัดเลือกไว้
8	0.38	คัดเลือกไว้	30	0.45	คัดเลือกไว้
9	0.39	คัดเลือกไว้	31	0.36	คัดเลือกไว้
10	0.13	ตัดทิ้ง	32	0.37	คัดเลือกไว้
11	.014	ตัดทิ้ง	33	0.33	คัดเลือกไว้
12	0.13	ตัดทิ้ง	34	0.15	ตัดทิ้ง
13	0.15	ตัดทิ้ง	35	0.03	ตัดทิ้ง
14	0.14	ตัดทิ้ง	36	0.48	คัดเลือกไว้
15	0.49	คัดเลือกไว้	37	0.32	คัดเลือกไว้
16	0.43	คัดเลือกไว้	38	0.15	ตัดทิ้ง
17	0.47	คัดเลือกไว้	39	0.32	คัดเลือกไว้
18	0.34	คัดเลือกไว้	40	0.31	คัดเลือกไว้
19	0.14	ตัดทิ้ง	41	0.29	คัดเลือกไว้
20	0.18	ตัดทิ้ง	42	0.11	ตัดทิ้ง
21	0.19	ตัดทิ้ง	43	0.12	ตัดทิ้ง
22	0.31	คัดเลือกไว้	44	0.10	ตัดทิ้ง

ตาราง 18 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจ จำแนก	ผลการ คัดเลือก	ข้อ	ค่าอำนาจ จำแนก	ผลการ คัดเลือก
45	0.14	ตัดทิ้ง	63	0.45	คัดเลือกไว้
46	0.12	ตัดทิ้ง	64	0.34	คัดเลือกไว้
47	0.18	ตัดทิ้ง	65	0.43	คัดเลือกไว้
48	0.49	คัดเลือกไว้	66	0.44	คัดเลือกไว้
49	0.18	ตัดทิ้ง	67	0.43	คัดเลือกไว้
50	0.10	ตัดทิ้ง	68	0.42	คัดเลือกไว้
51	0.04	ตัดทิ้ง	69	0.36	คัดเลือกไว้
52	-0.15	ตัดทิ้ง	70	0.27	คัดเลือกไว้
53	-0.13	ตัดทิ้ง	71	0.29	คัดเลือกไว้
54	-0.34	ตัดทิ้ง	72	0.25	คัดเลือกไว้
55	-0.04	ตัดทิ้ง	73	-0.29	ตัดทิ้ง
56	0.12	ตัดทิ้ง	74	0.11	ตัดทิ้ง
57	0.44	คัดเลือกไว้	75	0.37	คัดเลือกไว้
58	0.51	คัดเลือกไว้	76	-0.20	ตัดทิ้ง
59	0.46	คัดเลือกไว้	77	-0.28	ตัดทิ้ง
60	0.41	คัดเลือกไว้	78	-0.27	ตัดทิ้ง
61	0.31	คัดเลือกไว้	79	0.32	คัดเลือกไว้
62	0.18	ตัดทิ้ง			

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 0.87

หมายเหตุ	จำนวนข้อคำถามทั้งหมด	79	ข้อ
	จำนวนข้อคำถามที่คัดเลือกไว้	45	ข้อ

ตาราง 19 สรุปค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจภาพรวม

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.42	24	0.52
2	0.34	25	0.57
3	0.49	26	0.33
4	0.46	27	0.26
5	0.53	28	0.37
6	0.45	29	0.31
7	0.58	30	0.31
8	0.52	31	0.28
9	0.66	32	0.60
10	0.49	33	0.61
11	0.54	34	0.26
12	0.59	35	0.24
13	0.52	36	0.37
14	0.55	37	0.21
15	0.37	38	0.54
16	0.29	39	0.47
17	0.50	40	0.21
18	0.48	41	0.27
19	0.49	42	0.59
20	0.33	43	0.57
21	0.52	44	0.59
22	0.63	45	0.67
23	0.44		

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจภาพรวมเท่ากับ 0.93

ตาราง 20 ค่าดัชนีความสอดคล้องของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคเพื่อ
เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	การพิจารณา
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เทคนิคที่ใช้	1	0	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 2 การสร้างสัมพันธภาพ						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	0	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เทคนิคที่ใช้	1	0	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 20 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	การพิจารณา
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ครั้งที่ 3 เสริมสร้างความมุ่งมั่น						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เทคนิคที่ใช้	1	0	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 4 เสริมสร้างความมุ่งมั่น(ต่อ)						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นดำเนินการ	1	0	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 20 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	การพิจารณา
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ครั้งที่ 5 เสริมสร้างความมุ่งมั่น(ต่อ)						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เทคนิคที่ใช้	1	0	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 6 เสริมสร้างการควบคุม						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นดำเนินการ	1	0	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 20 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	การพิจารณา
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ครั้งที่ 7 เสริมสร้างการควบคุม(ต่อ)						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	0	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นดำเนินการ	1	0	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เทคนิคที่ใช้	1	0	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 8 เสริมสร้างการควบคุม(ต่อ)						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นดำเนินการ	1	0	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เทคนิคที่ใช้	1	0	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 20 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	การพิจารณา
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ครั้งที่ 9 เสริมสร้างความท้าทาย						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 10 เสริมสร้างความท้าทาย(ต่อ)						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	0	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นดำเนินการ	1	0	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 20 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	การพิจารณา
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ครั้งที่ 11 เสริมสร้างความท้าทาย(ต่อ)						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 12 ยุติกลุ่มและปัจฉิมนิเทศ						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นดำเนินการ	1	0	1	2	0.60	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ภาคผนวก ค

1. ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย





MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 097/58E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน โรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม

สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่รับรอง:

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

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 9 ก.ค. 2558
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 9 ก.ค. 2558
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 9 ก.ค. 2558
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 9 ก.ค. 2558

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์ แพทย์หญิงจันทร์ตรา ตันนัทยทวงศ์)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-207/2558

วันที่ให้การรับรอง : 22/10/2558

วันหมดอายุใบรับรอง : 22/10/2559

ภาคผนวก ง

1. แบบวัดเพื่อการวิจัยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน โรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

คำชี้แจง : แบบวัดฉบับนี้มีทั้งหมด 5 หน้า โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

1. แบบวัดฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. คำตอบของนักเรียนจะไม่มีถูกหรือผิด และไม่มีผลกระทบต่อการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด โดยคำตอบของนักเรียนจะมีความสำคัญและมีประโยชน์อย่างยิ่งในการศึกษาและการวิจัย และเพื่อให้นักเรียนได้เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

3. ขอความร่วมมือให้นักเรียนตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงและตรงกับสิ่งที่นักเรียนคิด รู้สึก และประสบการณ์ในการฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬาให้ตรงมากที่สุด เพื่อให้แบบสอบถามฉบับนี้มีความสมบูรณ์และสามารถนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไปได้

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดในครั้งนี้

นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม

นิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง: ให้นักเรียนกรอกข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. ชื่อ..... นามสกุล.....
2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
3. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่..... เลขที่.....

ตอนที่ 2 แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

คำชี้แจง : แบบวัดนี้ประกอบไปด้วยข้อคำถาม จำนวน 45 ข้อ โดยให้นักเรียนทำเครื่องหมาย

✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับความคิด รู้สึก ประสบการณ์การฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาที่แท้จริงของนักเรียนมากที่สุดตามความหมายดังต่อไปนี้

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความที่ตรงกับความคิด รู้สึก ประสบการณ์การฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา
จริงมาก	หมายถึง	ข้อความที่ตรงกับความคิด รู้สึก ประสบการณ์การฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา
จริงปานกลาง	หมายถึง	ข้อความที่ตรงกับความคิด รู้สึก ประสบการณ์การฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความที่ตรงกับความคิด รู้สึก ประสบการณ์การฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความที่ตรงกับความคิด รู้สึก ประสบการณ์การฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา

ข้อ	รายการข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	ฉันรู้สึกว่าการฝึกซ้อมกีฬาทำให้ฉันเสียเวลา					
2	ฉันรู้สึกเบื่อหน่าย เมื่อต้องฝึกซ้อมกีฬาอย่างหนักเป็นประจำ					
3	ฉันรู้สึกว่าไม่มีความจำเป็นอะไรที่จะต้องฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาให้ดีที่สุด เพราะอย่างไรผลที่ได้รับก็ไม่แตกต่างไปจากเดิม					
4	การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาในแต่ละครั้งทำให้ฉันรู้สึกอัดอัดใจ					
5	เมื่อฉันพบกับความล้มเหลวในการเล่นกีฬา บ่อยครั้งที่ฉันมักจะถอดใจกับเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้					
6	ฉันรู้สึกเหนื่อย เมื่อเกิดความล้มเหลวในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา ถึงแม้จะได้พยายามเล่นอย่างสุดความสามารถแล้วก็ตาม					
7	เมื่อฉันพบกับอุปสรรคในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาฉันมักจะรู้สึกท้อแท้และยอมแพ้ในที่สุด					
8	ฉันนึกภาพตัวเองแทบไม่ออกว่าฉันมีความกระตือรือร้นอย่างไรในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา					
9	ฉันเชื่อว่าประสิทธิภาพของการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมเป็นส่วนใหญ่ เช่น อากาศร้อน ฝนตก เป็นต้น					
10	เมื่อเพื่อนร่วมทีมแสดงอาการไม่พอใจกับการเล่นของฉัน ฉันจะตอบสนองให้เขาเห็นว่าฉันก็ไม่พอใจเหมือนกัน					
11	ในขณะที่ฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬา ฉันมักจะลังเลในการตัดสินใจ					
12	เมื่อผู้ตัดสินให้ทีมของฉันเล่นผิดระเบียบ(ฟาล์ว)ทุกๆ ทีทีมของฉันไม่ได้ทำเล่นผิดระเบียบ(ฟาล์ว) ฉันจะเข้าไปต่อว่าผู้ตัดสิน					
13	ในการแข่งขันเพื่อนไม่ยอมส่งลูกให้ทำคะแนนต่างๆ ที่ฉันมีโอกาสมากจะทำคะแนนให้ทีมได้มากกว่า ฉันจะตำหนิการเล่นของเพื่อนทันที					
14	เมื่อโดนผู้ฝึกสอนต่อว่าขณะฉันทำการแข่งขัน ฉันจะรู้สึกโกรธ และไม่พอใจ					

ข้อ	รายการข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
15	ฉันรู้สึกโกรธที่ผู้ตัดสินว่าฉันเล่นผิดระเบียบ(ฟาล์ว) แล้วให้ฉันออกจากการแข่งขัน					
16	ความเครียดและความกดดันที่เกิดขึ้นในการแข่งขัน มันลดความมั่นใจของฉันลง					
17	ฉันไม่รู้ว่าหลังการฝึกซ้อมและแข่งขันที่ล้มเหลว ฉันจะต้องทำอะไรต่อ					
18	เมื่อการแข่งขันกีฬาสิ้นสุด ฉันควบคุมตนเองไม่ได้					
19	ฉันไม่เข้าใจว่า ทำไมผู้ตัดสินถึงชอบตัดสินให้การเล่นของฉันผิดกติกาอยู่เรื่อยๆ					
20	ฉันสามารถเผชิญหน้ากับการฝึกซ้อมและการแข่งขันที่มีความเครียดสูงได้ไม่ว่ามันจะยากลำบากขนาดไหน					
21	เมื่อคู่ต่อสู้มีคะแนนนำหลายคะแนนฉันรู้สึกกดดัน และถอดใจ					
22	เมื่อฉันพบคู่ต่อสู้ที่เก่งกว่าทำให้ฉันรู้สึกกลัวและ กังวลจนไม่สามารถทำการแข่งขันกีฬา					
23	ฉันไม่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ความมั่นใจของฉันในขณะฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาลดลง					
24	ฉันคาดเดาสถานการณ์ได้ล่วงหน้าว่าการเล่นจะเป็นอย่างไร และฉันจะต้องทำอะไร					
25	เมื่อเพื่อนที่เก่งที่สุดในทีมของฉันเกิดการบาดเจ็บ ฉันสามารถคาดเดาสถานการณ์ได้ว่าทีมของฉันจะแพ้หรือชนะ					
26	เมื่อฉันเผชิญสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความยุ่งยาก มันทำให้ฉันไม่สามารถคาดเดาสິ่ที่จะเกิดขึ้นได้					
27	เมื่อฉันพบทีมที่เก่งกว่า ฉันรู้สึกอยากจะทำแข่งขันด้วยถึงแม้ทีมของฉันจะมีโอกาสแพ้กก็ตาม					

ข้อ	รายการข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
28	ฉันมีความสุขและสนุกทุกครั้งที่ได้เล่นกีฬาที่ฉันรัก					
29	ฉันพร้อมที่จะเผชิญกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันทุกรูปแบบ					
30	ฉันชอบฝึกทักษะ และเทคนิคต่างๆ ที่ยากขึ้นในการเล่นกีฬา					
31	การทำให้เพื่อนร่วมทีมให้ความร่วมมือกับฉันเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ					
32	ฉันมองเห็นการฝึกซ้อมและแข่งขันเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถและเป็นโอกาสในการพิสูจน์ตัวเอง					
33	ความล้มเหลวในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาทำให้ฉันรู้สึกแยจนอยากที่จะเลิกเล่นกีฬา					
34	ฉันจะฝึกฝนทักษะที่สำคัญจนมีความชำนาญ					
35	ความผิดพลาดในการแข่งขันเป็นเสมือนแรงผลักดันที่ทำให้ฉันมีความพยายามในการฝึกซ้อมเพิ่มมากขึ้น					
36	ประสบการณ์จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาทำให้ฉันมีความเข้มแข็งเพิ่มขึ้น					
37	เมื่อฉันเกิดปัญหาขณะฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา ฉันสามารถมองเห็นช่องทางที่จะแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองได้					
38	ฉันสามารถนำประสบการณ์ในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาที่ผ่านมา มาปรับปรุงและพัฒนาตนเองได้					
39	ฉันเข้าใจว่าที่ผู้ฝึกสอนชอบว่ากล่าว ตักเตือนหรือสอนฉัน เพื่อต้องการให้ฉันเก่งขึ้น					
40	ความลำบากในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาทำให้ฉันได้เรียนรู้มุมมองใหม่ ๆ ในชีวิต					
41	ฉันเชื่อว่าความยากลำบากจากการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาเปรียบเสมือนบททดสอบความอดทนในตัวของฉัน					

ข้อ	รายการข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
43	ถ้าฉันบาดเจ็บจากแข่งขัน ฉันจะพยายามเล่นต่อไปอย่างเต็มความสามารถจนกว่าจะเล่นไม่ไหวจริงๆ					
44	ฉันเล่นกีฬาได้ไม่ดีเท่าที่ควรทำให้พลาดการเป็นผู้ชนะ แต่ฉันเชื่อว่าวันหน้าฉันจะกลับมาทวงชัยชนะคืนได้					
45	ความฟ่ายแพ้ จากการแข่งขันจะทำให้ฉันมีจิตใจที่เข้มแข็งขึ้น					



ตาราง 21 การสรุปเทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคที่ใช้ในการเสริมสร้าง
ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิค
1. ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม		
การสร้างสัมพันธภาพ	ครั้งที่ 1 ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	ครั้งที่ 1 1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การเงียบ 3. การสะท้อนความรู้สึก 4. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข
2. ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม		
2.1 ถนนแห่งชีวิต	ครั้งที่ 2 ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	ครั้งที่ 2 1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การเงียบ 3. การสะท้อนความรู้สึก 4. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 5. การฟังด้วยความเห็นใจ 6. การให้กำลังใจ
2.2 ความมุ่งมั่น	ครั้งที่ 3 ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	ครั้งที่ 3 การอธิบายถึงความรู้สึกในอดีต
การเห็นคุณค่า มุ่งมั่นตั้งใจ ใน การฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา	ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม	เทคนิคตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์

ตาราง 21 (ต่อ)

ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิค
2. ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม(ต่อ)		
2.3 ความมุ่งมั่น (ต่อ)		
ความสามารถทุ่มเทแรงกาย แรงใจ มีความอดทน อดกลั้น และรับผิดชอบในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา	ครั้งที่ 4 ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม	ครั้งที่ 4 กระบวนการ A-B-Cs กระบวนการโต้แย้งโดยใช้หลัก 3 Ds
2.5 ความมุ่งมั่น (ต่อ)	ครั้งที่ 5	ครั้งที่ 5
ความสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาเมื่อเกิดเหตุการณ์ ในขณะฝึกซ้อม และการแข่งขัน กีฬา	ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม	การตัดสินใจแก้ปัญหา
2.6 การควบคุม	ครั้งที่ 6	ครั้งที่ 6
สามารถควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์ในการฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬา	ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม	กระบวนการเตือนตนเอง 1. การสังเกตตนเอง 2. การบันทึกพฤติกรรมตนเอง

ตาราง 20 (ต่อ)

ชั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิค
2. ชั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม (ต่อ)		
2.7 การควบคุม (ต่อ)	ครั้งที่ 7	ครั้งที่ 7
ความสามารถในการเผชิญ และ จัดการกับความเครียด ความเครียดจากการฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬา	ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม	กระบวนการการรายงานตนเอง การผ่อนคลายความเครียด 1. การฝึกสมาธิโดยการหายใจ 2. การหยุดคิด 3. การพูดกับตนเองเชิงบวก 4. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2.8 การควบคุม(ต่อ)	ครั้งที่ 8	ครั้งที่ 8
ความสามารถทำนาย สถานการณ์จากการฝึกซ้อมและ การแข่งขันกีฬา	ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม	การจินตนาการเชิงเหตุผล และ อารมณ์
2.9 ความท้าทาย	ครั้งที่ 9	ครั้งที่ 9
ความสามารถของการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาเป็นสิ่งที่ทำ หาย และเป็นโอกาส	ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม	กระบวนการ A-B-Cs กระบวนการโต้แย้งแบบ 3Ds
	ทฤษฎีมุ่งเน้นคำตอบ	เทคนิคการเปลี่ยนแปลง ความรู้สึก

ตาราง 21 (ต่อ)

ชั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิค
2.10 ความท้าทาย (ต่อ) เกิดการปรับปรุง พัฒนา และ เกิดการเรียนรู้จากการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา	ครั้งที่ 10 ทฤษฎีมุ่งเน้นคำตอบ	ครั้งที่ 10 คำถามจัดลำดับ
2.11 ความท้าทาย (ต่อ) ความสามารถตอบสนองสิ่งที่ เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดหวังจาก การฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา	ครั้งที่ 11 ทฤษฎีเผชิญความจริง	ครั้งที่ 11 กระบวนการ WDEP
3. ยุติการให้คำปรึกษาและ ปัจเจกนิเทศ	ครั้งที่ 12 ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม	ครั้งที่ 12 1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การเงียบ 3. การสะท้อนความรู้สึก การเสริมแรง

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

ครั้งที่ 1

เรื่อง

การสร้างสัมพันธภาพ และการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

แนวคิดสำคัญ

ตามแนวคิดทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling) เป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเงียบ (Silence) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย และเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มมีการรักษาความลับของการเข้าร่วมกลุ่มอย่างเคร่งครัด ตลอดจนการร่วมกันกำหนดกติกาข้อตกลง และอภิปรายร่วมกันภายในกลุ่ม และเป็นการยอมรับซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในแต่ละครั้ง เพื่อให้กลุ่มสามารถบรรลุผลได้ตามวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย และสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม กฎ กติกา ตลอดจนข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่ม ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองถึงจุดเริ่มต้นในการเล่นกีฬา

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก สมาชิกกลุ่มอาจจะมีความรู้สึกวิตกกังวล ไม่คุ้นเคยกับบรรยากาศของการให้คำปรึกษากลุ่ม และผู้วิจัย มีความลังเล สงสัย และไม่แน่ใจว่าตนเองทำอะไรผิด เพราะสมาชิกกลุ่มยังไม่สามารถคาดเดาถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นภายในได้ ดังนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ 1) การฟังอย่างตั้งใจ 2) การเงียบ 3) การสะท้อนความรู้สึก 4) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกไว้วางใจ ปลอดภัย และอบอุ่นในการเข้า

ร่วมกลุ่ม และผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนเรื่องราวของจุดเริ่มต้นในการเล่นกีฬาของตนเอง เพื่อเป็นการให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่ม โดยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มด้วยความยินดี และบอกถึงความรู้สึกที่ได้พบกับสมาชิกกลุ่ม แนะนำตนเองโดยบอกชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น ชนิดกีฬาที่เล่น และให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำตนเอง เพื่อให้ผู้วิจัย และเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ได้รู้จักและคุ้นเคยกันมากขึ้น

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเปรียบเทียบตนเองกับอุปกรณ์กีฬาว่าตนเองนั้นเหมือนกับอะไร เพราะอะไรถึงเหมือนกับอุปกรณ์กีฬานั้นๆ โดยมีขั้นตอนต่อไปนี้

1.2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละบุคคลแทนตนเองจากอุปกรณ์กีฬา หรือสนามกีฬา เช่น สนามฟุตบอล ดาบ สระว่ายน้ำ เป็นต้น เพื่อเป็นการบ่งบอกความเป็นตัวตนของสมาชิกกลุ่ม และได้บอกให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ทราบ

1.3 ผู้วิจัยได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ บทบาทของผู้วิจัย บทบาทของสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวนครั้งที่เข้าร่วมกลุ่ม และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันตั้งกฎ กติกาและข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น

- 1) สมาชิกทุกคนจะต้องรักษาความลับของกลุ่ม
- 2) สมาชิกกลุ่มจะต้องไม่รบกวนสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เช่น การใช้โทรศัพท์ การพูดคุย เป็นต้น
- 3) สมาชิกกลุ่มจะต้องตรงต่อเวลาเพื่อให้กิจกรรมสามารถดำเนินต่อไปได้

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าถึงจุดเริ่มต้นของการเล่นกีฬา หรือมีอะไรที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักการเล่นกีฬา และกีฬาประเภทแรกที่สมาชิกกลุ่มได้เริ่มเล่นคือกีฬาอะไร จากจุดเริ่มต้นถึงปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงประเภทของกีฬาหรือไม่อย่างไรและให้สมาชิกกลุ่มได้เล่าถึงสิ่งที่สมาชิกกลุ่มภาคภูมิใจมากที่สุดของการเล่นกีฬา

2.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การเงียบ การสะท้อนความรู้สึก และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้สมาชิกกลุ่มไว้วางใจ เข้าใจตนเอง และกล้าที่จะเปิดเผยตนเองให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้รับรู้ถึงตัวตน

2.3 ผู้วิจัยสรุปถึงจุดเริ่มต้นของการเล่นกีฬาของสมาชิกกลุ่มแต่ละบุคคลว่ามีความเป็นมาอย่างไร

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้น และความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การฟัง และท่าทางต่างๆ

3. สังเกตจากการตอบคำถามในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling) โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีดังต่อไปนี้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557 : 131)

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการแสดงความใส่ใจทั้งคำพูด ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ของผู้ที่แสดงออกมา และมีการตอบรับอย่างเหมาะสม

2. การเงียบ (Silence) เป็นช่วงเวลาที่ไม่มีการสื่อสารทางวาจาต่อกัน โดยที่ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้อยู่กับตัวเอง ได้ใช้ความคิด ได้สัมผัสกับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และสัมผัสกับโลกภายในของตนเองที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจตนเองมากขึ้น

3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) ผู้วิจัยจะได้รับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมา โดยภาษาพูด และภาษาท่าทาง และส่งความรู้สึกนั้นกลับไปสู่สมาชิกกลุ่มด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม และมีความชัดเจน

4. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) เป็นการยอมรับสมาชิกกลุ่มโดยไม่ตัดสินพฤติกรรม หรือความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มว่าดีหรือไม่ดี ด้วยการสื่อสารทางบวกกับสมาชิกกลุ่ม

อ้างอิงจาก

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). เอกสารประกอบการสอน: การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น. กรุงเทพฯ:

ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1
(สำหรับผู้ให้คำปรึกษา)

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....



ครั้งที่ 2

เรื่อง

ถนนแห่งชีวิต

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้ปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling) เพื่อเป็นการติดตามเรื่องราวทางด้านอารมณ์ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มในการตัดสินใจเรียนในโรงเรียนกีฬาด้วยเทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การเงียบ (Silence) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) การฟังด้วยความเห็นใจ (Listening with empathy) เนื่องจากอารมณ์ และความรู้สึกของการก้าวเข้ามาสู่โรงเรียนกีฬามีความแตกต่างจากโรงเรียนทั่ว ๆ ไปที่ต้องมีการปรับตัวในหลาย ๆ ด้าน ดังนั้นเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงเป้าหมายที่ได้เลือกเข้ามาเรียนโรงเรียนกีฬาให้บรรลุ และประสบความสำเร็จทั้งทางการเรียน และการแข่งขันกีฬา

นอกจากนั้นผู้วิจัยใช้กิจกรรมถนนชีวิต เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ทบทวนตั้งแต่วัยก้าวแรกที่เข้าสู่โรงเรียนกีฬาอุปสรรคที่พบ จุดเปลี่ยนของการเป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬา เมื่อได้เข้ามาสู่การเป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬา และคาดว่าอนาคตในการศึกษาที่โรงเรียนกีฬา และทำให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักตนเอง และเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มมากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย และสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเอง และเข้าใจเพื่อนสมาชิก
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิดของโคบา

ซา (Kobasa)

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนถึงย่างก้าวแรกของการเข้ามาสู่โรงเรียนกีฬา ตั้งแต่เป้าหมายก่อนการเข้าเรียนที่โรงเรียนกีฬา อุปสรรคที่พบ จุดเปลี่ยนของการเป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬา เมื่อได้เข้ามาสู่การเป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬา และคาดว่าอนาคตในการศึกษาที่โรงเรียนกีฬาของสมาชิกกลุ่ม ผู้วิจัยใช้เทคนิคตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ 1) การฟังอย่างตั้งใจ 2) การเงียบ 3) การสะท้อนความรู้สึก 4) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 5) การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกไว้วางใจ ปลอดภัย เข้าใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น และกล้า

ที่จะเปิดเผยตนเองแก่เพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษา
กลุ่มดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยได้กล่าวทักทายสมาชิกแล้วถึงประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา
กลุ่มในครั้งนี้

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนถึงกฎ กติกา และข้อตกลงของการเข้าร่วมการให้
คำปรึกษากลุ่มที่ได้ตกลงกันไว้

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนทบทวนถึงถนนแห่งชีวิตของตนเองตั้งแต่อย่างก้าวแรก
ของการเข้ามาสู่โรงเรียนกีฬา ตั้งแต่ เป้าหมายก่อนการเข้าเรียนที่โรงเรียนกีฬา อุปสรรคที่พบ จุด
เปลี่ยนของการเป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬา เมื่อได้เข้ามาสู่การเป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬา และคาดว่า
อนาคตในการศึกษาที่โรงเรียนกีฬา และให้สมาชิกกลุ่มได้เขียนแบบย่อๆ แล้วให้สมาชิกเล่าถนนชีวิต
ของตนเองให้เพื่อนสมาชิกฟัง

2.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การเงียบ การสะท้อนความรู้สึก และการ
ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และการฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่น
ปลอดภัย ไว้วางใจ เข้าใจตนเอง และกล้าที่จะเปิดเผยตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้

2.3 ผู้วิจัย และสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถนนชีวิต

2.4 ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มถึงความเข้มแข็งทางจิตใจ คืออะไร จากนั้นผู้วิจัยจึงให้
สมาชิกกลุ่มอธิบายถึงลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจ

2.5 ผู้วิจัยได้อธิบายถึงความเข้มแข็งทางจิตใจ และองค์ประกอบของความเข้มแข็ง
ทางจิตใจแล้วให้สมาชิกสำรวจตัวเองดูว่าสมาชิกกลุ่มมีความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นอย่างไรแล้วให้
สมาชิกกลุ่มได้อธิบายทีละคน

2.6 ผู้วิจัยได้สรุปถึงความเข้มแข็งทางจิตใจของสมาชิกกลุ่ม

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2
เกี่ยวกับถนนแห่งชีวิต

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) นัดหมายวัน เวลา และ
สถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้น และความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การฟัง และท่าทางต่างๆ
3. สังเกตจากการตอบคำถามในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person centered Group Counseling) โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎี ดังต่อไปนี้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 131-132)

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการแสดงความใส่ใจทั้งคำพูด ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ของผู้ที่แสดงออกมา และมีการตอบรับอย่างเหมาะสม
2. การเงียบ (Silence) เป็นช่วงเวลาที่ไม่มีใครสื่อสารทางวาจาต่อกัน โดยที่ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้อยู่กับตัวเอง ได้ใช้ความคิด ได้สัมผัสกับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และสัมผัสกับโลกภายในของตนเองที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจตนเองมากขึ้น
3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) ผู้วิจัยจะได้รับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมา โดยภาษาพูด และภาษาท่าทาง และส่งความรู้สึกนั้นกลับไปสู่สมาชิกกลุ่มด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม และมีความชัดเจน
4. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) เป็นการยอมรับสมาชิกกลุ่มโดยไม่ตัดสินพฤติกรรม หรือความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มว่าดีหรือไม่ดี ด้วยการสื่อสารทางบวกกับสมาชิกกลุ่ม
5. การฟังด้วยความเห็นใจ (Listening with Empathy) เป็นการทำความเข้าใจความรู้สึกจากคำพูดซึ่งความเห็นอกเห็นใจเป็นทักษะที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติ โดยมี 4 ขั้นตอนต่อไปนี้
 - 1) ฟังเพื่อรับรู้ความรู้สึก คือการฟังทั้งน้ำเสียง ภาษาและท่าทาง
 - 2) รับรู้ความรู้สึก ระบุว่าได้ยินได้เห็นอะไร
 - 3) ทำความกระจ่างกับความรู้สึกโดยการใช้คำพูด
 - 4) ตรวจสอบโดยใช้คำพูด
6. การให้กำลังใจ (Encouragement) เป็นการเสริมแรงให้กับสมาชิกกลุ่ม โดยการใช้คำพูด ท่าทาง เพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจที่จะปฏิบัติตนเองให้บรรลุตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

ใบความรู้ความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Hardiness) หมายถึง ความสามารถทางจิตใจของนักเรียนในการเล่นกีฬาภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดันได้อย่างเต็มความสามารถโดยสถานการณ์ที่กดดันไม่ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการเล่นกีฬาและสามารถจัดการปัญหาในหลาย ๆ สถานการณ์ได้ดี และมีประสิทธิภาพพิจารณาจาก 3 องค์ประกอบคือ 1. การมุ่งมั่น (Commitment) 2. การควบคุม (Control) 3. ความท้าทาย (Challenge) ตามแนวคิดของ โคบาซ่า (Kobasa. 1979: 1 - 11) ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียดของความหมายดังต่อไปนี้

1. ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง การที่นักเรียนเห็นคุณค่าในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬามีความตั้งใจ มุ่งมั่น และทุ่มเทร่างกายแรงใจ มีความอดทนอดกลั้น และรับผิดชอบ ในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาเมื่อมีปัญหาที่เกิดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันสามารถตัดสินใจด้วยวิธีการที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหาได้

2. การควบคุม (Control) หมายถึง การที่นักเรียนสามารถควบคุมตนเอง จิตใจ และสามารถควบคุมสถานการณ์ทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาได้ สามารถเผชิญและจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำนายสถานการณ์จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาได้

3. ความท้าทาย (Challenge) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการมองสถานการณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาเป็นสิ่งที่ท้าทาย และเป็นโอกาสที่ทำให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาตนเองจากประสบการณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ และสามารถตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดหวังจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาได้

อ้างอิงจาก

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). “การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น” เอกสารประกอบการสอนรายวิชา นน

422. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.

Kobasa, Suzanne C. (1979). *Hardiness A model of Commitment Challenge, and Control.*
Journal Personality and Social Psychology. 37: 1-5

แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2
(สำหรับผู้ให้คำปรึกษา)

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....



ครั้งที่ 3

เรื่อง

ความมุ่งมั่น

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง(Person Centered Group Counseling) โดยใช้เทคนิคการอธิบายความรู้สึกในอดีต(Description of Past Feeling) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยถึงความรู้สึกในอดีตของการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาที่ประสบความสำเร็จและล้มเหลว และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) โดยใช้เทคนิคตัวแบบ (Modeling) ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคตัวแบบเชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Mode) เป็นแบบที่เสนอผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยู โทรทัศน์ และหนังสือ เป็นต้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นตัวแบบที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจ และเห็นคุณค่าในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา และได้ให้สมาชิกได้เลียนแบบจากตัวแบบจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้ข้อมูลที่ดีซึ่ง ตรงประเด็น ชัดเจน และทำให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้ และแสดงการกระทำได้เหมือนตัวแบบ และผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ และเทคนิคคำถามปลายเปิด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความมุ่งมั่นตั้งใจ และเห็นคุณค่าในการฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬาเพิ่มขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นคุณค่าของการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมุ่งมั่นตั้งใจในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นคุณค่า มุ่งมั่นตั้งใจในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา โดยที่ผู้วิจัยใช้เทคนิคและทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling) โดยใช้เทคนิคการอธิบายความรู้สึกในอดีต(Description of Past Feeling) นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคและทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) โดยใช้เทคนิคตัวแบบ (Modeling) ที่เป็นตัวแบบเชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Mode) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ดูแบบอย่าง หรือเลียนแบบกับตัวแบบ เพื่อให้ตนเองมีความมุ่งมั่นตั้งใจ เห็นคุณค่าของการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา และประสบความสำเร็จตามที่ตนเองได้ตั้งเป้าหมายไว้ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้เทคนิคพื้นฐาน ได้แก่ เทคนิคการฟัง เทคนิคการให้กำลังใจ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและถามถึงประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 2

1.2 ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความมุ่งมั่นตั้งใจ เห็นคุณค่าของการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา มีความพากเพียรพยายาม และนำไปสู่ความสำเร็จในการเล่นกีฬา

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยใช้กระบวนการอธิบายความรู้สึกในอดีตโดยให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงภาพแห่งความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไรบ้าง รู้สึกอย่างไรบ้าง และในตอนนั้นเรามองตัวเราเองว่าเป็นอย่างไรบ้าง และให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวนั้น ๆ โดยที่ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนถึงความล้มเหลว ในการฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬาที่ผ่านมาเป็นอย่างไรบ้าง รู้สึกอย่างไรบ้าง และตอนนั้นเรามองตัวเราเองเป็นอย่างไรบ้าง และให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวนั้น ๆ โดยที่ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเปรียบเทียบความรู้สึกของความสำเร็จและความล้มเหลว ถ้าสมาชิกกลุ่มเลือกได้ หรือเป็นได้ สมาชิกกลุ่มอยากจะเป็นความรู้สึกอย่างไรมากกว่ากัน

2.4 ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่าในช่วงเวลานี้ใครบ้างที่ไม่รู้จัก “ซิกโก้ เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง” ซึ่งผู้วิจัยใช้เป็นตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษาและได้ดูแบบที่ประสบความสำเร็จ โดยใช้สื่อ ซิกโก้ “เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง” บนเส้นทางลูกหนัง: รายการโต๊ะบอลไทย (http://m.youtube.com/watch?v=J-37_lqLgtQ)

2.5 หลังจากที่มีสมาชิกกลุ่มได้ดูตัวแบบแล้ว ผู้วิจัยเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยเกี่ยวกับประเด็นดังต่อไปนี้

- 1) สมาชิกกลุ่มจดจำอะไรได้จากตัวแบบบ้าง (Retention Processes)
- 2) เมื่อสมาชิกกลุ่มดูตัวแบบเรียบร้อยแล้วสมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจอย่างไรบ้างที่จะทำเหมือนตัวแบบ (Attentional Processes)
- 3) สมาชิกกลุ่มมีแรงจูงใจอะไรที่จะทำเหมือนตัวแบบ และจะนำการกระทำไหนของตัวแบบไปปฏิบัติบ้าง (Production Processes)
- 4) ผู้วิจัยเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันใช้การเสริมแรง เพื่อเป็นการจูงใจให้สมาชิกกลุ่มสามารถปฏิบัติตามตัวแบบได้ (Motivational Processes)

2.6 ผู้วิจัยได้เชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มได้กลับมาดูความล้มเหลวจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาที่ผ่านมาแล้วถามสมาชิกกลุ่มว่า เพราะอะไรถึงยอมฝึกซ้อมต่อ ยอมกลับไปเริ่มต้นใหม่ มีแรงบันดาลใจหรือมีแรงจูงใจอะไรที่ทำให้เราเกิดพลังที่จะสู้ต่อไป

2.7 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเองว่า มีความมุ่งมั่นเป็นอย่างไรบ้างในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา และเราเห็นคุณค่าของการฝึกซ้อมหรือไม่ เราตั้งใจฝึกขนาดไหน

2.8 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนการฝึกซ้อม โดยให้สมาชิกกลุ่มเล่าให้ฟังทีละคน

2.9 ผู้วิจัยสรุปถึงการเป็นนักกีฬาที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจและเห็นคุณค่าของการฝึกซ้อมและแข่งขันเป็นอย่างไร พร้อมทั้งให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ 3 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม สิ่งที่สมาชิกให้แก่งroup และสิ่งที่สามารถนำไปใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

3.2 ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ถามข้อสงสัย (ถ้ามี) นัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

- 1.สังเกตจากความกระตือรือร้น และความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การฟัง และทำทางต่างๆ
- 3.สังเกตจากการตอบคำถามในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling) ดังต่อไปนี้ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 128-129)

1. การอธิบายถึงความรู้สึกในอดีต (Description of past feeling) ถึงแม้สมาชิกกลุ่มจะเกิดความสงสัยต่อการไว้วางใจกลุ่ม และหลีกเลี่ยงการเปิดเผยตนเอง การเปิดเผยความรู้สึกส่วนตัวก็จะเริ่มขึ้น แม้จะมีลักษณะลังเล สงสัย และไม่แน่ใจ โดยทั่วไปสิ่งที่เปิดเผยนี้จะเกี่ยวกับสถานการณ์ภายนอกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะมีแนวโน้มที่จะอธิบายถึงความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายนอกกลุ่ม และเป็นเหตุการณ์ในอดีต

นอกจากนี้ผู้วิจัยให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) เทคนิคตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) ซึ่งเป็นตัวแบบที่นำเสนอตัวแบบผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยู โทรทัศน์ หนังสือ เป็นต้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2556: 51)

อ้างอิงจาก

บทเส้นทางลูกหนัง รายการโต๊ะบอลไทย. สืบค้นเมื่อ 11 มิถุนายน 2558.

จาก [http : //m.youtube.com/watch?v=J-37_lqLgtQ](http://m.youtube.com/watch?v=J-37_lqLgtQ).

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). “การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น” เอกสารประกอบการสอนรายวิชา นน

422. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับปรุงพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3

(สำหรับผู้ให้คำปรึกษา)

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....



ครั้งที่ 4

เรื่อง

ความมุ่งมั่น (ต่อ)

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) โดยใช้เทคนิค 1) กระบวนการ A-B-Cs 2) การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยใช้กระบวนการ 3Ds เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มลดปัญหาที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ที่อาจทำลายตนเอง และช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้นนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น ดังนั้นการคิดอย่างมีเหตุผลจะนำไปสู่การทุ่มเทร่างกายแรงใจ มีความอดทนอดกลั้น และรับผิดชอบ ในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จ โดยการมุ่งความสนใจไปโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถทุ่มเทร่างกาย แรงใจในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา
2. เพื่อให้สมาชิกมีความอดทน อดกลั้น และรับผิดชอบในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมโดยใช้เทคนิค A-B-Cs และกระบวนการ 3 Ds เพื่อให้สมาชิกกลุ่มลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านอารมณ์ และพฤติกรรม และเป็นการฝึกฝนให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาการใช้อารมณ์อย่างสมเหตุสมผลกับสถานการณ์นั้น ๆ ที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมตามมา

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มถึงประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3
- 1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าถึงสิ่งที่ตนเองนำไปปฏิบัติจากตัวแบบที่ได้ดูในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา
- 1.3 ผู้วิจัยเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันให้กำลังใจ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในการปฏิบัติตนเองตามตัวแบบต่อไป

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มลองนึกถึงว่า มีเหตุการณ์อะไรบ้างใหม่ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกตัวเราแย่ รู้สึกไม่ดี หรือคิดในทางลบกับตนเองเกี่ยวกับการเล่นกีฬา

2.2 ผู้วิจัยอธิบายสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความเชื่อมีอยู่ 2 แบบ คือ ความเชื่อที่สมเหตุสมผล และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความเชื่อสมเหตุสมผล คือ การคิดที่มีเหตุผลอย่างชัดเจน มีความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสม ส่งผลให้ประสบความสำเร็จ ชีวิตมีความสุขมากขึ้น ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นเกิดขึ้นมาจากการใช้คำที่เป็นความเชื่อ “น่าจะ” “ควร” และ “ต้อง” ที่เป็นความคิดของบุคคลที่อาจถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก ๆ เช่น พ่อ แม่ บอกเราว่าการเล่นกีฬาเราต้องชนะการแข่งขัน แต่เมื่อเราแพ้การแข่งขันเราจะรู้สึกแย่ รู้สึกไม่ดีต่อการเล่นกีฬา นี่คือการปลูกฝังความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งความเชื่อเหล่านี้จะถูกเปลี่ยนแปลงได้ จากนั้นผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ถามข้อสงสัยถึงความเชื่อที่สมเหตุสมผล และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2.3 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอน A-B-Cs และใช้กระบวนการของการโต้แย้งโดยใช้หลัก 3 Ds ดังนี้ (พัชรารณ ศรีสวัสดิ์ 2557: 167 อ้างอิงจาก Corey. 2004: 398)

การสอน A-B-Cs

A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

B คือ ระบบความคิด ความเชื่อของบุคคล

C คือ ผลที่ตามมาจากการคิด ความเชื่อของบุคคล

กระบวนการโต้แย้งโดยใช้หลักการ 3 Ds

1. การค้นหา (Detect) เป็นการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่มีเหตุผล และไม่เป็นจริง

2. การโต้แย้ง (Debating) เป็นการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและแสดงให้เห็นว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ไม่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยหลักฐานใด ๆ หรือไม่มีหลักฐานใด ๆ อย่างไร

3. การแยกแยะ (Discriminating) การแบ่งแยกระหว่างความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลกับความคิดที่สมเหตุสมผล

2.4 ผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่าเป็นบุคคลที่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ซึ่งเป็นผลทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม ความคิดความเชื่อ (B) หากมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลการตอบสนองที่เกิดขึ้นจะรู้สึกไม่ดี มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในทางตรงกันข้ามหากมีความเชื่อที่สมเหตุสมผลจะมีการตอบสนองด้านอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังนั้นผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างคือ “เราทุ่มเทในการฝึกซ้อมกีฬาอย่างเต็มที่ แต่ถ้าการแข่งขันเรา

แพ้เราคิดอย่างไร” จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ถึงกระบวนการ A-B-Cs ว่าเป็นอย่างไรบ้าง

2.5 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยใช้คำถามดังต่อไปนี้

1) สิ่งที่คุณคิดหรือมีความเชื่ออยู่ในขณะนี้ทำให้ฉันได้รับประโยชน์หรือทำให้ฉันรู้สึกไม่มีประโยชน์

2) มีหลักฐานอะไรถึงทำให้เชื่อแบบนั้น “สอดคล้องกับความเป็นจริงหรือไม่”

3) ฉันมีความเชื่อที่สมเหตุสมผลหรือไม่ หรือความเชื่อนั้นมาจากความพึงพอใจของฉันมากกว่าหรือไม่

4) มันเป็นเรื่องที่น่าห่วงกังวลเพียงนั้นเลยหรือ

5) ฉันทนสิ่งนั้นไม่ได้จริงหรือ

2.6 ผู้วิจัยแจกใบงานการฝึกการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2.7 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนตนเองว่ามีเหตุการณ์อะไรใหม่ที่ทำให้เราคิดไม่สมเหตุสมผลในอดีต แล้วผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มฝึกเขียนการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามที่ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ไปเมื่อสักครู่นี้

2.8 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าเหตุการณ์และการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง โดยที่ผู้วิจัยเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามหลักกระบวนการ 3 Ds และผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มลองปรับวิธีการคิดใหม่ให้มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น

2.9 ผู้วิจัยมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มโดยการแจกแบบบันทึกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลไปทำในช่วงที่สมาชิกกลุ่มอยู่ภายนอกกลุ่มว่ามีเหตุการณ์อะไรเข้ามาแล้วทำให้สมาชิกกลุ่มคิดไม่สมเหตุสมผลแล้วให้สมาชิกกลุ่มฝึกโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วครั้งหน้าให้สมาชิกกลุ่มนำมาดูกันว่าเป็นอย่างไรบ้าง

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ 4 เกี่ยวกับกับสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม สิ่งที่สมาชิกให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่สามารถนำไปใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

3.2 ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ถามข้อสงสัย (ถ้ามี) นัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้น และความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การฟัง และทำทางต่างๆ
3. สังเกตจากการตอบคำถามในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎี ดังต่อไปนี้ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 167 อ้างอิงจาก Corey. 2004: 398)

1. การสอน A-B-Cs จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถลดปัญหาทางด้านอารมณ์ คิดได้อย่างมีเหตุผล มีความรู้สึกที่ดีขึ้น และมีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพดังต่อไปนี้

A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน ได้แก่ เหตุการณ์ หรือ ประสบการณ์

B คือ ระบบความเชื่อ ได้แก่ การรับรู้หรือการประเมินตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์นั้น

C คือ ผลที่ตามมา หรือการตอบสนอง ได้แก่ ปฏิกริยาทางอารมณ์ของบุคคล

2. กระบวนการโต้แย้งโดยใช้หลักการ 3 Ds

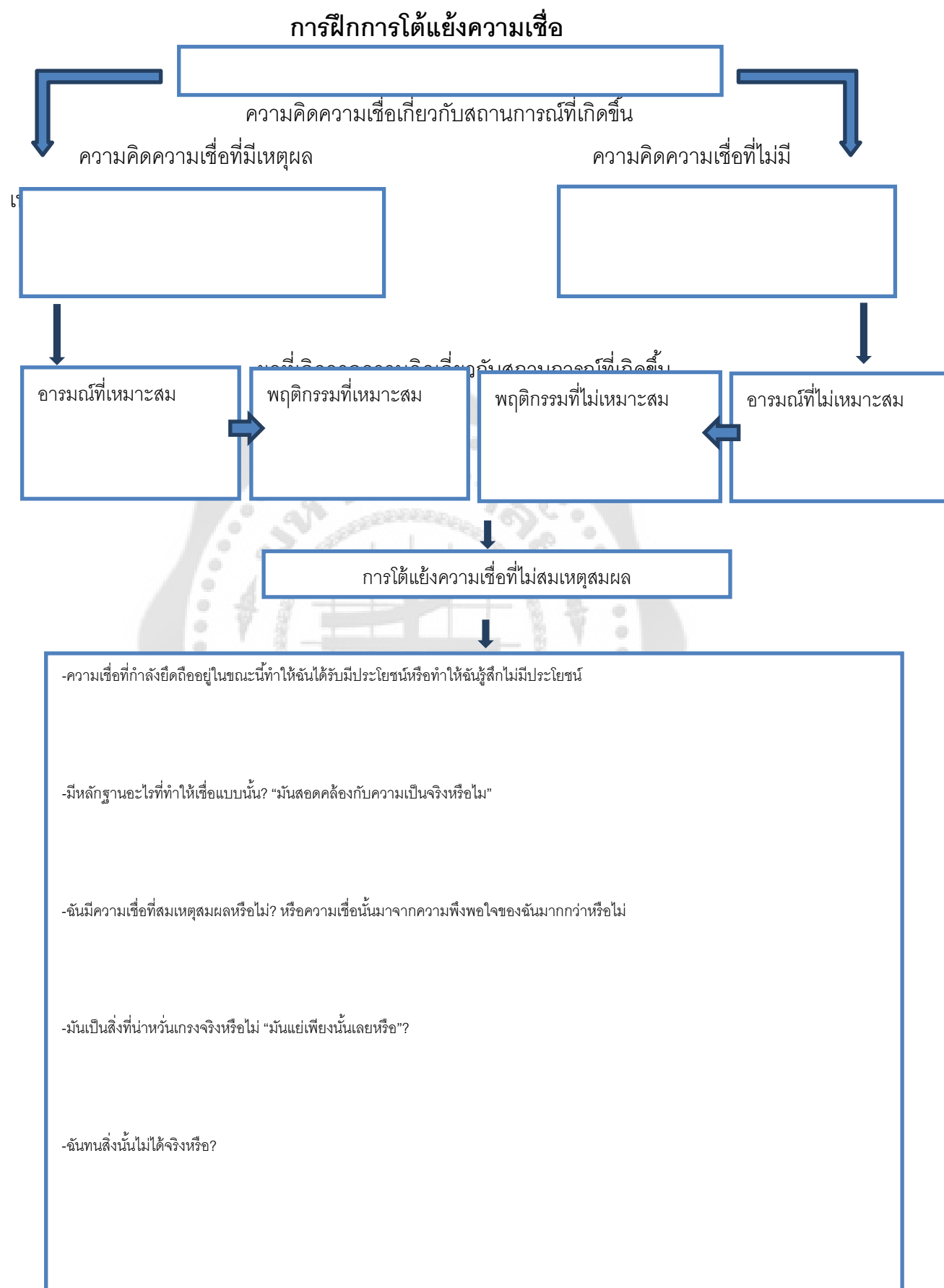
1. การค้นหา (Detect) เป็นการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่มีเหตุผล และไม่เป็นจริง

2. การโต้แย้ง (Debating) เป็นการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและแสดงให้เห็นว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ไม่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยหลักฐานใด ๆ หรือไม่มีหลักฐานใด ๆ ใดๆ

3. การแยกแยะ (Discriminating) การแบ่งแยกระหว่างความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลกับความคิดที่สมเหตุสมผล

อ้างอิงจาก

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). “การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น” เอกสารประกอบการสอนรายวิชา นน 422. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



(สำหรับผู้ให้คำปรึกษา)

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....



ครั้งที่ 5

เรื่อง

ความมุ่งมั่น (ต่อ)

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) โดยใช้เทคนิคการตัดสินใจแก้ปัญหา (Problem Solving) ซึ่งเป็นวิธีการให้สมาชิกกลุ่มจัดการกับปัญหาการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา โดยมีเป้าหมายคือ การกำหนดวิธีการตัดสินใจแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ และการฝึกเกี่ยวกับทักษะการคิด และการแสดงพฤติกรรม ที่ช่วยให้สมาชิกที่นำไปประยุกต์ใช้ได้ และยังสามารถเผชิญกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาเมื่อเกิดเหตุการณ์ในขณะฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬา

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling) โดยใช้เทคนิคการตัดสินใจแก้ปัญหา (Problem Solving) เพื่อเป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถตัดสินใจในการแก้ปัญหาในขณะฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และถามถึงประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่มใน

ครั้งที่ 4

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าสิ่งที่ตนเองได้ไปฝึกการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล

1.3 ผู้วิจัยสรุปและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มนำวิธีการนี้ไปใช้ต่อไป

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า นอกจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลแล้ว สมาชิกกลุ่มเคยประสบปัญหาของการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาอะไรบ้าง เกิดเหตุการณ์อะไรบ้างกับตัวเรา หรือเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา แล้วสมาชิกกลุ่มใช้วิธีการใดในการแก้ปัญหานั้น โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟัง

2.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอนทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาโดยยกตัวอย่างปัญหาที่สมาชิกเล่าให้ฟัง 1 ปัญหา และนำแบบฟอร์มการตัดสินใจแก้ปัญหามา 1 แผ่นใหญ่ โดยให้สมาชิก

ช่วยกันตัดสินใจแก้ปัญหาซึ่งผู้วิจัยเป็นคนเขียน และผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่าที่เพื่อนสมาชิกเล่าให้ฟังเมื่อสักครู่นี้พวกเราคิดว่าปัญหาคืออะไร และชวนให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันหาข้อมูลประกอบการตัดสินใจ ข้อทางด้านบวก และข้อทางด้านลบของทางเลือกในการตัดสินใจว่าเป็นอย่างไรบ้าง และเมื่อสมาชิกกลุ่มเห็นข้อมูลทั้งหมดแล้วจะเลือกทางเลือกไหน และตัดสินใจอย่างไร

2.3 เมื่อสมาชิกกลุ่มได้ร่วมช่วยกันตัดสินใจแก้ปัญหาแล้ว ผู้วิจัยทำการแจกแบบฟอร์มการตัดสินใจแก้ปัญหาให้สมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและได้เขียนปัญหาในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬามีอะไรบ้างที่สมาชิกกลุ่มจะต้องตัดสินใจเมื่อเกิดเหตุการณ์

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าให้ฟังถึงปัญหาที่ต้องตัดสินใจในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา โดยที่ผู้วิจัยเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันช่วยเสนอแนะ และให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

2.5 ผู้วิจัยสรุป และให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มในการตัดสินใจแก้ปัญหาเมื่อเกิดเหตุการณ์ ในขณะที่ฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา พร้อมทั้งมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่ม โดยแจกแบบฟอร์มการตัดสินใจแก้ปัญหาที่พบนอกกลุ่มว่าสมาชิกกลุ่มมีการตัดสินใจอย่างไรบ้าง และนำกลับมาอภิปรายด้วยกันในเมื่อเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ 5 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม สิ่งที่สมาชิกให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่สามารถนำไปใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

3.2 ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ถามข้อสงสัย (ถ้ามี) นัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้น และความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การฟัง และทำทางต่างๆ
3. สังเกตจากการตอบคำถามในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) โดยใช้เทคนิคทฤษฎีดังต่อไปนี้

การบำบัดแบบการแก้ปัญหา (Problem Solving) ซึ่ง D'Zurilla & Goldfried ได้เสนอขั้นตอนการแก้ปัญหาไว้ 5 ขั้นตอนดังนี้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2556. 321-322; อ้างอิงจาก D'Zurilla & Goldfried. 1971)

1. สร้างให้เกิดความเข้าใจกับปัญหา และการแก้ปัญหา ซึ่งจะต้องทำให้ผู้เข้ารับการบำบัด เข้าใจว่า เป็นความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องแยกแยะประเด็นของปัญหาให้ได้ เนื่องจากปัญหา บางอย่างเกิดขึ้นแล้วสามารถแก้ไขได้ แต่บางปัญหาเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ และผู้เข้ารับการบำบัดยอมรับ ได้ว่าปัญหาที่แท้จริงอยู่ที่ไหน นอกจากนั้นในขั้นต่อมาผู้บำบัดจะต้องทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดมองเห็น และยอมรับว่าปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และมนุษย์สามารถที่จะเรียนรู้ในการแก้ไขได้ นอกจากนี้ผู้ บำบัดจะต้องชี้แนะให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจว่าวิธีแก้ปัญหามีประสิทธิภาพนั้นจำเป็นอย่างไรที่จะต้อง คิด และประเมินกระบวนการแก้ปัญหาหลาย ๆ ทาง และเลือกกระบวนการการแก้ปัญหาที่ประเมิน แล้วว่าน่าจะมีประสิทธิภาพมากที่สุดในการแก้ปัญหา

2. กำหนดปัญหา และตั้งเป้าหมาย ในขั้นตอนนี้ผู้บำบัดจะต้องช่วยผู้เข้ารับการบำบัดกำหนด ปัญหา และเป้าหมายที่ชัดเจน ปัญหานั้นมองได้สองมิติ คือ แก้ได้ กับแก้ไม่ได้ เมื่อเข้าใจธรรมชาติของ ปัญหาแล้ว ขั้นต่อมาจึงกำหนดเป้าหมาย โดยที่เป้าหมายนั้นสามารถกำหนดได้ 3 แนวทาง คือ มุ่ง แก้ปัญหาที่สภาพการณ์ของปัญหา มุ่งแก้ที่อารมณ์ หรือความคิดต่อสภาพการณ์ของปัญหานั้นหรือ มุ่งแก้ทั้งสภาพการณ์ของปัญหา และอารมณ์หรือความคิดต่อสภาพการณ์ของปัญหานั้น

3. เสนอทางเลือกในการแก้ปัญหาหลาย ๆ ทาง ขั้นตอนนี้ผู้บำบัดจะใช้การระดมสมอง โดยให้ ผู้เข้ารับการบำบัดคิดวิธีการแก้ปัญหาในหลาย ๆ วิธีให้มากที่สุดเท่าที่จะคิดได้ โดยที่ไม่ต้องคำนึงว่า วิธีการแก้ปัญหานั้นจะแก้ได้หรือแก้ไม่ได้ ผู้บำบัดจะต้องไม่แสดงอาการใด ๆ ว่าไม่เห็นด้วย หรือขัด ความคิดของผู้รับการบำบัด ผู้บำบัดทำได้อย่างเดียวคือสนับสนุนให้ผู้เข้ารับการบำบัดคิดวิธีการ แก้ปัญหาให้มากที่สุดเท่าที่จะคิดได้เท่านั้น พร้อมทั้งให้การเสริมแรงกับวิธีการแก้ปัญหานั้นที่ผู้รับการ บำบัดคิดได้ และให้ผู้เข้าร่วมการบำบัดจดบันทึกการแก้ปัญหานั้นที่คิดได้ลงกระดาษ

4. ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหานั้นที่ดีที่สุดจากวิธีการแก้ปัญหานั้นที่คิดได้ในขั้นตอนที่ 3 ซึ่งวิธีการ เลือกการแก้ปัญหานั้นที่ดีที่สุดนั้นสามารถทำได้โดยการให้ผู้เข้ารับการบำบัด พิจารณาผลที่อาจเกิดขึ้น จากวิธีการแก้ไขในแต่ละวิธี โดยพิจารณาทั้งด้านลบ และด้านบวก

5. ดำเนินการแก้ปัญหานั้นตามวิธีการที่เลือก และประเมินผลที่เกิดขึ้น ถ้าการดำเนินการ แก้ปัญหาประสบความสำเร็จ กระบวนการการบำบัดแบบการแก้ปัญหานี้ถือว่าเสร็จสิ้น แต่ถ้า

ประเมินผลแล้วพบว่าปัญหายังไม่ได้รับการแก้ไขก็อาจจะต้องย้อนกลับไปพิจารณาในขั้นตอนที่ 4 อีกครั้งแล้วเลือกวิธีการแก้ปัญหาตามลำดับถัดไป

อ้างอิงจาก

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับปรุงกิจกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



แบบฟอร์มการตัดสินใจแก้ปัญหา

1. ปัญหาที่ต้องตัดสินใจ คือ

.....

.....

2. ข้อมูลของปัญหา

.....

.....

.....

3. ทางเลือกของปัญหามีกี่ทาง

ทางเลือกของปัญหามี.....ทาง
คือ.....

.....

4. ข้อมูลทางด้านบวกและข้อมูลทางด้านลบของแต่ละทางเลือกคือ

บวก.....

.....

ลบ.....

.....

บวก.....

.....

ลบ.....

.....

5. ทางเลือกของปัญหาที่เหมาะสมที่สุดในการตัดสินใจแก้ปัญหาคือ

.....

แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5
(สำหรับผู้ให้คำปรึกษา)

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....



ครั้งที่ 6

เรื่อง

การควบคุม

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) โดยใช้กระบวนการการควบคุมตนเอง (Self-Control) ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการเตือนตนเอง (Self-Monitoring) เป็นการควบคุมตนเอง ซึ่งการเตือนตนเองนั้นสามารถใช้ได้กับพฤติกรรมทุกประเภท และยังสามารถใช้เพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้อีกด้วย (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2556 : 337) เพราะว่าสมาชิกกลุ่มจะได้จดบันทึกพฤติกรรมของตนเองในการควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์ เมื่อสมาชิกกลุ่มได้เห็นข้อมูลที่ตนเองบันทึกจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ปรากฏขึ้นทำให้สมาชิกกลุ่มมุ่งไปยังพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้มากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์ในการฝึกซ้อม และแข่งขัน

กีฬา

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) โดยใช้กระบวนการควบคุมตนเอง (Self-Control) และใช้เทคนิคการเตือนตนเอง (Self-Monitoring) เพื่อให้สมาชิกได้สังเกตตนเองและบันทึกพฤติกรรมของตนเองทั้งพฤติกรรมภายในและพฤติกรรมภายนอก อีกทั้งยังสามารถเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์ในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาของสมาชิกกลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และถามถึงประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงการบ้านในการตัดสินใจเมื่อเกิดเหตุการณ์ในขณะ

ฝึกซ้อมและแข่งขันเป็นอย่างไรบ้างเมื่อนำไปปฏิบัติกับสถานการณ์จริง

1.3 ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่สมาชิกเล่าให้ฟัง

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่านอกจากการฝึกซ้อมที่หนักและยากลำบากแล้วสมาชิกกลุ่มเคยประสบปัญหาในการควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์บ้างไหม และมีสักครั้งไหมที่สมาชิกไม่สามารถควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์ในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา โดยที่ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟัง

2.2 ผู้วิจัยสอนขั้นตอนการดำเนินการเตือนตนเองดังต่อไปนี้

2.2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกเลือกและกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน โดยที่ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มตกลงกันว่าพฤติกรรมดังกล่าวจะเป็นพฤติกรรมภายในหรือภายนอกก็ได้ และพฤติกรรมจะลดหรือเพิ่มก็ได้ โดยให้สมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนด เช่น สมาชิกกลุ่มต้องการเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจในการฝึกซ้อมกีฬา เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายให้สมาชิกให้รางวัลแก่ตนเอง แต่ถ้าสมาชิกกลุ่มไม่สามารถทำพฤติกรรมเป้าหมายได้ให้สมาชิกกำหนดบทลงโทษด้วยตนเอง

2.2.2 ผู้วิจัยฝึกให้สมาชิกกลุ่มสามารถแยกแยะได้ว่าพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น เช่น ในการฝึกซ้อม 1 ชั่วโมงแรกสมาชิกรู้สึกที่เราตั้งใจฝึกซ้อมมาก เมื่อเวลาผ่านไปอีก 1 ชั่วโมงสมาชิกเริ่มมีพฤติกรรมการที่เกียจฝึกซ้อม โดยขออนุญาตได้เข้าไปเข้าห้องน้ำเป็นเวลานาน ๆ เป็นต้น

2.2.3 ผู้วิจัยฝึกให้สมาชิกกลุ่มได้บันทึกพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายด้วยตนเอง โดยการบันทึกพฤติกรรมในลักษณะของช่วงเวลา เช่น ชั่วโมงแรกตั้งใจฝึกซ้อมให้สมาชิกกลุ่มใส่เครื่องหมาย (+) ลงในช่องแรก ชั่วโมงต่อไปไม่ตั้งใจฝึกซ้อมให้ใส่เครื่องหมาย (-) ในช่องที่ 2 เป็นต้น

2.2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ออกไปทำการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง โดยให้สมาชิกเริ่มทำตามขั้นตอนที่ได้ฝึกในข้อ 2.2.1-2.2.3 ภายใต้สถานการณ์ของการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

2.2.5 การประเมินข้อมูลหรือการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้นำข้อมูลที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมของตนเองมาเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่สมาชิกกลุ่มได้ตั้งไว้

2.3 เมื่อผู้วิจัยได้อธิบายขั้นตอนในการเตือนตนเองให้แก่สมาชิกกลุ่มแล้วผู้วิจัยได้แจกแบบฟอร์มการบันทึกพฤติกรรมตนเองให้แก่สมาชิกกลุ่มพร้อมทั้งอธิบายวิธีการบันทึกพฤติกรรมตนเอง

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนเรื่องราวในการควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา และลองให้สมาชิกกลุ่มบันทึกพฤติกรรมของตนเองตามที่ผู้วิจัยได้สอนเมื่อสักครู่นี้ว่าเราควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์ได้มากน้อยเพียงใดพร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มเล่าให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง

2.5 ผู้วิจัยเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มช่วยแนะนำหรือเสนอแนะเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์ที่เพื่อนสมาชิกกลุ่มได้เล่าให้ฟัง

2.6 ผู้วิจัยสรุปและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มในการควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

2.7 ผู้วิจัยมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มโดยแจกแบบฟอร์มการบันทึกพฤติกรรมของตนเองในแต่ละวัน และแต่ละช่วงเวลาของการฝึกซ้อมกีฬาและนำกลับมาอภิปรายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ 6 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม สิ่งที่สมาชิกให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่สามารถนำไปใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

3.2 ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ถามข้อสงสัย (ถ้ามี) นัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้น และความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การฟัง และทำทางต่างๆ
3. สังเกตจากการตอบคำถามในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคทฤษฎีแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) ซึ่งใช้เทคนิค ดังต่อไปนี้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2556 : 337)

การเตือนตนเอง (Self-Monitoring) เป็นเทคนิคพฤติกรรมที่สามารถใช้ได้กับพฤติกรรมทุกประเภททั้งพฤติกรรมภายในและพฤติกรรมภายนอก อีกทั้งยังสามารถเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์โดยการเตือนตนเองมีอยู่ 2 ส่วนคือ 1) การสังเกตตนเอง (Self-Observation) และ 2) การบันทึกพฤติกรรมของตนเอง (Self-Recording)

อ้างอิงจาก

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

แบบบันทึกแยกแยะพฤติกรรมการควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์ในการ ฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา

ชื่อ.....

คำชี้แจง : ช่อง1 ช่อง 2 แทนระยะเวลาในการฝึกซ้อมกีฬา 1 ชั่วโมง และถ้าพฤติกรรมตรงกับเป้าหมายให้ใส่เครื่องหมาย (+) ถ้าพฤติกรรมไม่ตรงกับเป้าหมายให้ใส่เครื่องหมาย (-)

--	--	--	--	--	--	--	--

วันที่.....

เวลา.....

--	--	--	--	--	--	--	--

วันที่.....

เวลา.....

--	--	--	--	--	--	--	--

วันที่.....

เวลา.....

ถ้าฉันทำได้ฉันจะให้รางวัลอะไรกับตนเอง

.....

ถ้าฉันทำไม่ได้ฉันจะลงโทษอะไรกับตนเอง

.....

แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6

(สำหรับผู้ให้คำปรึกษา)

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....



ครั้งที่ 7

เรื่อง

การควบคุม (ต่อ)

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) โดยใช้กระบวนการ การรายงานตนเอง (Self-Report) อีกทั้งยังใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ประกอบไปด้วย 1) การฝึกสมาธิโดยการหายใจ (Breathing Exercise) 2) การหยุดคิด (Thought Stopping) 3) การพูดกับตนเองเชิงบวก (Self-Talk) 4) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเผชิญ และจัดการกับความเครียดจากการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาโดยการ จดบันทึกเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ และการใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถในการเผชิญความเครียดจากการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับความเครียดจากการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) โดยใช้กระบวนการการรายงานตนเอง (Self-Report) และใช้เทคนิค การผ่อนคลายความเครียด ประกอบไปด้วย 1) การฝึกสมาธิโดยการหายใจ (Breathing Exercise) 2) การหยุดคิด (Thought Stopping) 3) การพูดกับตนเองเชิงบวก (Self-Talk) 4) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเผชิญ และจัดการกับความเครียดจากการฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และถามถึงประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 6
- 1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงการบ้านที่ได้รับมอบหมายในการบันทึกพฤติกรรมตนเองในการควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา
- 1.3 ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่สมาชิกเล่าให้ฟังในการบันทึกพฤติกรรมของตนเองในการควบคุมตนเอง จิตใจ และสถานการณ์ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่าเมื่อสมาชิกกลุ่มต้องเผชิญปัญหาความเครียด ความกดดัน ความวิตกกังวลในขณะฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬาสมาชิกกลุ่มมีวิธีอะไรจัดการกับสิ่งเหล่านี้ โดยที่ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟัง

2.2 ผู้วิจัยสอนและฝึกการผ่อนคลายความเครียดดังต่อไปนี้

2.2.1 การฝึกสมาธิโดยการหายใจ (Breathing Exercise) การหายใจเป็นการผ่อนคลาย เมื่อสมาชิกกลุ่มอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดันจะส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีการหายใจที่ผิดปกติ เร็ว และไม่ลึก ซึ่งทำให้เกิดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และความสามารถในการเล่นกีฬาลดลง การฝึกทางด้านการหายใจจะช่วยควบคุมระบบทางด้านร่างกาย การเรียนรู้การหายใจ ช้า ๆ ลึก ๆ จะทำให้การหายใจเป็นระบบจะส่งผลให้เกิดการผ่อนคลาย การฝึกการหายใจจะประกอบไปด้วยการหายใจอย่างสมบูรณ์ และการถอนการหายใจ

2.2.2 การหยุดคิด (Thought Stopping) ในขณะฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา หลายๆครั้งที่สมาธิคิดหลาย ๆ เรื่องในเวลาเดียวกัน โดยเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันบางครั้งอาจจะคิดไปถึงผลเสียหากแพ้การแข่งขัน การคิดสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้สมาธิสูญเสียความมั่นใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความกังวลไม่กล้าตัดสินใจ ลังเล ไม่มั่นใจ หมดกำลังใจ รู้สึกท้อถอย ดังนั้นสมาธิต้องรู้จักการหยุดคิดในเรื่องที่บั่นทอนกำลังใจ หยุดคิดในเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ซึ่งทำได้โดยการใช้คำพูดว่า “หยุด”

2.2.3 การพูดกับตนเองเชิงบวก (Self-Talk) เป็นการสื่อสารและจัดระบบความคิดที่ท้อถอยในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา นอกจากนี้การพูดกับตัวเองเชิงบวกยังมีส่วนช่วยรวบรวมสมาธิ สร้างอารมณ์ที่ดี และพร้อมที่จะฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬา การพูดกับตนเองใช้เพื่อสร้างความเชื่อมั่น และสร้างความสามารถของตนเองมีทั้งการพูดในทางที่ดี หรือพูดอย่างสร้างสรรค์ เช่น “วันนี้ฉันจะทำได้” หรือ “วันนี้เป็นวันของฉัน” หรือ “ฉันทำได้” เป็นต้น

2.2.4 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อสำหรับนักกีฬาคือใช้วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการนอนท่าจากข้างบนลงมาข้างล่าง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและลดความเครียดที่เกิดขึ้นจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

2.3 เมื่อผู้วิจัยสอนวิธีการผ่อนคลายความเครียดให้สมาชิกกลุ่มเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยแจกสมุดบันทึกและดินสอให้สมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรายงานตนเองว่า เมื่อสมาชิกกลุ่มพบกับการเผชิญความเครียดกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในขณะฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา สมาชิกกลุ่ม

จังหวะการหายใจ(Rhythmic Breathing) ร่วมกับวิธีการพูดกับตนเอง โดยมีวิธีการดังนี้

1. หายใจเข้า ๆ ลึก ๆ และเต็มปอด และนำ 1-5 ในใจปล่อยลมหายใจออก
2. หายใจเข้า ๆ ลึก ๆ และเต็มปอด และนำ 1-4 ในใจปล่อยลมหายใจออกพร้อมพูดกับตนเองว่า “ขณะนี้ฉันผ่อนคลายมากกว่าตอนที่นับเลข 1-5”
3. หายใจเข้า ๆ ลึก ๆ และเต็มปอด และนำ 1-3 ในใจปล่อยลมหายใจออกพร้อมพูดกับตนเองว่า “ขณะนี้ฉันผ่อนคลายมากกว่าตอนที่นับเลข 1-4”
4. หายใจเข้า ๆ ลึก ๆ และเต็มปอด และนำ 1-2 ในใจปล่อยลมหายใจออกพร้อมพูดกับตนเองว่า “ขณะนี้ฉันผ่อนคลายมากกว่าตอนที่นับเลข 1-3”
5. หายใจเข้า ๆ ลึก ๆ และเต็มปอด และนำ 1 ในใจปล่อยลมหายใจออกพร้อมพูดกับตนเองว่า “ขณะนี้ฉันผ่อนคลายมากกว่าตอนที่นับเลข 1-2”

2) การหยุดคิด (Though Stopping) ในขณะฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา หลายๆครั้งที่สมาชิกคิดหลาย ๆ เรื่องในเวลาเดียวกัน โดยเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันบางครั้งอาจจะคิดไปถึงผลเสียหากแพ้การแข่งขัน การคิดสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้สมาธิสูญเสียความมั่นใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความกังวลไม่กล้าตัดสินใจ ลังเล ไม่มั่นใจ หมดกำลังใจ รู้สึกท้อถอย ดังนั้นสมาธิต้องรู้จักการหยุดคิดในเรื่องที่บั่นทอนกำลังใจ หยุดคิดในเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ซึ่งทำได้โดยการใช้คำพูดว่า “หยุด” มีวิธีดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มหลับตา และจินตนาการถึงสถานการณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาที่ทำให้สมาธิเกิดความรู้สึกเครียด กังวล และเป็นทุกข์
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มตะโกนคำว่า “หยุด” ออกมาดังๆ เมื่อสมาธิกลุ่มไม่ได้นึกถึงเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา หรือการคาดเดาถึงผลการแพ้ชนะล่วงหน้า และเมื่อสมาธิกลุ่มได้ตะโกนคำว่าหยุดออกมาแล้วให้สมาธิกลุ่มบอกกับตัวเองว่าตอนนี้ฉันทำอะไรอยู่ เช่น ก่อนเริ่มทำการแข่งขันกีฬาเรารู้ว่าคู่แข่งเก่งกว่าเรา ทำให้เราเกิดความกลัว กังวล และคิดว่าอย่างไรก็แพ้ ดังนั้นควรบอกให้ตัวเอง “หยุด” เมื่อความคิดหยุดลงก็ให้ใส่ความคิดใหม่เข้าไปทันที เช่น นี่เป็นกีฬาที่ฉันชอบฉันจะทำให้เต็มที่ นี่เป็นโอกาสของฉันที่จะได้เรียนรู้จากคู่แข่ง เป็นต้น
3. หลังจากทีสมาธิกลุ่มได้ฝึกการหยุดความคิดที่ตะโกนคำว่าหยุดด้วยเสียงดัง เมื่อสมาธิกลุ่มสามารถหยุดความคิดได้แล้ว ต่อมาก็พูดด้วยเสียงที่เบาลงจนสุดท้ายสามารถพูดในใจตนเองได้ และในที่สุดสมาธิก็สามารถหยุดความคิดของตนเองได้ทั้งในขณะที่อยู่กับตนเอง หรืออยู่กับการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาได้

3) การพูดกับตนเองเชิงบวก (Self-Talk) ให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงคำพูดที่ทำร้ายตนเอง หรือเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกแย่ในขณะฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาว่ามีอะไรบ้าง เช่น ฉันเล่นได้โคตรแย่เลย วันนี้ฉันแพ้นะ ๆ ทำไมต้องเป็นเราที่แพ้ เป็นต้น ให้สมาชิกลองเปลี่ยนคำพูดเป็นคำพูดเชิงสร้างสรรค์ หรือคำพูดเชิงบวก เช่น ฉันทำได้ วันนี้ฉันพร้อมแล้วที่จะแข่งขันเพื่อชนะ ไม่เป็นไรเสียแล้วเสียไปเริ่มเล่นใหม่ ฉันซ้อมมาทั้งปีวันนี้เป็นวันของฉัน เป็นต้น การพูดเชิงบวกที่เหมาะสมกับกีฬาประเภทที่ต้องใช้กำลัง ความอดทน เช่น เราทำได้ อึดไว้อีกนิดเดียว ไปข้างหน้า เป็นต้น

4) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) เพื่อไม่สมาชิกกลุ่มเกิดความเครียดและเปรียบเทียบระหว่างการเกร็งกล้ามเนื้อ และการคลายกล้ามเนื้อโดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. กล้ามเนื้อหน้าผาก โดยเลิกคิ้วสูง แล้วคลาย ขมวดคิ้ว แล้วคลาย
2. กล้ามเนื้อตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ย่นจมูก แล้วคลาย
3. กล้ามเนื้อขากรรไกร ลิ้น โดยกัดฟัน ลิ้นดันเพดานปาก แล้วคลาย กล้ามเนื้อริมฝีปาก เข้มปากแน่น แล้วคลาย
4. กล้ามเนื้อคอ โดยก้มหน้าให้คางจรดคอ แล้วคลาย เงยหน้าจนสุด แล้วคลาย
5. กล้ามเนื้ออก หลัง โดยหายใจเข้าลึก ๆ แล้วคลาย กล้ามเนื้อไหล่ ยกไหล่สูง แล้วคลาย
6. กล้ามเนื้อมือและแขนขวา โดยกำมือ เกรงแขน แล้วคลาย
7. กล้ามเนื้อมือและแขนซ้าย ทำโดยเช่นเดียวกัน
8. กล้ามเนื้อหน้าท้อง โดยขมวดท้อง แล้วคลาย กล้ามเนื้อก้น ขมิบก้น แล้วคลาย
9. กล้ามเนื้อเท้า และขาขวา โดยเหยียดขาขวานิ้วเท้า แล้วคลาย เหยียดขา กระดกปลายเท้า แล้วคลาย
10. กล้ามเนื้อเท้า และขาซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน

อ้างอิงจาก

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2556). เอกสารประกอบการสอน: จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: จิตวิทยาการออก

กำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.

แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7
(สำหรับผู้ให้คำปรึกษา)

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....



ครั้งที่ 8

เรื่อง

การควบคุม(ต่อ)

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) โดยใช้เทคนิคการจินตนาการ (Rational – Emotive Imagery) การจินตนาการเชิงเหตุผล และอารมณ์เป็นเทคนิคที่ให้สมาชิกกลุ่มได้จินตนาการถึงบางสิ่งที่เขาคิดว่ามันแย่ที่สุดสำหรับเขา และฝึกตนเองที่จะพัฒนาการใช้อารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ ที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมา (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 172)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถทำนายสถานการณ์จากการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคและทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) โดยใช้เทคนิคการจินตนาการ (Rational – Emotive Imagery) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำนายสถานการณ์จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาโดยไม่เกิดความเครียดความวิตกกังวลอันจะส่งผลกระทบต่อความสามารถสูงสุดในการเล่นกีฬา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และถามถึงประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 7

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงประสบการณ์ที่พบในการเผชิญและจัดการกับความเครียดในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา ว่ามีเหตุการณ์อะไรบ้าง ใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดแบบไหน ผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไรบ้าง โดยที่ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟัง

1.3 ผู้วิจัยกล่าวสรุปและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มในการนำวิธีการผ่อนคลายความเครียดไปใช้

1.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนการผ่อนคลายความเครียดที่ผู้วิจัยสอนให้สมาชิกกลุ่มในครั้งที่ผ่านมา

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยกล่าวกับสมาชิกกลุ่มว่านอกจากการเผชิญและการจัดการกับความเครียดแล้วยังมีอีกสถานการณ์หนึ่งที่ทำให้เราเกิดความเครียดได้คือ การทำนายสถานการณ์หรือการคาดเดาสถานการณ์จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันที่บางครั้งเหตุการณ์ที่เราทำนาย หรือคาดเดาอาจจะยังไม่เกิดขึ้นและอาจจะส่งผลให้เราเกิดความเครียด และมีผลกระทบต่อการเล่นกีฬาได้

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้ทดลองฝึกการจินตนาการตามที่ผู้วิจัยได้บอก เริ่มจากให้สมาชิกกลุ่มนั่งหลับตา หายใจเข้าออกตามปกติและให้รับรู้ถึงสนามกีฬาที่เราได้ฝึกซ้อมทุกวัน ได้กลิ่นไอของสนามกีฬา เช่น ได้กลิ่นต้นหญ้าที่พื้นสนาม ได้กลิ่นคลอรีนที่สระว่ายน้ำ ได้เห็นภาพตนเองกำลังฝึกซ้อมกีฬา การสัมผัสกับอุปกรณ์กีฬาที่ตนเองได้เล่น รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว ความเหนื่อย รสเค็มของเหงื่อ จากนั้นให้สมาชิกลืมนตา และถามสมาชิกกลุ่มว่าได้เห็นภาพตามที่ผู้วิจัยบอกหรือไม่

2.3 ผู้วิจัยแจกดินสอ ยางลบ และสมุดบันทึกให้สมาชิกกลุ่ม หลังจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนั่งจับคู่กัน

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน และได้แบ่งบทบาทให้สมาชิกกลุ่ม 2 บทบาท คือ เป็นผู้จินตนาการ และเป็นผู้สังเกตการณ์จินตนาการ โดยผู้วิจัยเริ่มต้นจากให้สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งเป็นผู้จินตนาการหลับตา แล้วจินตนาการถึงการทำนายสถานการณ์ หรือการคาดเดาสถานการณ์การฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาที่ผ่านมา ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่แย่ที่สุดในช่วงเวลานั้น และสมาชิกกลุ่มรู้สึกอย่างไร มีผลกระทบต่อการเล่นกีฬาของเราอย่างไรบ้าง และเมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดความเครียด ความกดดันสมาชิกกลุ่มมีวิธีไหนบ้างในการผ่อนคลายความเครียดจากการทำนายสถานการณ์ หรือการคาดเดาสถานการณ์นั้น โดยให้สมาชิกกลุ่มอีกคนเป็นผู้สังเกตและจดบันทึกเพื่อนสมาชิกอีกคนหนึ่งว่าเพื่อนมีปฏิกิริยา มีสีหน้าท่าทาง มีการแสดงออกทางร่างกายเป็นอย่างไรบ้าง เมื่อเกิดความเครียดในขณะจินตนาการ

2.5 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสลับบทบาทซึ่งกันและกัน จากผู้จินตนาการเป็นผู้สังเกต และจากผู้สังเกตให้เปลี่ยนเป็นผู้จินตนาการแทน

2.6 ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าถึงเหตุการณ์ที่ตนเองจินตนาการว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง และจากการสังเกตเพื่อน เพื่อนเป็นอย่างไรบ้าง

2.7 ผู้วิจัยเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มให้คำแนะนำในการผ่อนคลายความเครียดที่ และให้สมาชิกกลุ่มนำการผ่อนคลายความเครียดครั้งที่ผ่านมามาใช้ในการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นจากการทำนายสถานการณ์ หรือการคาดเดาสถานการณ์ของการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา

2.8 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนำสมุดบันทึกออกไปบันทึกการทำนายสถานการณ์หรือการคาดเดาสถานการณ์จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬารายได้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงว่าส่งผลกับตัว

เราอย่างไรบ้าง มีผลอย่างไรกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาของเรา และเมื่อเกิดความเครียด สมาชิกกลุ่มใช้วิธีไหนในการผ่อนคลายความเครียด และนำกลับมาเล่าให้ผู้วิจัยและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ฟังในครั้งต่อไป

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ 8 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม สิ่งที่สมาชิกให้แก่งาน และสิ่งที่สามารถนำไปใช้ในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา

3.2 ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ถามข้อสงสัย (ถ้ามี) นัดหมายวันเวลา และ สถานที่ในการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้น และความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การฟัง และทำทางต่างๆ
3. สังเกตจากการตอบคำถามในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ดังต่อไปนี้ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 172)

1. การจินตนาการเชิงเหตุผล และอารมณ์ (Rational – Emotive Imagery) เป็นการให้สมาชิกกลุ่มได้จินตนาการถึงบางสิ่งที่สมาชิกกลุ่มคิดว่ามันแย่ที่สุดสำหรับสมาชิกกลุ่มและเป็นการฝึกตนเอง ในการพัฒนาการใช้อารมณ์อย่างเหมาะสมเมื่อเกิดเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ และจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมา

อ้างอิงจาก

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). “การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น” เอกสารประกอบการสอนรายวิชา นน 422. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8
(สำหรับผู้ให้คำปรึกษา)

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....



ครั้งที่ 9

เรื่อง

ความท้าทาย

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive behavior Therapy) มาใช้เพื่อลดปัญหาทางด้านการคิด และพฤติกรรม โดยมีเป้าหมายให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อที่สมเหตุสมผล และเห็นว่าการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาเป็นสิ่งที่มีความท้าทาย และเป็นโอกาสในการเล่นกีฬา โดยที่ผู้วิจัยเลือกใช้กระบวนการ A-B-Cs และกระบวนการ 3 Ds ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้ถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลประกอบไปด้วยคำประเภท “น่าจะ” “ควรจะ” และ “ต้อง” นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก (Reframing) Clark. (1998: 67-68) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution-Focused Group Counseling Theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงประสบการณ์ที่แตกต่างกัน โดยให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวของตนเอง ทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจปัญหาอย่างชัดเจน จากนั้นมีการสนับสนุน และท้าทายให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพื่อนำไปสู่การจัดการตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถมองการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาเป็นสิ่งที่ท้าทาย และเป็นโอกาส

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) โดยใช้กระบวนการสอน A-B-Cs และกระบวนการ 3 Ds เพื่อให้สมาชิกกลุ่มลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เมื่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาเป็นสิ่งที่มีความท้าทายและเป็นโอกาสในการเล่นกีฬาทำให้สมาชิกกลุ่มได้ปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล และนอกจากนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก (Reframing) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution-Focused Group Counseling Theory) เพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนประสบการณ์และปัญหา ซึ่งเป็นการพัฒนาพฤติกรรมของบุคคลไปในทางบวกช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ถึงศักยภาพของตนเองเพื่อมองการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาเป็นสิ่งที่มีความท้าทาย

และเป็นโอกาส รวมทั้งมีการจัดการกับอารมณ์ และพัฒนาตนเองไปในทางที่เหมาะสมและถูกต้อง รวมถึงลดพฤติกรรมของบุคคลในทางลบ โดยการท้าทายสมาชิกกลุ่มให้เปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวท้าทายสมาชิกกลุ่ม และถามถึงประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 8

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงประสบการณ์ในการใช้เทคนิคจินตนาการในการทำนายสถานการณ์จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาว่าเป็นอย่างไรบ้าง เมื่อนำไปใช้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง

1.3 ผู้วิจัยกล่าวสรุป และให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มในการใช้เทคนิคจินตนาการไปใช้ในสถานการณ์จริง

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า การฝึกซ้อมและการแข่งขันเป็นอย่างไรบ้าง มีความยาก ความง่ายมากน้อยเพียงใด แล้วสมาชิกคิดว่าการฝึกซ้อมทักษะที่ยาก ๆ หรือการที่เราจะรักษาแชมป์ มันท้าทายความสามารถมากน้อยเพียงใด และเราเห็นโอกาสอะไรบ้างจากความท้าทายนั้น แล้วสมาชิกรู้สึกท้อแท้ไหมเมื่อเราพยายามทำแล้วแต่เราก็อาจจะทำไม่ได้เรารู้สึกอย่างไร

2.2 ผู้วิจัยทบทวนการสอน A-B-Cs และใช้กระบวนการของการโต้แย้งโดยใช้หลัก 3 Ds เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนความเชื่อที่สมเหตุสมผล และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ดังนี้ (พัชรารักษ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 167 อ้างอิงจาก Corey. 2004: 398)

A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

B คือ ระบบความคิด ความเชื่อของบุคคล

C คือ ผลที่ตามมาจากการคิดความเชื่อของบุคคล

กระบวนการโต้แย้งโดยใช้หลักการ 3 Ds

1. การค้นหา (Detect) เป็นการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่มีเหตุผล และไม่เป็นจริง

2. การโต้แย้ง (Debating) เป็นการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและแสดงให้เห็นว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ไม่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยหลักฐานใด ๆ หรือไม่มีหลักฐานใด ๆ อย่งไร

3. การแยกแยะ (Discriminating) การแบ่งแยกระหว่างความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลกับความคิดที่สมเหตุสมผล

2.3 ผู้วิจัยได้ทบทวนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่าเป็นบุคคลที่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ซึ่งเป็นผลทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมความคิดความเชื่อ (B) หากมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การตอบสนองที่เกิดขึ้นจะรู้สึกไม่ดี มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ในทางตรงกันข้ามหากมีความเชื่อที่สมเหตุสมผลจะมีการตอบสนองทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม

2.4 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้สมาชิกกลุ่ม และผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงเหตุการณ์ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาที่มีความท้าทาย และเป็นโอกาสที่สมาชิกกลุ่มคิดว่าเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและบันทึกลงในใบงาน

2.5 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงเหตุการณ์ที่บันทึกในใบงาน ถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างไรบ้าง แล้วให้สมาชิกเล่าให้ผู้วิจัยและเพื่อนสมาชิกกลุ่มให้ฟังทีละคน

2.6 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาที่เป็นสิ่งท้าทาย และเป็นโอกาสที่ทำให้สมาชิกกลุ่มคิดว่าสิ่งนั้นทำให้เราเครียด วิตกกังวล หรือรู้สึกไม่ดีกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

2.7 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก แล้วให้สมาชิกบันทึกเหตุการณ์ที่ตนเองได้นึกถึง โดยมีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.7.1 ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า เราได้รับรู้ถึงปัญหา และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการ A-B-Cs แล้ว เราพบสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นใหม่ และความเครียดที่เกิดขึ้นคืออะไร เป็นอย่างไรบ้าง

2.7.2 ผู้วิจัยยกตัวอย่างของการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก เพื่อตรวจสอบความเข้าใจของสมาชิกกลุ่ม โดยยกตัวอย่างดังต่อไปนี้ (Frankl 1985: ออนไลน์)

สถานการณ์ที่เกิดขึ้น	การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของตนเอง
- ฉันรู้สึกเบื่อการฝึกซ้อมทักษะกีฬาที่ยาก ๆ หรือทักษะที่ฉันทำไม่ได้ ทำให้ฉันไม่อยากฝึกซ้อมกีฬา	- ฉันคิดว่าการฝึกซ้อมทักษะที่ยาก ๆ มันเป็นเรื่องที่ทำทลายความสามารถของฉัน และทำให้ฉันได้พัฒนาตนเอง
- ฉันรู้สึกกังวลในการฝึกซ้อมกีฬา	- ฉันจะใช้ความวิตกกังวลนั้นมาเป็นแรงผลักดันในการฝึกซ้อมกีฬา

2.7.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเปรียบเทียบให้เข้าใจถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดและเชื่อมโยงเหตุการณ์เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจถึงความเครียดที่เกิดขึ้น

2.7.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้เลือกเหตุการณ์ที่ตนเองคิดว่าตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึกได้ดีที่สุด และสามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้อย่างเต็มความสามารถมา 1 เหตุการณ์

2.7.5 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก และการวางแผนให้สมาชิกกลุ่มโดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนเหตุการณ์ที่สมาชิกกลุ่มเลือกไว้ 1 เหตุการณ์ และบอกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันว่าสมาชิกกลุ่มรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้วางแผนว่าสมาชิกกลุ่มจะมีแผนการอย่างไรบ้าง เพื่อให้ตนเองมีการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก

2.7.6 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงสิ่งที่ตนเองได้เขียนไว้ว่าเป็นอย่างไรบ้าง และแผนที่วางไว้จะทำการอย่างไรบ้างให้ตนเองไปสู่การเปลี่ยนแปลงความรู้สึก

2.7.7 ผู้วิจัยเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันให้คำแนะนำ และให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มให้สามารถปฏิบัติได้ตามแผนที่ได้วางไว้ใน การเปลี่ยนแปลงความรู้สึก เพื่อจัดการกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันที่เป็นสิ่งที่ท้าทาย และเป็นโอกาสจากความรู้สึกทางด้านลบให้เป็นความรู้สึกทางด้านบวก และสามารถนำไปพัฒนาความสามารถสูงสุดในการเล่นกีฬาได้ต่อไป และการให้คำปรึกษาครั้งต่อไปให้นำกลับมาพูดคุยกันว่าเมื่อนำไปปฏิบัติแล้วเป็นอย่างไรบ้าง

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ 9 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม สิ่งที่สมาชิกให้แก่งroup และสิ่งที่สามารถนำไปใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

3.2 ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ถามข้อสงสัย (ถ้ามี) นัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้น และความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การฟัง และท่าทางต่างๆ
3. สังเกตจากการตอบคำถามในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคทฤษฎีแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy) โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎี ดังต่อไปนี้ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 167 อ้างอิงจาก Corey. 2004: 398)

1. การสอน A-B-Cs จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถลดปัญหาทางด้านอารมณ์ คิดได้อย่างมีเหตุผล มีความรู้สึกที่ดีขึ้น และมีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพดังต่อไปนี้

A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

B คือ ระบบความคิด ความเชื่อของบุคคล

C คือ ผลที่ตามมาจากการคิดความเชื่อของบุคคล

2. กระบวนการโต้แย้งโดยใช้หลักการ 3 Ds

1. การค้นหา (Detect) เป็นการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่มีเหตุผล และไม่เป็นจริง

2. การโต้แย้ง (Debating) เป็นการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและแสดงให้เห็นว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ไม่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยหลักฐานใด ๆ หรือไม่มีหลักฐานใด ๆ ใดๆ

3. การแยกแยะ (Discriminating) การแบ่งแยกระหว่างความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลกับความคิดที่สมเหตุสมผล

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution-Focused Group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก (Reframing) เป็นเทคนิคที่ทำให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงปัญหา และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน โดยให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงปัญหาของตนเอง แล้วเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างชัดเจน จากนั้นมีการสนับสนุนและท้าทายให้เปลี่ยนแปลงความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นเพื่อนำไปสู่การจัดการตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม Clark. (1998: 67-68)

อ้างอิงจาก

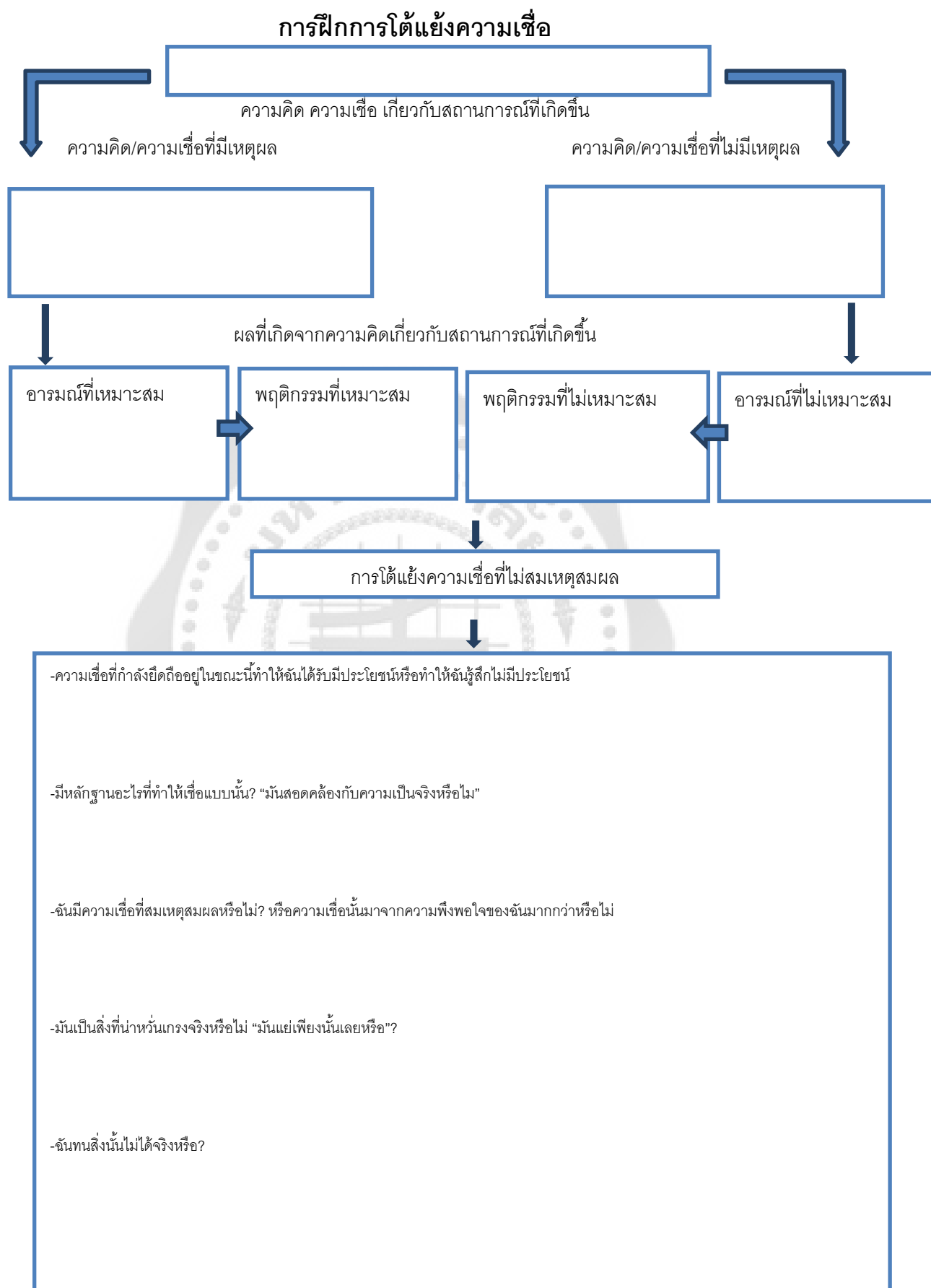
พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). “การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น” เอกสารประกอบการสอนรายวิชา นน 422. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Clark, Arthur J. (1998). Reframing: A Therapeutic Technique in Group Counseling. Specialists in Group Work. 23(1): 67-68.

Frankl, V. (1985). Man's Search for Meaning. New York: Washington Square Press.

Retrieved June 11, 2015, From <http://www.talking-therapy.org.uk/counselling/reframing/>.





สถานการณ์ที่เกิดขึ้น	ความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่แสดงถึง ความท้อแท้ ไม่ทำทนาย	การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของ ตนเองให้รู้สึกทำทนายมากขึ้น
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-

แบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก และการวางแผน

สถานการณ์ที่เกิดขึ้น	ความรู้สึกในปัจจุบัน	การวางแผน

แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9
(สำหรับผู้ให้คำปรึกษา)

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....



ครั้งที่ 10

เรื่อง

ความท้าทาย (ต่อ)

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution-Focused Group Counseling Theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลง และบรรลุเป้าหมาย รวมทั้งมีหนทางหรือความสามารถที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยที่สมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้กำหนดเป้าหมายของตนเองเพื่อสร้างสรรค์อนาคตให้ดีขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้เทคนิคคำถามจัดลำดับ (Scaling Question) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กำหนดเป้าหมายทางการศึกษาของตนเองว่าจะต้องปรับปรุง พัฒนา และเกิดการเรียนรู้จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการปรับปรุง พัฒนา และเกิดการเรียนรู้จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีมุ่งเน้นคำตอบ (Solution-Focused Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคคำถามจัดลำดับ (Scaling Question) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กำหนดเป้าหมายการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาของตนเอง อีกทั้งยังมุ่งไปปรับปรุง พัฒนา และเกิดการเรียนรู้จากการฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬา โดยให้สมาชิกกลุ่มได้สร้างเป้าหมาย และแนวทางในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาของตนเองได้ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และถามถึงประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 9

1.2 ผู้วิจัยกล่าวนำถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ปรับปรุง พัฒนา และเกิดการเรียนรู้จากการฝึกซ้อม และการแข่งขัน

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงตั้งแต่เราได้ฝึกซ้อมกีฬาเรามีพัฒนาการอะไรบ้าง มีการปรับปรุงแก้ไขอะไรบ้าง ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้ามาศึกษาต่อที่โรงเรียนกีฬา และให้สมาชิกกลุ่มนึกต่อไปว่าในปัจจุบันนี้ เราต้องการที่จะปรับปรุง พัฒนา และได้เรียนรู้อะไรบ้าง ในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา

2.2 ผู้วิจัยแจกใบงานการวัดระดับเป้าหมายในการเล่นกีฬาให้สมาชิกกลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มทบทวนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาของตนเองโดยมีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.2.1 ผู้วิจัยอธิบายให้สมาชิกกลุ่มว่า ระดับ 10 เป็นเป้าหมายทางการเล่นกีฬาสูงสุด ส่วน 0 เป็นเป้าหมายทางการเล่นกีฬาที่ต่ำที่สุด

2.2.2 ให้สมาชิกกลุ่มทบทวนถึงเป้าหมายของการเล่นกีฬาของตนเองในปัจจุบันว่าอยู่ในระดับใด

2.2.3 ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้ทำที่ผ่านมาจนทำให้เป้าหมายทางการเล่นกีฬาอยู่ในปัจจุบันนี้ได้ว่าสมาชิกกลุ่มทำอะไร อะไรที่ทำได้ดี เพราะอะไรจึงสำเร็จ

2.2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้นึกภาพเป้าหมายทางการฝึกซ้อมกีฬา และการแข่งขันกีฬาที่อยู่ระดับสูงขึ้นไปต้องการให้อยู่ระดับใด จะทำอะไรให้อยู่ในระดับนั้นมีข้อสังเกตอะไรได้บ้าง ถ้าสมาชิกกลุ่มได้ไปอยู่ในระดับนั้นแล้ว สมาชิกกลุ่มจะทำอย่างไรเพื่อให้ไปสู่ระดับนั้นได้ และสมาชิกกลุ่มจะต้องปรับปรุง พัฒนาตนเองอย่างไรบ้าง และเกิดการเรียนรู้อะไรบ้างจากการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา

2.2.5 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้ระบุสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่ประสบความสำเร็จจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาที่ผ่านมาเมื่อเร็ว ๆ นี้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้าง สมาชิกกลุ่มทำอะไรที่แตกต่างไป และมีอะไรบ้างที่สมาชิกกลุ่มทำได้ดีในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

2.2.6 ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่าเป้าหมายการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาต่อไปของสมาชิกกลุ่มคืออะไร มีอะไรที่เป็นประโยชน์ในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มถึงเป้าหมายของตนเอง สมาชิกกลุ่มจะผ่านเป้าหมายแต่ละขั้นไปได้อย่างไร

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ตนเองจะไปดำเนินการ เพื่อไปสู่เป้าหมายของการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาอีกครั้ง แล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงสิ่งที่ตนเองจะลงมือกระทำ ว่าตนเองจะปรับปรุง และพัฒนาอย่างไรบ้าง และเกิดการเรียนรู้อย่างไรบ้างจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา เพื่อไปสู่เป้าหมายทางการกีฬาของตนเอง

2.4 ผู้วิจัยเชิญชวนให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มช่วยกันเสนอแนะ และให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกกลุ่มไปสู่เป้าหมายทางการกีฬาของตนเอง

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ 10 เกี่ยวกับกับสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม สิ่งที่สมาชิกให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่สามารถนำไปใช้ในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา

3.2 ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ถามข้อสงสัย (ถ้ามี) นัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้น และความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การฟัง และทำทางต่างๆ
3. สังเกตจากการตอบคำถามในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

เทคนิคที่ใช้

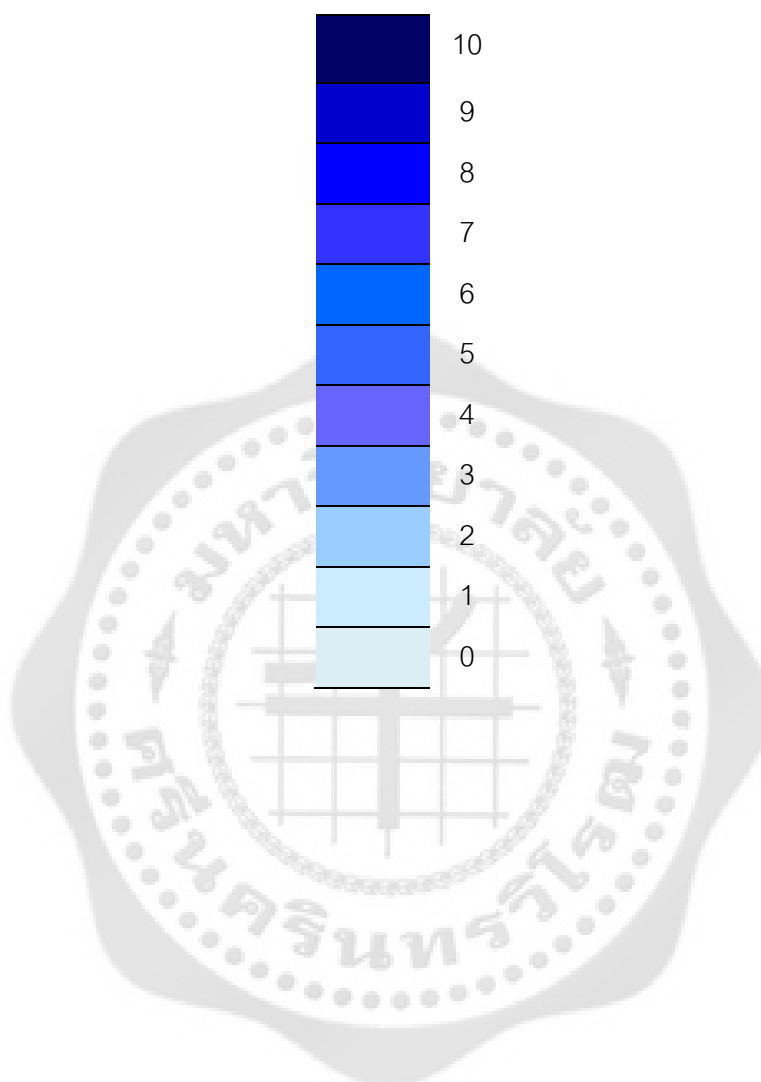
ผู้วิจัยให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคทฤษฎีมุ่งเน้นคำตอบ (Solution-focused group counseling theory) โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีดังต่อไปนี้ แมคโดนาล (Macdonald. 2007: 17-18)

คำถามจัดลำดับ (Scaling Question) เป็นเทคนิคที่ช่วยเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้โดยการจัดลำดับเป้าหมายว่าอยู่ลำดับที่เท่าไร และจะทำอย่างไรจะต้องนำไปสู่เป้าหมายนั้น ทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองต่อไป

อ้างอิงจาก

Macdonald, Alasdair J. (2007). Solution-Focused Therapy. London: SAGE Publication.

ใบงาน
การวัดเป้าหมายทางการกีฬา



แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10
(สำหรับผู้ให้คำปรึกษา)

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

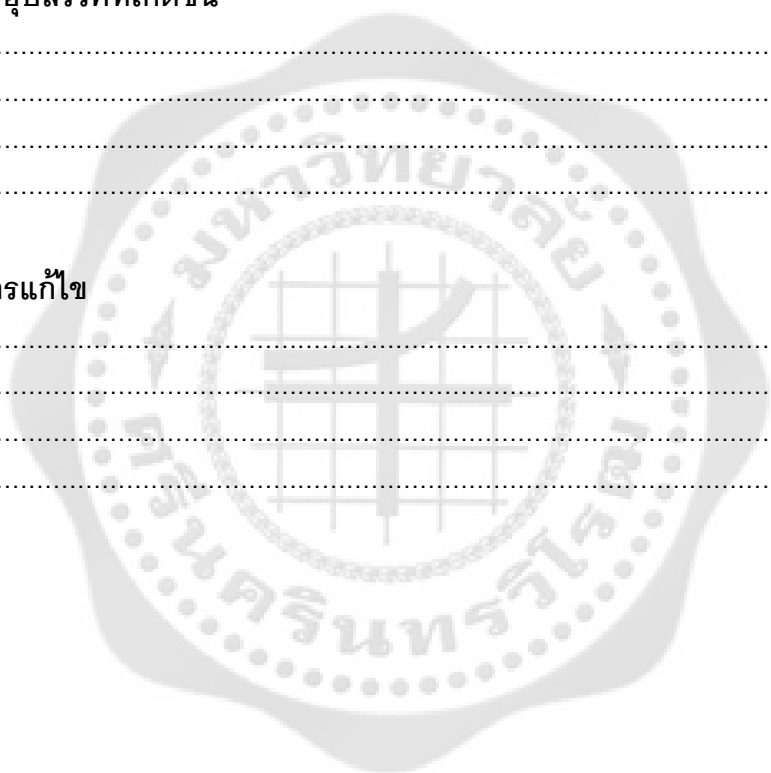
3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....



ครั้งที่ 11

เรื่อง

ความท้าทาย (ต่อ)

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality group counseling) โดยใช้เทคนิคกระบวนการ WDEP ซึ่งกระบวนการดังกล่าวจะทำให้สมาชิกกลุ่มมีประสิทธิภาพ โดยการวางแผนเพื่อนำไปสู่การตอบสนองความต้องการอย่างเหมาะสมกับความสามารถในการตอบสนองสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดหวังจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถตอบสนองสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดหวังจากการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality group counseling) โดยใช้กระบวนการ WDEP เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถวางแผนเพื่อนำไปสู่การตอบสนองความต้องการของตนเองในการตอบสนองสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดหวังจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และถามถึงประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 10
- 1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าถึงเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้ว่าตนเองเกิดการปรับปรุงพัฒนา และเกิดการเรียนรู้จากการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาอะไรบ้าง เป้าหมายที่วางไว้มีการเพิ่มขึ้นหรือไม่อย่างไร
- 1.3 ผู้วิจัยกล่าวสรุป และให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำไปปรับใช้กับสถานการณ์จริงได้ต่อไป

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด หรือไม่คาดหวังที่อาจจะเกิดขึ้นในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา และประสบการณ์นั้นสมาชิกกลุ่มเคยพบเจอกับสิ่งที่ไม่ได้คาดหวังในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา

2.2 ผู้วิจัยแจกใบงาน WDEP ดินสอ และยางลบให้สมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เขียนเรื่องราวของการตอบสนองสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดหวังจากการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาตามกระบวนการ WDEP ดังต่อไปนี้

2.2.1 สำรวจความต้องการ (Wants) ของสมาชิกกลุ่มผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความคิด ความต้องการของการตอบสนองสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดหวังจากการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา ณ ปัจจุบันนี้ โดยที่ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า “คุณต้องการอะไรจากการตอบสนองสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดหวังจากการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา” เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้คิดได้ไตร่ตรองถึงสิ่งที่ต้องการ และทำให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อการตอบสนองสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดหวัง จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าให้ฟัง และให้สมาชิกกลุ่มเขียนสิ่งที่ตนเองต้องการลงในสมุดบันทึก

2.2.2 สำรวจทิศทาง หรือแนวทาง และปฏิบัติ (Direction and Doing) ของสมาชิกกลุ่ม ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนพฤติกรรมปัจจุบันของตนเองลงในสมุดบันทึกเป็นข้อ ๆ โดยที่ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า “ขณะนี้คุณทำอะไรบ้างเพื่อไปสู่สิ่งที่คุณต้องการ” และ “อะไรบ้างที่คุณทำนะตอนนี้แล้วเป็นตัวขัดขวางในสิ่งที่คุณต้องการ” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสกับชีวิตของตนเองถึงพฤติกรรม ณ ปัจจุบัน และทำให้เกิดความกระจ่างในตนเอง

2.2.3 การประเมิน (Evaluation) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มประเมินพฤติกรรมที่ตนเองได้เขียนมาว่าสิ่งไหนที่สามารถนำไปสู่ทิศทางที่สมาชิกกลุ่มต้องการหรือไม่ ซึ่งผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มประเมินว่าสิ่งที่เขียนข้อไหนเราสามารถทำได้ และให้สมาชิกกลุ่มจัดลำดับความสำคัญว่าข้อไหนมีความสำคัญมากที่สุด แล้วนำข้อนั้นไปวางแผนเพื่อปรับพฤติกรรม

2.2.4 การวางแผน (Planning) เมื่อสมาชิกกลุ่มตัดสินใจได้แล้วว่าอะไรคือสิ่งที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลง ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มจึงร่วมกันวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป้าหมายโดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนแผนของตนเองลงในสมุดบันทึก จากนั้นผู้วิจัยให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มว่า

- ถ้าสมาชิกกลุ่มทำตามแผนที่วางไว้แสดงให้เห็นว่าสมาชิกเป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบ

- ผู้วิจัยเชื่อว่าสมาชิกกลุ่มสามารถทำตามแผนที่วางไว้ได้

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้เล่าถึงกระบวนการ WDEP ของตนเองให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง แล้วให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มช่วยกันเสนอแนะเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติตามแผน และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันให้กำลังใจแก่เพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยกัน

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนำแผนที่กำหนดไว้ไปใช้ภายใต้สถานการณ์จริงและให้บันทึกว่าเมื่อไปปฏิบัติตามแผนนั้นแล้วเป็นอย่างไรบ้าง แผนที่วางไว้ได้ผลหรือไม่ มีผลอย่างไรกับการตอบสนองสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดหวังจากการฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬาบ้าง และนำกลับมาพูดคุยกันเมื่อพบกันครั้งต่อไป

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ 11 เกี่ยวกับกับสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม สิ่งที่สมาชิกให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่สามารถนำไปใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

3.2 ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ถามข้อสงสัย (ถ้ามี) นัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้น และความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การฟัง และทำทางต่างๆ
3. สังเกตจากการตอบคำถามในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคทฤษฎีแบบเผชิญความจริง (Reality group counseling) โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎี ดังต่อไปนี้ (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 155-157)

กระบวนการ WDEP

W (Wants) สำรวจความต้องการ

D (Direction and doing) สำรวจทิศทาง หรือแนวทาง และปฏิบัติ

E (Evaluation) การประเมิน

P (Planning) การวางแผน

อ้างอิงจาก

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). “การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น” เอกสารประกอบการสอนรายวิชา นน 422. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



ใบงานกระบวนการ WDEP

พฤติกรรมที่ต้องการ ตอบสนองสิ่งที่เกิดขึ้น ได้อย่างไม่คาดหวัง	พฤติกรรมที่ต้องการ เปลี่ยนแปลง Wants (W)	สำรวจพฤติกรรมของ ตนเองในปัจจุบัน Direction and doing(D)	ประเมินพฤติกรรม ของตนเอง Evaluation (E)	วางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม Planning (P)

แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 11
(สำหรับผู้ให้คำปรึกษา)

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....



ครั้งที่ 12

เรื่อง

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และการยุติกลุ่ม

แนวคิดสำคัญ

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person centered group counseling) โดยใช้เทคนิค 1) การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) 2) การเงียบ (Silence) 3) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling) คือ การเสริมแรง (Reinforcement) การให้คำปรึกษาครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมุ่งเปลี่ยนแปลงชีวิตในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาของตนเอง อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มให้สามารถเผชิญกับความจริงหลังจากมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่มมาแล้ว และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มนำไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
2. เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อทำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจหลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของสมาชิกกลุ่ม ผู้วิจัยใช้ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling) โดยใช้เทคนิค 1) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2) การเงียบ (Silence) 3) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) คือ การเสริมแรง (Reinforcement) โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และถามถึงประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 11
- 1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงแผนที่วางไว้ว่าออกไปทำแล้วเป็นอย่างไรบ้าง
- 1.3 ผู้วิจัยบอกถึงเป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12 แก่สมาชิกกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และยุติกลุ่ม
- 1.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงประสบการณ์ความเข้มแข็งทางจิตใจที่นำไปปฏิบัติในสถานการณ์จริง

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยทบทวนองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ความมุ่งมั่น การควบคุม และความท้าทาย

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนความเข้มแข็งทางจิตใจว่าตนเองมีครบทั้ง 3 องค์ประกอบคือ ความมุ่งมั่น การควบคุม และความท้าทาย

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนถึงความเข้มแข็งทางจิตใจ สิ่งที่จะต้องเพิ่มเติมและสิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นเมื่อกลุ่มได้สิ้นสุดลง

2.4 ผู้วิจัยให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่มเพื่อเป็นแรงผลักดันให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้กล่าวถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ทั้งที่มีต่อตนเอง ต่อเพื่อน ต่อผู้วิจัย และต่อกระบวนการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3.2 ผู้วิจัยให้กำลังใจ และเสริมแรงแก่สมาชิกกลุ่มในการนำวิธีการไปใช้ในการแก้ไขปัญหาอื่น ๆ ของตนเอง กล่าวชื่นชมสมาชิกกลุ่มที่มีความรับผิดชอบและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยดีตลอดมา จนทำให้สมาชิกกลุ่มสำเร็จตามเป้าหมายในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

3.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจหลังการทดลองและนัดหมายวัน เวลา ในการทำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในระยะติดตามผล

การประเมินผล

1. จากการสะท้อนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อตนเอง ต่อเพื่อน สมาชิก ต่อผู้วิจัย และต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. การทำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

เทคนิคที่ใช้

ผู้วิจัยให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling) โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎี ดังต่อไปนี้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 131)

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการแสดงถึงความใส่ใจสมาชิกกลุ่ม เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม

2. การเงียบ (Silence) เป็นช่วงเวลาที่ไม่มีสื่อสาร ทางวาจาต่อกันผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้อยู่กับตนเอง ได้ใช้ความคิด ได้สัมผัสอารมณ์ ความรู้สึก และสัมผัสโลกภายในของตนเอง ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจตนเอง และเข้าใจปัญหาของตนเองมากขึ้น

3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) ผู้วิจัยจะรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกโดยภาษาพูด และภาษาท่าทาง และสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปยังสมาชิกกลุ่มด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม และชัดเจน

นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) โดยใช้เทคนิคตามทฤษฎีการเสริมแรง (Reinforcement) เป็นหัวใจสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ทั้งผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มจะต้องมีการเสริมแรงซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยจะรายงานผลสำเร็จของสมาชิกกลุ่มมากกว่าความล้มเหลว จะทำให้กลุ่มมีบรรยากาศทางบวกเพิ่มมากขึ้น การเสริมแรงเป็นวิธีการที่จะปรับพฤติกรรมตามที่ต้องการ ดังนั้นการเสริมแรงตนเองจะทำให้สมาชิกกลุ่มมีการพัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง และสามารถพึ่งพาตนเองได้ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557: 148)

อ้างอิงจาก

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). “การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น” เอกสารประกอบการสอนรายวิชา นน 422. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 12

(สำหรับผู้ให้คำปรึกษา)

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....



ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	นางสาวจิตสุภา แกมทับทิม
วัน เดือน ปีเกิด	15 พฤษภาคม 2533
สถานที่เกิด	จังหวัดลพบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	182 ถนนศรีปราชญ์ ตำบลทะเลชุบศร อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี 15000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2550	มัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี
พ.ศ. 2554	วิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา สาขาวิทยาศาสตร์ การออกกำลังกายและการกีฬา จาก มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2558	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการวิจัยและการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์ และการให้คำปรึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ