

การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุริยบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

พฤษภาคม 2554

การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุริยบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

พฤษภาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุริยบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

พฤษภาคม 2554

วรางคณา รัชตะวรรณ. (2554). การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ปรินญาณพนธ์กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุมผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พร ประเสริฐสุข ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์.

การวิจัยเรื่องการศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความมุ่งหมายเพื่อ 1. วิเคราะห์องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี 2. พัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกคือ นักเรียนวัยรุ่นจำนวน 1,280 คน จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เพื่อใช้สำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี กลุ่มที่ 2 คือนักเรียนวัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น ที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน เพื่อเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผลการศึกษาวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันการมองโลกในแง่ดีประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความคาดหวังเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และ รูปแบบการอธิบาย ซึ่งโมเดลการมองโลกในแง่ดี มีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นได้

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่นได้

3. ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า

3.1 การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มีผลให้การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

3.2 การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นการมองโลกในแง่ดีรายองค์ประกอบด้านความคาดหวังเชิงบวก ที่พบว่าหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

A STUDY AND DEVELOPMENT OF ADOLESCENT STUDENTS' OPTIMISM
THROUGH GROUP COUNSELING



Presented in Partial Fulfilment of the Requirements for the
Doctor of Education Degree in Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

May 2011

Warangkana Ratchatawan. (2011). *A Study and Development of Adolescent Students' Optimism Through Group Counseling*. Dissertation, Ed.D. (Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assist.Prof. Dr.Tossaporn Prasertsuk, Assist Prof.Dr. Nantana Wong-in, Assoc. Prof. Dr. Boonchird Pinyoanuntapong.

The purposes of this research topic “a study and development of adolescent students optimism through group counseling” were 1) to analyze adolescent students' optimism components and 2) to develop the adolescent students' optimism through group counseling. The subjects were mathayomsuksa 4-6 students from the Office of the Basic Education Commission, Ministry of Education, Thailand. They were divided into two groups. The first group of the optimism component study consisted of 1,280 adolescent students. The second group of the study of the development of the optimism through group counselling consisted of 16 Kanlayanawat School adolescent students with total optimism scores at the 25th percentile and lower; and they were divided into two groups, classified as an experimental group and a control group. Each group consisted of eight students.

The results of the study were as follows:

1. The confirmatory factor analysis significantly verified that the model of optimism functioning could be characterized into five components; namely, positive expectancy, self-efficacy, self-regulation, coping, and explanatory style. The optimism model was congruent with the empirical data. The factor loadings of those five components were high at the .05 level, and they were found to be capable of measuring the optimism functioning factors.

2. The optimism group counseling program included three major stages: the initial stage, the working stage and the summarizing stage. The group counseling theories and techniques were applied to develop the adolescent students' optimism.

3. The effectiveness of the optimism group counseling program for developing the students' optimism were :

- 3.1 Statistically significant differences in the total optimism and each component of the optimism of the experimental group were found before counseling, after counseling, and at the follow up period at the .05 level. The results of this study proved that the group counseling was a key factor in increasing positive changes in the adolescent students' optimism.

3.2 Statistically significant differences in the total optimism and each component of the optimism between the experimental group and the control group were found before counseling, after counseling and at the follow-up period at the .05 level. except the positive expectancy component.



ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ของ

วรางคณา รัชตะวรรณ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษาดุขฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่.....เดือน พ.ศ. 2554

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข)

(ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

.....กรรมการ

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข)

.....กรรมการ

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างสูงยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์และรองศาสตราจารย์ดร.บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำและตรวจแก้ไข ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง ในพระคุณ และตระหนักถึง คุณค่าทางวิชาการที่ท่านอาจารย์ทั้งสามท่านมอบให้ ผู้วิจัยจึงขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าที่กรุณาให้คำปรึกษาเพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และขอขอบพระคุณที่ท่านได้ให้ความเมตตาแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาเสียสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้ ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ ประสิทธิ์ประสาทวิชาแก่ผู้วิจัยตลอดการ ศึกษาตามหลักสูตรจิตวิทยาการให้คำ ปรึกษานี้ และ ขอขอบพระคุณนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศ ที่ปรากฏนามในปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณผู้บริหารและอาจารย์ โรงเรียน กัลยาณวัตร โรงเรียน แก่นนครวิทยาลัย โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติฯ หนองบัวลำภู โรงเรียนสันทรายวิทยาคม โรงเรียนแมริวิทยาคม โรงเรียน พูนพิณพิทยาคม โรงเรียนไชยาวิทยา โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย โรงเรียนอยุธยาอนุสรณ์ โรงเรียนศรี อยุธาในพระอุปถัมภ์ฯ และ โรงเรียนหอวัง นนทบุรี รวมทั้งนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่ให้ ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่มีส่วนร่วมในการให้ คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่น

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ผกามาศ นันทจิรวัฒน์ อาจารย์ ดร. มิ่ง เทพครเมือง อาจารย์ ดร.เสรี ไหมจันทร์และเพื่อนร่วมรุ่นทุกท่าน ขอบพระคุณนิสิตรุ่นพี่ รุ่นน้อง ระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่ให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจในการทำวิจัยครั้งนี้ด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อธีระ คุณแม่ณัฏฐา รัชตะวรรณ และ น.ส.นภัทร รัชตะวรรณ น้องสาว สำหรับความรัก ความช่วยเหลือ และกำลังใจที่มอบให้แก่ผู้วิจัยตลอดชีวิตที่ผ่านมา รวมทั้ง การให้การสนับสนุนด้านการศึกษา การทำปริญญานิพนธ์ของผู้วิจัยให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ท้ายสุดนี้ คุณงามความดีของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยมอบแด่ บิดา มารดา ครูอาจารย์และผู้ที่มีอุปการคุณ ทุกท่านที่มีต่อผู้วิจัย ขอรำลึกถึงพระคุณของท่านตลอดไป

วรารคนา รัชตะวรรณ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนโครงการผลิตและพัฒนาอาจารย์
จาก
มหาวิทยาลัยขอนแก่น



สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามการวิจัย.....	9
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	9
ความสำคัญของการวิจัย.....	9
ขอบเขตของการวิจัย.....	9
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....	10
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	11
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	15
สมมติฐานการวิจัย.....	17
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	18
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี.....	19
ความหมายของการมองโลกในแง่ดี.....	19
ประวัติและความเป็นมาของการมองโลกในแง่ดี.....	20
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี.....	26
ลักษณะของบุคคลที่มองโลกในแง่ดี.....	31
องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี.....	34
ขอบข่ายขององค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีแต่ละด้าน.....	56
การพัฒนากการมองโลกในแง่ดี.....	83
ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี.....	88
สถานการณ์ที่เหมาะสมจะใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี.....	90
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี.....	90

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	97
ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	97
แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	98
ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่น.....	107
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่น.....	144
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโมเดลการให้คำปรึกษา.....	151
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนวัยรุ่น.....	155
ความหมายของวัยรุ่น.....	155
พัฒนาการของวัยรุ่น.....	155
ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่น.....	158
พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น.....	161
3 วิธีดำเนินงานวิจัย.....	165
การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	165
การสร้างเครื่องมือวิจัย.....	169
การดำเนินการวิจัย.....	192
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	194
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	195
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	198
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล.....	198
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	199

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	229
คำถามการวิจัย.....	229
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	229
สมมติฐานในการวิจัย.....	229
ขอบเขตของการวิจัย.....	229
เครื่องมือการวิจัย.....	231
การจัดกระทำข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล.....	233
สรุปผลการวิจัย.....	234
การอภิปรายผล.....	237
ข้อเสนอแนะ.....	250
บรรณานุกรม.....	252
ภาคผนวก.....	287
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	400

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 กลุ่มตัวอย่างเพื่อศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น.....	167
2 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค จำแนกเป็นรายองค์ประกอบ.....	171
3 ตัวอย่างแบบวัดการมองโลกในแง่ดี.....	171
4 แบบแผนการทดลองแบบ Pretest-Posttest Control Group Design	193
5 จำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 1,280)	200
6 ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความเชื่อมั่นของคะแนน การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น	201
7 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นตามรายองค์ประกอบ	203
8 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายตัวชี้วัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น	204
9 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1	206
10 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) เชิงยืนยันอันดับที่ 1 โดยใช้โปรแกรม ลิสเรล (n = 1,280 คน).....	208
11 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับ 2.....	210
12 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 โดยใช้โปรแกรมลิสเรล (n = 1,280 คน).....	212
13 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการมองโลกในแง่ดี ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม.....	214
14 เปรียบเทียบคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	215
15 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ก่อน การทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง.....	216
16 เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเป็นรายองค์ประกอบของกลุ่ม ทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	218

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
17 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน วัยรุ่นกลุ่มทดลอง.....	221
18 เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเป็นรายองค์ประกอบ ระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล	222
19 ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น.....	301
20 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น.....	307
21 ค่าดัชนีความเหมาะสมของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลก ในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น.....	313



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น...	16
2 กรอบแนวคิดในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น.....	17
3 สาเหตุของพฤติกรรมที่เป็นไปได้เมื่อพิจารณาจาก 3 มิติประกอบกัน.....	29
4 องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี.....	48
5 องค์ประกอบที่ได้จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึก และการเก็บข้อมูลเบื้องต้น.....	54
6 ความคาดหวังทั้ง 2 อย่างที่มีผลต่อการตัดสินใจ.....	57
7 การปฏิสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบ 3 ประการ.....	61
8 ความแตกต่างระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และความคาดหวัง ผลที่จะเกิดขึ้น.....	63
9 รูปแบบกระบวนการของความเครียดตามทฤษฎีความเครียดของลาซารัส.....	76
10 สรุปรูปแบบการอธิบาย (Explanatory style).....	81
11 ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบ A-B-C-D-E-F.....	130
12 รูปแบบการให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญ.....	152
13 รูปแบบการให้คำปรึกษาแบบStrength-Based เพื่อพัฒนาวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง.....	153
14 การสรุปทฤษฎี เทคนิค การดำเนินการ และการวัดประเมินโปรแกรมการให้ คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น.....	179
15 โมเดลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน วัยรุ่น.....	191
16 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ขององค์ประกอบการ มองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น.....	207
17 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 (Second Order) ขององค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น.....	211

บัญชีภาพประกอบ (ต่อ)

ภาพประกอบ	หน้า
18 กราฟควิล็อต (Q-Plot) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนกับ ค่าควอไทล์ปกติ.....	213
19 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม.....	216
20 การเปรียบเทียบคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม ก่อนการ ทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม.....	217
21 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น รายองค์ประกอบ ด้านความคาดหวังเชิงบวกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล.....	224
22 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นราย องค์ประกอบด้านความคาดหวังเชิงบวก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	224
23 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น รายองค์ประกอบ ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการ ทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล.....	225
24 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นราย องค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	225
25 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น รายองค์ประกอบด้านการกำกับตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการ ทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล.....	226
26 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นราย องค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลัง การติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	226

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
27 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น รายองค์ประกอบด้านการเผชิญปัญหาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล.....	227
28 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นราย องค์ประกอบด้านการเผชิญปัญหา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ หลังการติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	227
29 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น รายองค์ประกอบ ด้านรูปแบบการอธิบายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล.....	228
30 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น รายองค์ประกอบด้านการเผชิญปัญหา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	228

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนามนุษย์เป็นหน้าที่ของทุกองค์กร ทุกสถาบัน การพัฒนามนุษย์จะต้องพัฒนาให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี โดยเฉพาะในด้านสุขภาพจิต เนื่องจากสภาวะความตึงเครียดทางเศรษฐกิจ และสังคมในปัจจุบัน เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต จึงมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างภูมิคุ้มกันให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี มีภาวะจิตใจและอารมณ์ที่เข้มแข็ง สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข องค์ประกอบทางด้านจิตใจอย่างหนึ่งซึ่งทำให้เกิดความสุขคือการมองโลกในแง่ดี (Reivich, 2010: 3) นอกจากนั้นกรมสุขภาพจิต (2543) ยังได้จัดให้การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านความสุข

การมองโลกในแง่ดีนั้น ได้มีผู้ให้คำนิยามไว้อย่างน่าสนใจเป็นจำนวนมากเช่น พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต, 2540: 34-47) ได้กล่าวถึงการมองโลกในแง่ดี ว่าเป็น สู้ทัศนนิยมหรือที่เรียกว่า Realistic optimism คือการมองโลกอย่างมีเหตุผล มีความหวัง เชื่อว่าเราสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยความสามารถ ไม่ยอมจำนนต่อโชคชะตา และแมคโดแนล (MacDonald, 2004: 12) ได้ให้นิยามการมองโลกในแง่ดี ว่าเป็นเจตคติเชิงบวกที่มีต่อโลกที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียน ความสัมพันธ์ การงาน และในชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเอาชนะอุปสรรคในชีวิต ทำให้ฟื้นตัวกลับขึ้นมาได้อีกครั้ง ส่วนเดเนียล โกลแมน (Goldman, 1995: 97-101) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) ว่าการมองโลกในแง่ดี หมายถึงความคาดหวังอย่างแรงกล้า ว่าสิ่งต่างๆ ในชีวิตจะจบลงด้วยดี แทนที่จะพ่ายแพ้และผิดหวัง การมองโลกในแง่ดีเป็นเจตคติที่จะเป็นตัวกันชนไม่ให้คุณคนล้มเหลว และกลายเป็นคนที่ขาดความกระตือรือร้นสิ้นหวัง หรือซึมเศร้าเมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบาก ส่วนมาร์ติน เซลิกแมน ได้นิยามการมองโลกในแง่ดี ว่าเป็นวิธีการที่บุคคลอธิบายตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่ดี หรือเลวร้าย ไปในทางที่ดีได้ (MacDonald, 2004: 14) นอกจากนี้ เนมาร์ค ได้กล่าวถึงการมองโลกในแง่ดีว่า เกิดจากการทำงานอย่างมีศักยภาพของสมอง ที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกด้านแรงบันดาลใจ (Neimark, 2007: 91) กล่าวโดยสรุปถึงความหมายของการมองโลกในแง่ดี คือ การมองโลกในแง่ดีนั้นไม่ได้หมายความว่าต้องเห็นทุกสิ่งดี แต่เป็นการมองที่สถานการณ์หรือเหตุการณ์ตามความเป็นจริง และถูกต้อง เข้าใจถึงปัญหาและสาเหตุ ไม่ว่าจะประสบอุปสรรคมากน้อยเพียงใด ก็สามารถจะเผชิญอุปสรรคนั้นได้ ด้วยความมั่นใจในตนเอง ควบคุมตนเอง มุ่งแก้ปัญหา และอธิบายถึงเหตุการณ์ต่างๆ ไปในทางที่ดีได้ (อุไร จักร์ตรึงคณ. 2545: 5; ว.วชิรเมธีภิกขุ. 2545:1)

สำหรับประวัติความเป็นมาของการมองโลกในแง่ดีในบริบททางจิตวิทยา ได้เริ่มขึ้นเมื่อสองทศวรรษที่ผ่านมา จากมุมมองของนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงของเยอรมัน เฮอริแมน เอบบิงไฮส (Herman Ebbinghaus) ได้กล่าวว่า เป็นเวลามากกว่าร้อยยี่สิบปีที่สาขาวิชาทางจิตวิทยาได้มุ่งเน้นถึงจิตวิทยาเชิงลบ เช่น ความเครียด ความซึมเศร้า การปรับตัวที่ผิดปกติ ความเปราะบาง ความวิตกกังวล และพยาธิวิทยา อย่างไรก็ตาม หลังจากจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ได้เกิดขึ้น ผลของการคิดเชิงบวกก็เริ่มได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายจากนักจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ (Gillham, 2000; Snyder; & McCullough, 2000) จิตวิทยาเชิงบวก มีจุดมุ่งหมายคือ เพื่อกระตุ้นให้เกิดความเปลี่ยนแปลง จากการมุ่งเพียงเพื่อแก้ไขสิ่งที่เลวร้ายในชีวิต ไปสู่การสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุดในชีวิต สาขาจิตวิทยาเชิงบวก จึงเป็นสาขาทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ทางด้านจิตใจ ความผาสุก และ ความพึงพอใจ (Emmons; & Shelton, 2002: 459)

การมองโลกในแง่ดี เป็นประเด็นหลักของจิตวิทยาเชิงบวก การมองโลกในแง่ดีสะท้อนถึงความคาดหวังในผลลัพธ์โดยทั่วไปว่าสิ่งที่ดีจะเกิดขึ้น อุปนิสัยการมองโลกในแง่ดีตรงกันข้ามกับการมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งการมองโลกในแง่ร้าย หมายถึงการคาดหวังโดยทั่วไปว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจะเลวร้าย (Snyder; & Lopez, 2002: 231; citing Carver; & Scheier, 1993) ซึ่งเซลิกแมน (Seligman, 1991) ได้ประยุกต์การมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้ายไปสู่วิธีการที่บุคคลอธิบายถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต อุปนิสัยด้านการมองโลกในแง่ดีได้กลายมาเป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎีและการวิจัยด้านการปรับตัวต่อความทุกข์ และกลุ่มของปัจจัยด้านความเจ็บป่วยทางกาย จากการวิจัยพบว่าการมองโลกในแง่ดีมีผลต่อนิสัยด้านสุขภาพ อารมณ์เชิงบวกและระบบภูมิคุ้มกันโรคที่ดีขึ้นอีกด้วย (Affleck; Tennen; & Apter, 2001: 147 -164)

ในประเด็นด้านสุขภาพและความผาสุกทางจิตใจ สิ่งที่ยืนยันถึงคุณค่าของการมองโลกในแง่ดีคือ งานวิจัยที่ระบุว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นหนึ่งในลักษณะเด่นที่พบว่ามีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีแนวโน้มที่จะเกิดอาการซึมเศร้าหรือเจ็บป่วยทางจิตได้น้อย การมีอายุยืนยาว และมีความสุข ซึ่งการศึกษาข้างต้นนี้ทำให้ทราบว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดีนั้นมีความได้เปรียบในการจัดการกับปัญหาได้ดีกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย (Scheier; Weintraub; & Carver, 1986: 51)

นอกจากนี้คาเรนและคนอื่นๆ (Karen; et al. 1999: 104-113) ที่ได้ศึกษาการมองโลกในแง่ดีและแง่ร้ายต่อลักษณะความวิตกกังวล ความดันโลหิต และอารมณ์ในชีวิตประจำวัน พบว่าคนที่มีอุปนิสัยมองโลกในแง่ร้ายจะมีความวิตกกังวลในการเข้าสังคม (Social anxiety) มากกว่าคนที่มีอุปนิสัยมองโลกในแง่ดี และจากการศึกษาในผู้ป่วยที่เป็นโรคต่างๆ เช่น ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ผู้ป่วยโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง ผู้ป่วยที่ผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจ ผู้ป่วยอัลไซเมอร์ ผู้ป่วยโรคไขกระดูก ผู้ที่ผิดหวังจากการพบว่าตนเองเป็นหมัน และการศึกษาการปรับตัวของผู้ทำแท้ง การศึกษาพบว่าผู้ป่วยที่มองโลกใน

แต่ดีสามารถยอมรับในโรคที่เป็นและดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขมากกว่าผู้ป่วยที่มองโลกในแง่ร้าย (Carver; et al. 1993; Stanton; & Snider.1993; Taylor; et.al. 1998; Scherier; et al. 1999; Carver; & Gaines. 1987; Litt; & colleagues. 1992; Cozzarelli. 1993) และในการศึกษาระยะยาวเป็นเวลา 35 ปี ปีเตอร์สัน และคนอื่นๆ (Peterson; & Seligman. 1984: 347-374) พบว่าการมองโลกในแง่ร้าย ในวัยเด็กตอนต้นส่งผลต่อปัจจัยความเสี่ยงต่อสุขภาพที่ย่ำแย่ในวัยกลางคนและวัยชรา นอกจากนี้ การมองโลกในแง่ดียังมีความเชื่อมโยงกับอารมณ์ที่ดี อีกทั้งมีจำนวนของเซลล์เม็ดเลือดขาวที่สร้าง และพัฒนาระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย (helper T cells) มากขึ้น และมีการเสื่อมสลายของเซลล์ตามธรรมชาติในวัยชรา (Segerstrom; et al. 1998: 1646-1655) นอกจากนี้ ยังพบว่าการมองโลกในแง่ดี ไม่เพียงแต่จะส่งผลในทางบวกกับผู้ป่วย แต่ยังส่งผลให้เกิดความผาสุกกับผู้ดูแลและบุคคลรอบข้างอีกด้วย (Given; et al. 1993: 277)

จากงานวิจัยข้างต้น จะเห็นได้ว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ดีมีความแตกต่างจากผู้ที่มีมองโลกในแง่ร้าย ทั้งในเรื่องการจัดการกับปัญหาทางสุขภาพ และปัญหาทางอารมณ์ เมื่อต้องเผชิญหน้ากับ สถานการณ์ที่บีบคั้น โดยทั่วไปแล้วผู้ที่มองโลกในแง่ดีมักจะใช้กลยุทธ์การมุ่งจัดการกับปัญหา เมื่อไม่สามารถจัดการกับปัญหานั้นได้ ผู้ที่มองโลกในแง่ดีก็จะเปลี่ยนกลยุทธ์ใหม่ เช่น การคิดในเชิงบวก หรือ การยอมรับ และจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยเป็นจำนวนมากของ ปีเตอร์สันและชาว ซึ่งเป็นหลักฐานยืนยันอย่างหนักแน่นถึงผลของการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย ที่ส่งผล ต่อการดำเนินชีวิต สรุปได้ว่า การมองโลกในแง่ดีมีความเชื่อมโยงกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ซึ่งได้แก่ ความสุข ความอดทน ความสำเร็จและสุขภาพที่ดี ส่วนการมองโลกในแง่ร้ายมีความ เชื่อมโยงกับคุณลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งได้แก่ ความทุกข์ใจ สุขภาพที่ย่ำแย่ และความไม่พยายาม ที่จะจัดการกับอุปสรรค (Siebert. 2007: 110) ซึ่งสอดคล้องกับทัศนะของ วิลเลียม เจมส์ (William James) (Brainy Quote. 2001: Online) นักปรัชญาและนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ที่กล่าวว่า “การมอง โลกในแง่ร้ายนำไปสู่ความอ่อนแอ แต่การมองโลกในแง่ดีนำไปสู่ความเข้มแข็ง”

สำหรับในด้านการเผชิญปัญหา จากการวิจัยพบว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ดีมีแนวโน้มทางด้าน อารมณ์ที่มีความเชื่อมั่นในการเผชิญปัญหา ส่วนผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายมีแนวโน้มที่จะเผชิญปัญหาด้วยความเครียด ในขณะที่ผู้ที่มองโลกในแง่ดีสามารถยอมรับความจริงในสถานการณ์ที่เลวร้าย และยังมี ความพยายามที่แก้ปัญหาในสถานการณ์นั้นๆ พร้อมทั้งยังสามารถเรียนรู้ปัญหาในขณะเดียวกัน ในทางตรงกันข้ามผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะมีแนวโน้มที่จะปฏิเสธการรับรู้ปัญหาอย่างเปิดเผย กล่าวคือ ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะสามารถเข้าถึงปัญหาได้แต่ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายมักจะหลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีและการเผชิญปัญหายังคงได้รับการศึกษาค้นคว้าอย่าง เฉพาะเจาะจง ยกตัวอย่างเช่น ในการทำงานผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะสามารถจัดการและมุ่งประเด็นไปที่

ปัญหาได้มากกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายซึ่งจะใช้ตนเองเป็นศูนย์กลางในการแก้ปัญหา ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะใช้อารมณ์ความรู้สึกของตนจัดการกับปัญหารวมทั้งการหลีกเลี่ยงหนีจากผู้คนและการสนับสนุนจากสังคม (Carver; Scheier; & Weintraub. 1989; Fontaine; Manstead; & Wagner. 1993)

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยข้างต้น แสดงให้เห็นว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย มีแนวโน้มที่จะประสบกับปัญหามากกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดี ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพจิต หรือสุขภาพกาย ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลในทุกเพศ ทุกวัยควรได้รับการสนับสนุนให้เข้าใจถึงวิธีการคิดเชิงบวก หรือได้รับความรู้ และการฝึกฝนในการมีวิธีคิดอย่างผู้ที่มองโลกในแง่ดี ซึ่งจะส่งผลในระยะยาวต่อการดำเนินชีวิตและความเจริญทางจิตใจของบุคคล แต่จากสถานการณ์ปัจจุบันในบริบทของสังคมไทยจะเห็นได้ว่ายังมีเหตุปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาความองอาจทางจิตใจของบุคคล ซึ่งถือว่าเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญที่สุด เนื่องจากคนไทยในปัจจุบันกำลังประสบปัญหาค่านิยมที่เป็นผลกระทบมาจากความลื่นไหลทางวัฒนธรรมต่างชาติเข้าสู่ประเทศทั้งทางสื่อสารมวลชน และเทคโนโลยีสารสนเทศ โดยขาดการคัดกรองและเลือกวัฒนธรรมที่ดีงาม นำไปสู่ค่านิยมและพฤติกรรมที่เน้นวัตถุนิยมและบริโภคนิยมเพิ่มขึ้น (คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2542) จากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ นี้ ทำให้บุคคลต้องมีความพยายามปรับตัว หากบุคคลสามารถปรับตัวได้จะทำให้มีสุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม แต่ถ้าหากบุคคลปรับตัวไม่ได้หรือปรับตัวไม่ดีพอจะทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล นำมาซึ่งโรคจิต โรคประสาท และความซึมเศร้าได้ (ละมัย ทุมพัฒน์. 2549: 1)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์จะศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่น ทั้งนี้เพราะว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหาการปรับตัวมากที่สุด มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม มีความเครียดและวิตกกังวลเกี่ยวกับตนเองอันเนื่องมาจากการเรียน (บุญประกอบ 2544: 18) และจากการสำรวจความรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งประเทศ ประจำปี 2550 โดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) พบว่า นักเรียนกลุ่มชั้นเรียนดังกล่าว มีระดับคะแนนการเรียนรู้ในวิชาคณิตศาสตร์ วิชาภาษาต่างประเทศ และวิชาวิทยาศาสตร์อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ อีกทั้งเด็กไทยใช้เวลาอ่านหนังสือน้อยมากเพียงประมาณ 2.99 นาทีต่อวันในขณะที่การแข่งขันทางการเรียนเพิ่มมากขึ้น โดยพบว่า ร้อยละ 20 ของเด็กนักเรียนที่อยู่ในช่วงของการสอบ ต้องเผชิญกับภาวะเครียดขั้นรุนแรง มีการทำร้ายตนเอง ต่อต้านพ่อแม่ ก้าวร้าว ไม่มีสมาธิในการเรียน เห็นเพื่อนเป็นศัตรู พัฒนาการถดถอย ภาวะดังกล่าวทำให้มีเด็กไปพบจิตแพทย์เป็นจำนวนมาก จึงนับว่าภาวะเครียดของเด็กในปัจจุบันเข้าขั้นวิกฤต (กรมสุขภาพจิต. 2553: 15-16) คล้ายคลึงกับการรายงานเรื่อง ความทุกข์และปัจจัยด้านสังคมจิตใจของภาวะซึมเศร้า ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยบุคลากรคลินิกจิตเวชและเด็กวัยรุ่น (2546) พบว่าปัจจัยด้านสังคมจิตใจมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาที่ทำให้นักเรียน

ไม่สบายใจ และปัจจัยที่ทำให้มีความรู้สึกสูญเสียหรือเสียใจ มีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพด้านภาวะซึมเศร้า สอดคล้องกับการศึกษาของ อูมาพร ตรังคสมบัติ (2543: 33) ที่ได้สำรวจในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,264 คน โดยใช้แบบวัดเกี่ยวกับความเศร้า พบว่าร้อยละ 41 ของกลุ่มตัวอย่างให้คำตอบว่าเคยมีความคิดอยากตาย และร้อยละ 1 ตอบว่า “ปัจจุบันนี้ฉันต้องการฆ่าตัวตาย” ซึ่งสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นฆ่าตัวตายมีสาเหตุใหญ่ๆ คือ มีบุคลิกภาพเจ้าระเบียบสมบูรณ์แบบ มีความก้าวร้าวสูง ขาดความยับยั้งชั่งใจ ทนความคับข้องใจไม่ค่อยได้ ความคิดของคนเหล่านี้มักเป็นแบบสุดขั้ว คือมองสิ่งต่างๆ แบบขาวหรือดำ ไม่สามารถมองแบบกลางๆ ว่างบางอย่างอาจเป็นสีเทา บางอย่างอาจมีดีและเลว มีลักษณะไม่ยืดหยุ่น ชอบตำหนิตนเอง มีความภูมิใจในตนเองต่ำ เป็นคนที่หมดหวังง่าย และมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งลักษณะต่างๆ ดังกล่าวมีผลทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้ และจากการศึกษาเรื่องการมองโลกในแง่ร้ายของเซลิแกนแมน (Seligman. 1995: 51-52; 2006: 83) มากกว่า 20 ปี จากงานวิจัยมากกว่า 1,000 เรื่อง ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นทั้งเด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่มากกว่าห้าแสนคน พบว่า การมองโลกในแง่ร้ายมีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้า ซึ่งผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายได้รับผลกระทบมากกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดี ในประเด็นที่เกี่ยวกับการมีความซึมเศร้านั้นมากกว่า ประสบความสำเร็จทางด้านการเรียน การงานน้อยกว่า และมีสุขภาพที่แย่กว่า

จากประเด็นดังกล่าวข้างต้นหากไม่ได้รับการส่งเสริม และสนับสนุนอย่างเหมาะสมแล้วอาจก่อให้เกิดผลเสียในระยะยาวต่อวัยรุ่นได้ ดังนั้นวัยรุ่นควรได้รับการเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีที่จะเป็นภูมิคุ้มกันในการใช้ชีวิต เพื่อให้สามารถสนองตอบต่อเหตุการณ์ หรืออุปสรรคได้อย่างเหมาะสม และจากการศึกษาวิจัยเป็นจำนวนมากพบว่า การมองโลกในแง่ดีส่งผลต่อการใช้ชีวิตของบุคคล สามารถลดความเสี่ยงด้านปัญหาสุขภาพ และช่วยให้บุคคลฟื้นตัวได้ดีหลังจากประสบเหตุการณ์ที่รุนแรงในชีวิต (Craig. 2006: Online) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเพื่อนำไปสู่การพัฒนาให้เกิดคุณลักษณะที่ดีที่จะทำให้วัยรุ่นมีความต้านทานต่อเหตุการณ์วิกฤติที่สามารถเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

ในการศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี พบว่ามีนักวิชาการและนักจิตวิทยาที่ได้ศึกษาการมองโลกในแง่ดี และได้กล่าวถึงลักษณะของคนมองโลกในแง่ดี ที่มีความคล้ายคลึงกันคือ มีความคาดหวังเชิงบวก มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา (Aspinwall; Richter; & Hoffman. 2001: 221; Peterson; & Bossio. 2001: 127-139; Fournier; et al. 1999) มีการกำกับตนเอง (Anderson. 1996; Strutton; & Lumpkin. 1992; MacDonald, 2004) และมีรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ในทางบวก (Seligman. 1998; Fournier; et al. 1999; Benard. 1991) นอกจากนั้นผู้วิจัยยังได้ทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น (Pilot study) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth interview) กับ

ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสนับสนุนการมองโลกในแง่ดี และกลุ่มผู้มีหน้าที่ในการให้ความดูแล้วยุ่น รวมถึงสำรวจข้อมูลเบื้องต้นจากกลุ่ม้วยุ่นโดยใช้แบบสอบถามปลายเปิด (Open-ended questionnaires) เพื่อให้ได้ข้อมูลในการนำมาสร้างกรอบแนวคิดในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสนับสนุนการมองโลกในแง่ดี คือ ดร.อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา นักวิทยาศาสตร์ นักปราชญ์ภูมิปัญญาไทย และผู้บริหารสูงสุดโรงเรียนสัตยาไส และสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทำหน้าที่ในการให้ความดูแล้วยุ่น ได้แก่ แพทย์ นักจิตวิทยา และครู รวมทั้งสิ้น จำนวน 7 คน (ภาคผนวก ก) โดยคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก คือ 1) การมองโลกในแง่ดี หมายความว่าอย่างไร 2) ้วยุ่นที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมีลักษณะอย่างไร 3) การมองโลกในแง่ดีสามารถพัฒนาได้อย่างไรบ้าง ซึ่งผู้รับการสัมภาษณ์ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีที่สอดคล้องไปในแนวทางเดียวกันถึงความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง การมองสิ่งต่างๆ ไปในทางที่ดี ในแง่บวกทั้งดงาม โดยจะต้องอยู่บนพื้นฐานตามความเป็นจริง สมเหตุผล รวมถึงมองว่าอุปสรรค ปัญหา หรือความยากลำบากที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่เสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชีวิต ผู้ที่มีคุณลักษณะของผู้ที่มองโลกในแง่ดีโดยทั่วไปมักจะเป็นบุคคลที่มีบุคลิกที่น่าคบหา มีมนุษยสัมพันธ์ดี และมีศักยภาพในการปฏิบัติหน้าที่ของตนได้ดี ในด้านความคิดผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะต้องสามารถมองสิ่งต่างๆ ในแง่ดีให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่นและต่อตนเองตามความเป็นจริง มีความหวังและความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อเกิดปัญหาอุปสรรค ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะกล้าเผชิญกับปัญหา มีแรงผลักดันตนเองในการแก้ปัญหา ปรับตัวได้ พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสโดยใช้มุมมองที่แตกต่าง มีความยืดหยุ่น และหากปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมหรือแก้ไขได้ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีก็จะสามารถเข้าใจ ยอมรับ และปรับอารมณ์ของตนไม่ให้ตกอยู่ในห้วงทุกข์ในระยะเวลาที่ยาวนานจนเกินไป นอกจากนั้นผู้รับการสัมภาษณ์ยังได้แสดงความคิดเห็นในเรื่องวิธีการส่งเสริมให้้วยุ่นเป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดีที่หลากหลาย เช่น การมีตัวแบบที่ดี การส่งเสริมทางสังคม การนั่งสมาธิ ส่วนวิธีการส่งเสริมการมองโลกในแง่ดีที่ผู้รับการสัมภาษณ์เห็นพ้องตรงกันคือ การฝึก ้วยุ่นให้มีวิธี และทักษะการคิดในแง่ดี

เนื่องจากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี ในบริบททางจิตวิทยาในประเทศไทยยังมีไม่มากนัก ผู้วิจัยจึงได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้นด้วยการใช้แบบสอบถามปลายเปิดกับนักเรียน้วยุ่นจำนวนทั้งสิ้น 134 คน โดยแบบสอบถามปลายเปิดมีข้อความถามเกี่ยวกับ ความหมายของการมองโลกในแง่ดี ลักษณะและการปฏิบัติตนของ้วยุ่นที่มองโลกในแง่ดี ผลการวิเคราะห์ชี้ให้เห็นถึงความเข้าใจของ้วยุ่นเกี่ยวกับลักษณะโดยทั่วไป การปฏิบัติตนของ้วยุ่นที่มองโลกในแง่ดี และความหมายของการมองโลกในแง่ดี ดังต่อไปนี้ นักเรียน้วยุ่นโดยรวมเห็นว่าลักษณะโดยทั่วไปของ้วยุ่นที่มองโลกในแง่ดีจะต้อง เป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีเหตุผล มองสิ่งต่างๆ ในด้านดีตามจริง ในการปฏิบัติตนเมื่อ

พบกับปัญหา วัยรุ่นที่มองโลกในแง่ดี จะมีความพยายามในการแก้ปัญหา อดทนต่ออุปสรรค มีความเชื่อมั่นในตนเอง ควบคุมอารมณ์ มองปัญหาในด้านดี ร่าเริงแจ่มใสและมีอารมณ์ขัน รวมถึงสามารถขอคำปรึกษาจากบุคคลที่ไว้ใจได้ ส่วนความหมายของการมองโลกในแง่ดีตามความเข้าใจของวัยรุ่น เห็นว่าการมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมีความคิดในทางที่ดีต่อเหตุการณ์หรืออุปสรรคต่างๆ อย่างมีเหตุผล มีการคิดดีปฏิบัติดีกับผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนได้ และมีอารมณ์ที่สดชื่น แจ่มใสอยู่เสมอ

จากการศึกษาทฤษฎี เอกสาร งานวิจัย การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความหมาย และองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น พบว่าการมองโลกในแง่ดีประกอบด้วย ความคาดหวังเชิงบวก (Positive expectancy) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self-efficacy) การกำกับตนเอง (Self-regulation) การเผชิญปัญหา (Coping) และรูปแบบการอธิบาย (Explanatory style) โดยการที่นักเรียนวัยรุ่นจะมีการมองโลกในแง่ดีด้านความคาดหวังเชิงบวก ได้นั้น นักเรียนวัยรุ่นจะต้องมีความคาดหวังว่าจะผ่านพ้นสถานการณ์ที่ยากลำบากไปได้ และมีความคาดหวังว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นกับตนในอนาคต การมองโลกในแง่ดีด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง นักเรียนวัยรุ่นจะต้องสามารถตัดสินใจลงมือกระทำ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน และมีความพยายามมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา การมองโลกในแง่ดีด้านการกำกับตนเอง นักเรียนวัยรุ่นจะต้องสามารถรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ควบคุมหรือยับยั้งพฤติกรรม และประเมินพฤติกรรมของตนเอง การมองโลกในแง่ดีด้านการเผชิญปัญหา นักเรียนวัยรุ่นจะต้องสามารถแสวงหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ วางแผนและแก้ปัญหาอย่างกระตือรือร้น แสวงหาประโยชน์จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เปลี่ยนกรอบแนวคิดเชิงบวกใช้อารมณ์ขันคลายความตึงเครียด และยอมรับตนเองตามความเป็นจริง การมองโลกในแง่ดีด้านรูปแบบในการอธิบาย นักเรียนวัยรุ่นต้องสามารถอธิบายถึงเหตุการณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่ามีระยะเวลาที่ไม่ถาวร อธิบายถึงเหตุการณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่ามีสาเหตุความเป็นมาที่เฉพาะเจาะจง อธิบายถึงเหตุการณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าสามารถเกิดจากสิ่งที่อยู่ภายนอกหรือบุคคลอื่น อธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าสามารถมีระยะเวลาที่ถาวร อธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าเกิดขึ้นได้ทั่วไป และอธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าเกิดจากคุณลักษณะที่ดีภายในตนเอง

ปัจจุบันมีแนวคิดและวิธีการที่หลากหลายในการพัฒนาคุณลักษณะการมองโลกในแง่ดีจากการศึกษาการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตโดย ปิยะวดี ลิ้มหารุ่ง (2547: 4) ได้ใช้แนวคิดตามทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม (Cognitive Behavior Therapy) ซึ่งพบว่าสามารถเพิ่มการมองโลกในแง่ดีของนิสิตได้ และจากเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีจากงานวิจัยในต่างประเทศพบว่านักบำบัดได้ใช้แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรม-

ปัญญานิยม เพื่อลดความคิดทางลบหรือต่อต้านความคิดทางลบ และลดการมองโลกในแง่ร้าย (Gillham; et al. 2001: 304-310) สอดคล้องกับงานวิจัยของเบคและคนอื่นๆ และงานวิจัยของ เซลิกแมน และคนอื่นๆ (Gillham; et al. 2001: 301-303; Citing Beck; et al. 1985; Seligman; et al. 1988; Seligman; et al. 1999) ที่พบว่า ทฤษฎีพฤติกรรม – ปัญญานิยม เป็นทฤษฎีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการส่งเสริมรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อเพิ่มลักษณะการมองโลกในแง่ดีและรักษาอาการซึมเศร้าในผู้ใหญ่ โดยการสร้างการมองโลกในแง่ดีสามารถทำได้หลายทาง เช่น การใช้การอธิบายโดยยกตัวอย่างประกอบเกี่ยวกับลักษณะการมองโลก การแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น และจากงานวิจัยของ มาร์เทน (Martens. 2007: 31-37) เรื่อง การมองโลกในแง่ดีบำบัด: การปรับกลยุทธ์ การบำบัดทางจิตสำหรับหญิงผู้รอดชีวิตจากการทารุณทางเพศในวัยเด็ก ซึ่งงานวิจัยนี้ได้มุ่งเน้นการพัฒนาการจัดการกับปัญหาที่ซับซ้อนของผู้รอดชีวิตจากการทารุณทางเพศในวัยเด็ก โดยใช้โมเดลการมองโลกในแง่ดีบำบัด (Model of optimism therapy)

ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่นในปัจจุบันพบว่า โปรแกรม Penn Optimism Program หรือ POP และโปรแกรม Penn Depression Prevention Program เป็นโปรแกรมที่สามารถเพิ่มการมองโลกในแง่ดีและเพิ่มความยืดหยุ่นตัว (Resilience) ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ ทั้งยังประสบความสำเร็จในการนำไปใช้พัฒนาในกลุ่มบุคคลที่หลากหลาย ซึ่งได้แก่ วัยรุ่น นักศึกษา นักเรียน องค์กร บุคคลพิการ และพ่อแม่ ผู้ปกครอง มีกระบวนการพัฒนาโดยการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที โดยหลักสูตรเน้นทฤษฎีพฤติกรรม ปัญญานิยม และทักษะในการแก้ปัญหาทางสังคม (Jaycox; & et al. 1994: 801-816) และจากผลการศึกษาของ ซอมเมอร์ส (Somers. 1991: 2030) เรื่องผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษา พบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้โมเดลเทคนิคการให้คำปรึกษาด้านการรู้คิด สามารถพัฒนาการมองโลกในแง่ดี และลดระดับความเครียดของนักศึกษาได้ จากแนวทางการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่สามารถนำทฤษฎีต่างๆ มาใช้ในการพัฒนาทักษะการคิดของบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มจะสามารถตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่มีแรงจูงใจในการพึ่งพากันในด้านจิตใจ มีการร่วมกันแก้ปัญหาและทำให้บุคคลได้เรียนรู้ในการปรับตัวทางสังคมอย่างใกล้ชิดเคียงความเป็นจริง (Corey. 2004: 5-6)

ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่น เพื่อจะได้ทราบถึงองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี และใช้การให้คำปรึกษากลุ่มในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่จะทำให้วัยรุ่นมีวิธีคิดเชิงบวกในการใช้ชีวิตประจำวัน และสามารถมองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวในแง่บวกที่ดี ส่งผลให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เปรียบเสมือนกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่ความสุข ความสำเร็จทั้งในด้านการเรียน การงาน สัมพันธภาพ และชีวิตประจำวัน

คำถามการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามการวิจัยไว้ดังนี้

1. ลักษณะการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นประกอบด้วยลักษณะใดบ้าง
2. การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นได้มากน้อย

เพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดความมุ่งหมายการวิจัยไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้จะทำให้เกิดความเข้าใจ เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น จากการวิเคราะห์องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ทำให้ได้รับแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นในประเทศไทย รวมทั้งได้ทราบถึงผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น และได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น อันจะเป็นประโยชน์ต่อการป้องกันและพัฒนาด้านสุขภาพจิตนักเรียนวัยรุ่น ตลอดจนเป็นประโยชน์ต่อผู้ให้คำปรึกษา นักจิตวิทยา ครูอาจารย์ และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่นำมาใช้ศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2553 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ โดยแบ่งออกเป็น 5 ภาคคือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ และกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวนทั้งสิ้น 2,423,760 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2553: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้

1.1 กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นคือนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2553 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ โดยแบ่งออกเป็น 5 ภาคคือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ และกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 1,280 คน (Tabachnick; & Fidell. 2001: 588; citing Comrey; & Lee. 1992) ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling method)

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น คือนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2553 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วใช้วิธีจับคู่เพื่อเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน โดยใช้เกณฑ์การกำหนดขนาดของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของคอร์เร่ (Corey. 2006: 116-117) ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรที่ใช้ในการวิเคราะห์ห้วงองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นประกอบด้วย

- 1.1 ความคาดหวังเชิงบวก (Positive expectancy)
- 1.2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self-efficacy)
- 1.3 การกำกับตนเอง (Self-regulation)
- 1.4 การเผชิญปัญหา (Coping)
- 1.5 รูปแบบการอธิบาย (Explanatory style)

2. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย

- 2.1 ตัวแปรจัดกระทำ (Treatment variable) คือโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
- 2.2 ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีความคาดหวังในทางบวกว่าจะมีประสบการณ์ที่ดีในอนาคตอย่างมีเหตุผล ตามสภาพความเป็นจริง ไม่ว่าจะประสบอุปสรรคมากน้อยเพียงใด ก็สามารถจะเผชิญอุปสรรคนั้นได้ ด้วยความมั่นใจในตนเอง ควบคุมตนเอง มุ่งแก้ปัญหา และอธิบายถึงเหตุการณ์ต่างๆ ไปในทางที่ดีได้

2. การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น หมายถึง ลักษณะของนักเรียนวัยรุ่นที่แสดงให้เห็นว่า มีความคิดเชิงบวกในสิ่งที่คาดหวัง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ควบคุมตนเอง มีการวางแผนและมีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่จะเกิดขึ้น และมีการอธิบายเหตุการณ์ต่างๆ ไปในทางที่ดีได้ ลักษณะการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ประกอบด้วย

2.1 ความคาดหวังเชิงบวก (Positive expectancy) หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นคิดเชิงบวกอย่างมีเหตุผล และตามความเป็นจริงเกี่ยวกับประสบการณ์ในปัจจุบันและอนาคต ได้แก่ มีความคาดหวังว่าจะผ่านพ้นสถานการณ์ที่ยากลำบากไปได้ และคาดหวังว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นกับตนในอนาคต

2.2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self-efficacy) หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นรับรู้ว่าจะตนเองสามารถทำกิจกรรมด้วยความเชื่อมั่น และพยายามแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ได้แก่ ตัดสินใจลงมือกระทำ เชื่อมั่นในความสามารถของตน และพยายามมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา

2.3 การกำกับตนเอง (Self-regulation) หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นรับรู้การควบคุมตนเองหรือยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในชีวิตประจำวันของตนเอง ได้แก่ การรับรู้ถึง ความรู้สึก ความรู้สึก พฤติกรรมของตนเอง ควบคุมหรือยับยั้งพฤติกรรม และประเมินพฤติกรรมของตนเอง

2.4 การเผชิญปัญหา (Coping) หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นปฏิบัติตนเพื่อมุ่งแก้ปัญหา และลดความรู้สึกไม่สบายใจที่เกิดขึ้น ทั้งในกรณีที่ประสบกับปัญหาที่ควบคุมได้ (Controllable stressors) และควบคุมไม่ได้ (Uncontrollable stressors) ได้แก่ แสวงหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ วางแผนและแก้ปัญหาอย่างกระตือรือร้น แสวงหาประโยชน์จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เปลี่ยนกรอบแนวคิดเชิงบวก ใช้อารมณ์ขันคลายความตึงเครียด และยอมรับตนเองตามความเป็นจริง

2.5 รูปแบบการอธิบาย (Explanatory styles) หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นอธิบายถึงเหตุการณ์ ทั้งเหตุการณ์ที่ดี และเหตุการณ์ที่ไม่ดี ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นในทางบวก ได้แก่ อธิบายถึงเหตุการณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่ามีระยะเวลาไม่ถาวร มีสาเหตุความเป็นมาที่เฉพาะเจาะจง สามารถเกิดจากสิ่งที่อยู่ภายนอกตนเองหรือบุคคลอื่นได้ และ อธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าสามารถมีระยะเวลาที่ถาวร เกิดขึ้นได้ทั่วไป และเกิดจากคุณลักษณะที่ดีภายในตนเอง

3. นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ประจำปีการศึกษา 2553 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

4. การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการพัฒนาทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่น โดยการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยการนำแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มมาสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นที่เป็นสมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการให้ข้อเสนอแนะแนวทางการแก้ปัญหา ภายใต้บรรยากาศที่มีความอบอุ่น ปลอดภัย และไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อนำไปสู่กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี การให้คำปรึกษากลุ่มมีลำดับการดำเนินการแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นปฐมนิเทศ และการสำรวจ ซึ่งเป็นขั้นการกำหนดโครงสร้างกลุ่มการสร้างความคุ้นเคย การสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม การจัดการการต่อต้าน การลดกลไกการป้องกันตนเอง สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน นอกจากนั้นยังเป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา รวมถึงข้อตกลงเบื้องต้นในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษา

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นที่ผู้วิจัยนำเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษามาประยุกต์ใช้อย่างมีจุดมุ่งหมายให้เหมาะกับตัวชีวิตของแต่ละองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะมีโอกาสจัดการกับประเด็นสำคัญส่วนบุคคลของตนเอง โดยมีขั้นตอนและเทคนิควิธีการที่ทำให้สมาชิกได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่คงทน สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การวัดประเมิน การติดตามผล และการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

5. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี หมายถึง วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยใช้ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้การบูรณาการทฤษฎีการให้คำปรึกษาให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งประกอบด้วย ความคาดหวังเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบาย ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มีการใช้ทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษา ดังต่อไปนี้

5.1 การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้านความคาดหวังเชิงบวก เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นตระหนักว่าตนจะผ่านพ้นเหตุการณ์ต่างๆ ที่เป็นอุปสรรคหรือความยากลำบากในการดำเนินชีวิตไปได้ และเพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นมีวิธีในการคิดเชิงบวกมากยิ่งขึ้น โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral group counseling theory) เทคนิคในการให้คำปรึกษาที่ใช้ คือ เทคนิคการเปลี่ยนความเชื่อภายใน (Changing inner believe) เทคนิคการเปลี่ยนความคิด (Changing thinking patterns and intenal conversation)) และเทคนิคสร้างสรรค์สิ่งที่ต้องการ (Create what you want)

5.2 การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการตัดสินใจลงมือกระทำ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง และด้านความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา โดยใช้ทฤษฎีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral group counseling theory) เทคนิคในการให้คำปรึกษาที่ใช้ คือ เทคนิคการมุ่งเน้นเหตุการณ์เชิงบวก (Focus on positive events) เทคนิคการสร้างเชื่อมั่นและแรงจูงใจในการเรียน (Gaining confidence and motivation to study) เทคนิคประสบการณ์ด้านความสำเร็จ (Success experiences) และเทคนิคกลยุทธ์และทัศนคติในการแก้ปัญหา (Strategies and attitudes in problem-solving)

5.3 การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้านการกำกับตนเอง เพื่อให้ นักเรียนวัยรุ่นสามารถพัฒนาการรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่ การควบคุมหรือยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และเพื่อให้ นักเรียนวัยรุ่นสามารถประเมินพฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุงแก้ไขของตนเองได้ ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่ใช้คือ

5.3.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ตนเองอย่างมีเหตุผล (Rational Self-analysis (RSA))

5.3.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral group counseling theory) เทคนิคในการให้คำปรึกษาที่ใช้คือ เทคนิคการควบคุมตนเอง (Using self-control techniques)

5.3.3 ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (The behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการจัดการกับตนเอง(Self-management)และเทคนิคการให้การบ้าน(Homework assignment)

5.4 การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้านการเผชิญปัญหา เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นพัฒนาการแสวงหาข้อมูลในการแก้ปัญหา มีวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างหลากหลาย และสามารถแสวงหาผลประโยชน์ในทางที่ดีจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่ใช้คือ

5.4.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมปัญญานิยม(Cognitive-behavioral group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์(Creative problem-Solving) เทคนิคกระบวนการบำบัดทางความคิด (Cognitive therapy process) เทคนิคการเปลี่ยนจากความคิดเชิงลบเกี่ยวกับการเรียนไปสู่การคิดเชิงบวก (Turning negative thoughts about studying into positive thoughts) เทคนิคความผิดพลาด (Making Mistake) และเทคนิคยอมรับ เลือกลงมือทำ (The ACT : Accept, Choose, Take Action)

5.4.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มโดยมุ่งเน้นรูปแบบกลวิธีทางปัญญา (Schema-focused cognitive group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการเปลี่ยนกรอบแนวคิด (Reframing)

5.4.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์(Rational emotive behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Use of humor technique)

5.4.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม(The behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling)

5.5 การพัฒนารูปแบบการอธิบาย เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถอธิบายถึงเหตุการณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่ามีระยะเวลาไม่ถาวร มีสาเหตุความเป็นมาที่เฉพาะเจาะจง สามารถเกิดจากสิ่งที่อยู่ภายนอกตนเองหรือบุคคลอื่นได้ และอธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าสามารถมีระยะเวลาที่ถาวร เกิดขึ้นได้ทั่วไป และเกิดจากคุณลักษณะที่ดีภายในตนเอง ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่ใช้คือ

5.5.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม- ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral group counseling theory) โดยใช้ เทคนิคการตรวจสอบความคิดเชิงลบ (Checklist of negative thoughts)

5.5.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive behavior group counseling theory) โดยใช้ เทคนิคการคิด ABCs

5.5.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม(The behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling)

6. กลุ่มทดลอง หมายถึง นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2553 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ เข้าร่วมรับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 8 คน

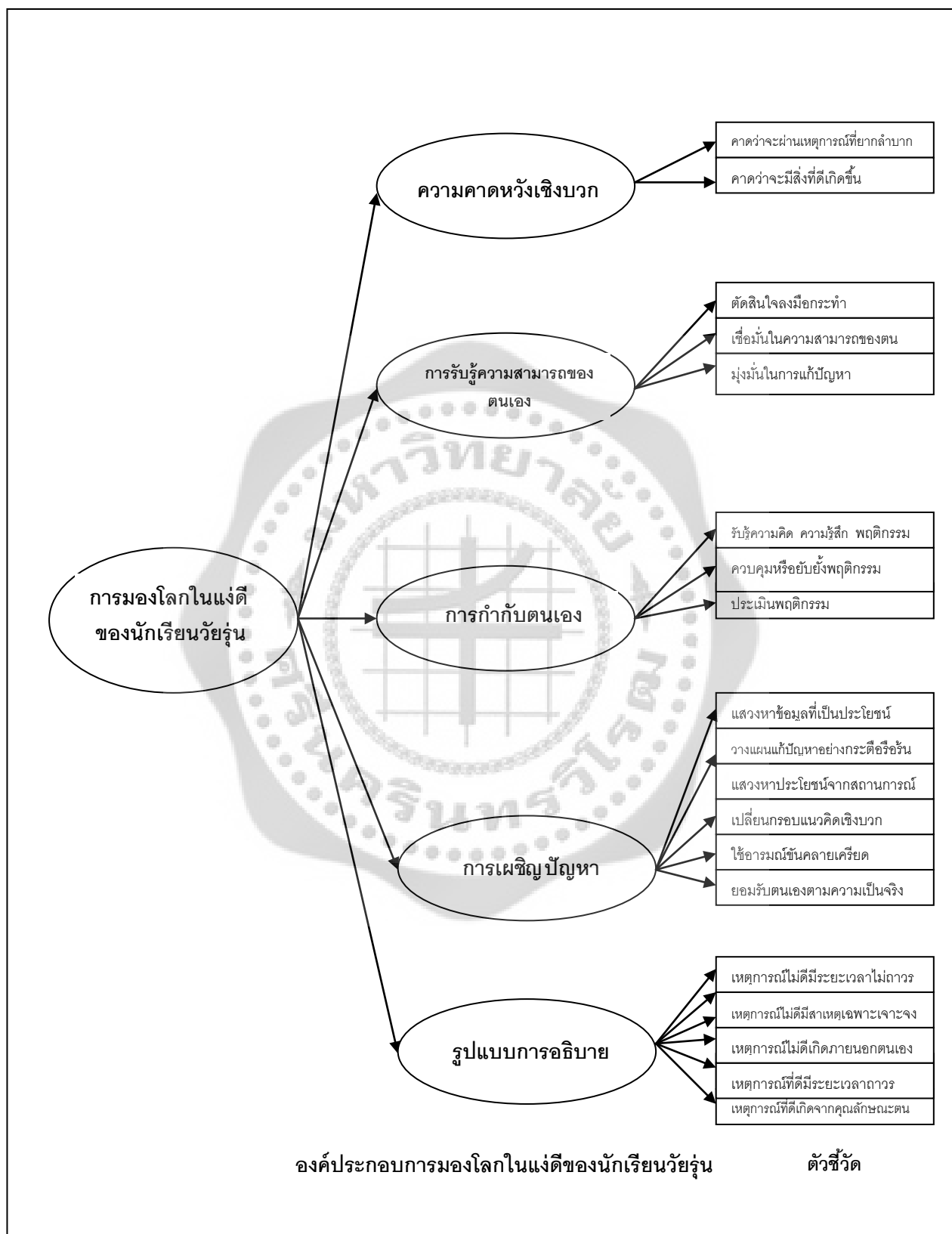
7. กลุ่มควบคุม หมายถึง นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2553 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ ที่ไม่ได้เข้าร่วมรับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 8 คน

กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual framework)

กรอบแนวคิดสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

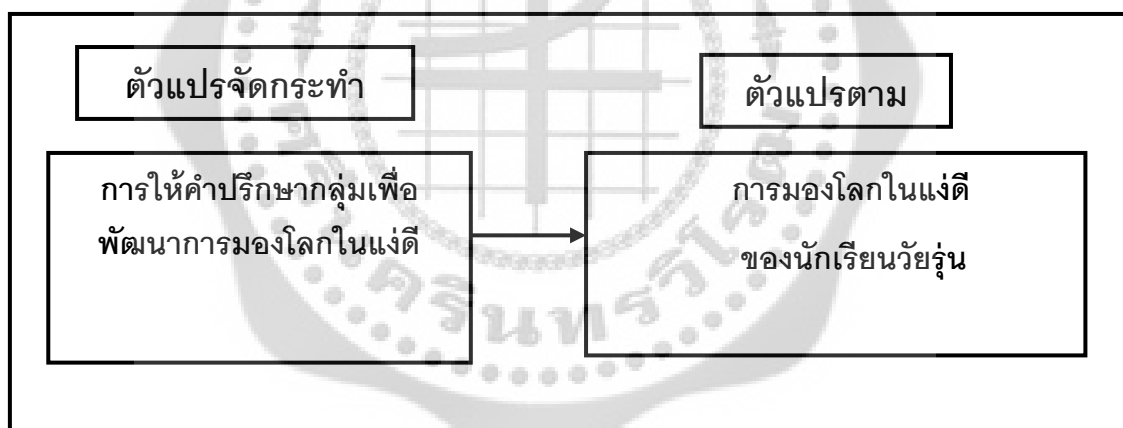
ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ในการศึกษาองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาจากทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้เชี่ยวชาญ และการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นโดยใช้แบบสอบถามปลายเปิดกับนักเรียนวัยรุ่น เพื่อกำหนดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นในองค์ประกอบด้านต่างๆ หลังจากนั้นได้นำข้อมูลที่ศึกษาและที่เก็บรวบรวมได้มาสรุปองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความคาดหวังเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบาย จากการคำอธิบายกรอบแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี สามารถสร้างเป็นภาพการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 2 กรอบแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
 กรอบแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
 ประกอบด้วย ตัวแปรจัดกระทำ (Treatment variable) คือ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมอง
 โลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น และตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ การมองโลกในแง่ดีของ
 นักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน
 วัยรุ่นโดยรวมต่ำกว่าเกณฑ์ จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม
 จำนวน 8 คน หลังจากนั้น นักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มทดลองเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการ
 มองโลกในแง่ดี เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ส่วนนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมรับการให้คำปรึกษา
 กลุ่ม เมื่อการให้คำปรึกษากลุ่มเสร็จสิ้นลง ผู้วิจัยนำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นไปให้
 ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำอีกครั้ง เพื่อวัดคะแนนการมองโลกในแง่ดีหลังการทดลอง หลังจาก
 ยุติการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านไป 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยจึงนำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีไปให้ทั้งกลุ่มทดลอง
 และกลุ่มควบคุมทำอีกครั้ง เพื่อวัดคะแนนการมองโลกในแง่ดีโดยรวมหลังการติดตามผล กรอบแนวคิด
 ดังกล่าวแสดงในภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีการมองโลกในแง่ดี ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลแตกต่างกัน
2. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีการมองโลกในแง่ดี ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง “การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นนโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี
 - 1.1 ความหมายของการมองโลกในแง่ดี
 - 1.2 ประวัติและความเป็นมาของการมองโลกในแง่ดี
 - 1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี
 - 1.4 ลักษณะของบุคคลที่มองโลกในแง่ดี
 - 1.5 องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี
 - 1.6 ขอบข่ายขององค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีแต่ละด้าน
 - 1.7 การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี
 - 1.8 ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี
 - 1.9 สถานการณ์ที่เหมาะสมจะใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี
 - 1.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.2 แนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่น
 - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่น
 - 2.5 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโมเดลการให้คำปรึกษา
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนวัยรุ่น
 - 3.1 ความหมายของวัยรุ่น
 - 3.2 พัฒนาการของวัยรุ่น
 - 3.3 ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่น
 - 3.4 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี

1.1 ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

จากการศึกษาเรื่องการมองโลกในแง่ดี ในบริบททางจิตวิทยา ได้มีผู้สร้างกรอบแนวคิดและแนวทางการวัดประเมินการมองโลกในแง่ดีไว้อย่างหลากหลาย ซึ่งพบว่าการมองโลกในแง่ดีมีความเชื่อมโยงกับอารมณ์ทางบวก กำลังใจที่ดีซึ่งนำไปสู่ความมุ่งมั่นพยายาม การแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ การประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีสุขภาพที่ดี ไปจนถึงการมีชีวิตที่ยืนยาวและปราศจากความทุกข์ทรมานใจ (Peterson; & Steen. 2002: 244) ซึ่งการมองโลกในแง่ดีได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังต่อไปนี้

คาสดิน (Kazdin. 2000: 1) กล่าวถึงการมองในแง่ดีว่า เป็นความคาดหวังของบุคคลซึ่งคาดหวังว่าสิ่งที่ดีจะเกิดกับตน

เซลิกแมน (Seligman. 2004) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นลักษณะนิสัยในการอธิบายถึงสถานการณ์ที่ไม่ดีต่างๆ ว่าเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว เกิดขึ้นเพราะปัจจัยภายนอก และเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะกรณีเท่านั้น และอธิบายถึงสถานการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นว่าจะเกิดขึ้นอยู่เสมอ เกิดจากสาเหตุจากภายในตน และเป็นสิ่งที่แผ่ขยายไปยังสถานการณ์อื่นได้

พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี (2545: 1) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การรู้จักมองหาแง่ดี แง่งาม แง่ที่เป็นคุณในทุกข้อแม้ที่เจอในชีวิต ปัญหา อุปสรรค บุคคล เหตุการณ์ ในคำวิพากษ์วิจารณ์ ตีฉันทินนา บริภาษอื่น ๆ อันไม่เจริญโสตรประสาทที่ผ่านเข้ามาในชีวิตแต่ละวัน แล้วนำมาปฐมนิเทศใจ คิดจิตใจ ตลอดจนพฤติกรรมและการงาน ของตนเองให้แวววาวพรายพราย ขึ้นมาในทางที่สร้างสรรค์ชีวิต

เทอดศักดิ์ เดชคง (2543: 68-70) ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า เกิดจากการยอมรับสภาพความลำบากว่ามันดำรงอยู่จริงๆ แต่ก็คิดในแง่ที่ดีว่า คงมีเวลาที่เราระเบิดความสุขบ้าง และพยายามมองหาสิ่งดีในบรรดาสิ่งร้ายๆ ทั้งหมด ทั้งยังกล่าวถึงการมองโลกในแง่ดีกับความคาดหวังนั้น คล้ายกัน คนที่หวังว่าตนเองจะเป็นคนเก่ง มีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ ความคาดหวังในแง่บวก จึงมักจะเกิดขึ้นในใจผู้ที่มองโลกในแง่ดี มีตัวอย่างมากมายชี้ชัดว่าการมองโลกและคาดหวังในแง่บวก เป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลใช้ความพยายามจนประสบความสำเร็จ

ปริญญา ตันสกุล (2543: 62-63) ได้ให้ความหมายการมองโลกในแง่ดี ว่า หมายถึง การมีทัศนคติที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เพื่อช่วยค้ำจุนความสมดุลทางอารมณ์ความรู้สึกกับการนึกคิดของตนและของผู้อื่นไว้ ในทางที่จะนำไปสู่การสร้างสรรค์พลังอำนาจในตนเองเพื่อการสร้างตนและสร้างโลกได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขในทุกย่างก้าวของชีวิต

นิตยา คชภักดี (2542: 90-95) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี คือ การที่คนเราสามารถยอมรับและรู้จักตนเอง ซึ่งทำให้สามารถตั้งความคาดหวังที่เป็นจริงเหมาะสมกับทักษะของตนเอง

วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย (2542) ได้กล่าวถึง การมองโลกในแง่ดีว่ามีส่วนในการสร้างแรงจูงใจ ซึ่งแรงจูงใจเป็นแนวโน้มของอารมณ์ที่เกื้อหนุนการมุ่งสู่เป้าหมาย แม้มีอุปสรรค หรือปัญหาที่ยังคงมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย ผู้ที่มองโลกในแง่ดีเมื่อมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นจึงเป็นผู้ที่อดทนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพราะมีแรงจูงใจที่ดีกับความสำเร็จของตนแม้ปัญหากับผู้ร่วมงานก็คิดในด้านบวกว่าตนกับผู้ที่มิสัมพันธ์ภาพด้วยจะสามารถฝ่าฟันอุปสรรคได้

เสาวนีย์ พงผึ่ง (2542: 49) กล่าวถึง การมองโลกในแง่ดี ว่าเป็นการคิดเชิงบวก เป็นวิธีและความเคยชินในการอธิบายความผิดหวังให้กับตัวเอง คนมองโลกในแง่ลบมักเชื่อว่าเหตุการณ์เลวร้ายเป็นผลจากเงื่อนไขตายตัวที่แก้ไขไม่ได้ และเรื่องดีๆ จะเกิดจากเงื่อนไขชั่วคราว ส่วนผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะถือว่าความล้มเหลวเกิดจากสาเหตุเพียงครั้งคราวที่แก้ไขไม่ได้ และถือว่าสาเหตุของเรื่องน่ายินดีนั้นดำรงอยู่อย่างถาวร คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะยอมให้ความผิดหวังในด้านหนึ่งของชีวิตมีผลต่อด้านอื่นๆ ส่วนผู้ที่มองโลกในแง่ดีกลับไม่ยอมให้ความล้มเหลวเข้ามาทำลายทั้งชีวิต

ประเวศ วะสี (2541: 12-15) กล่าวถึงการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นการมองโลกแบบพหุลักษณะ คือ การคิดแบบ 2 ด้าน มองลักษณะ มองสรรพสิ่งต่าง ๆ ทั้งด้านที่เป็นคุณและด้านเป็นโทษ การมองโลกในแง่ดีเป็นการมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ที่เป็นคุณ

พระราชวรมนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต. 2540: 34-47) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี เป็นสุทัศนคติ นิยมหรือที่เรียกว่า Realistic optimism คือการมองโลกได้อย่างมีเหตุผลมีความหวัง เชื่อว่าเราสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยความสามารถ ไม่ยอมจำนนต่อโชคชะตา

กล่าวโดยสรุป การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีความคาดหวังในทางบวกว่าจะมีประสบการณ์ที่ดีในอนาคตอย่างมีเหตุผล ตามสภาพความเป็นจริง ไม่ว่าจะประสบอุปสรรคมากน้อยเพียงใด ก็สามารถจะเผชิญอุปสรรคนั้นได้ ด้วยความมั่นใจในตนเอง ควบคุมตนเอง มุ่งแก้ปัญหา และอธิบายถึงเหตุการณ์ต่างๆ ไปในทางที่ดีได้

1.2 ประวัติและความเป็นมาของการมองโลกในแง่ดี

1.2.1 การมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้ายจากทัศนะเชิง

ประวัติศาสตร์ (Optimism and Pessimism from Historical Perspectives)

คำอธิบายเชิงจิตวิทยาว่าด้วยการมองโลกในแง่ดี (Optimism) และการมองโลกในแง่ร้าย (Pessimism) เป็นความพยายามแห่งมนุษยชาติเพื่อกำหนดที่มาของทั้งสองแนวคิดนี้ รากเหง้าของคำอธิบายเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้ายร่วมสมัยได้รับการพัฒนาโดยนักปรัชญาชั้นนำ ที่ได้สืบค้นพัฒนาการเชิงประวัติศาสตร์เกี่ยวกับความเข้าใจเชิงปรัชญาเกี่ยวกับ

การมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย เริ่มต้นจากงานเขียนของเดส์คาร์ตส์(Descartes) โป๊ป (Pope) และคำอธิบายของนักจิตวิทยาผู้คิดดั้งเดิม เช่น โซเพินเฮาส์ (Schopenhauer) และนิทซ์เช่ (Nietzsche) (Domino; & Conway. 2001: 13-28) ตลอดจนถึงวิวัฒนาการโดยนักปรัชญาเชิงจิตวิทยา เช่น ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) และวิลเลียม เจมส์ (William James)

ในเชิงปรัชญาการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้ายมีสถานะที่ขัดแย้งแตกต่างกัน คนละชั่ว โดยกล่าวถึงการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นระบบความคิดที่มีเป้าหมาย (Aims) และเป็นแรงบันดาลใจ (Aspirations) ของมนุษย์ ในขณะที่มองการมองโลกในแง่ร้ายว่าเป็นระบบความคิดที่เหมินเฉยหรือแม้กระทั่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาการของมนุษย์และอารยธรรม นักปรัชญาตั้งข้อสันนิษฐานว่า ทั้งการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้ายเป็นความสามารถของมนุษย์ในการพยากรณ์อนาคต อันนำไปสู่การตีความเหตุการณ์สำคัญทั้งในอดีตและปัจจุบันได้อย่างน่าเชื่อถือ นักปรัชญากล่าวถึงทั้งการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้ายใน 2 รูปแบบ คือ 1) การให้เหตุผลเบื้องต้น (A priori reasoning) เป็นการพยากรณ์ความจริงเชิงประจักษ์ในอนาคตด้วยหลักการต่างๆ ทั่วไป 2) การให้เหตุผลภายหลัง (A posteriori reasoning) เป็นการพยากรณ์อนาคตที่สามารถพิสูจน์ความจริงได้โดยธรรมชาติ

ในระหว่างศตวรรษที่ 17 และ 18 มีผู้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีดังต่อไปนี้

1. เรเน่ เดส์คาร์ตส์ (Rene Descartes 1596 -1650) นักปรัชญาชาวฝรั่งเศสในช่วงศตวรรษที่ 17 มีทัศนะว่า การมองโลกในแง่ดีคือ การนำเหตุผลของมนุษย์มาประยุกต์เพื่อคลี่คลายความลับที่มีอยู่ในธรรมชาติ อันนำไปสู่ความเข้าใจถึงพลังแห่งธรรมชาติที่ส่งผลต่อสวัสดิภาพและความก้าวหน้าของมนุษยชาติ นอกจากนั้น เดส์คาร์ตส์ยังสร้างคณูปการที่สำคัญยิ่งด้วยการให้ความหมายเชิงจริยธรรมของการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย ด้วยการยืนยันว่า มนุษย์มีความสามารถในการพัฒนาศักยภาพด้วยความเพียรพยายามของตนเอง มนุษย์ควรจะได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้มีส่วนร่วมต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยไม่จำเป็นต้องตกเป็นทาสของชะตากรรมหรือพรหมลิขิต (Domino; & Conway. 2001: 14-15)

2. อเล็กซานเดอร์ โป๊ป (Alexander Pope. 1688 -1744) กวีชาวอังกฤษ แสดงทัศนะว่า ไม่เห็นด้วยกับความคิดที่ว่ามนุษยชาติไฝ่ดีเกินกว่าที่ควรจะเป็น แต่ในความเป็นจริงแล้วมนุษย์แต่ละคนมีสถานะที่เอกลักษณ์ของตนเอง การยึดมั่นว่ามนุษย์เฉียบแหลมกว่าที่ควรจะเป็นนั้น เป็นการปฏิเสธธรรมชาติของการอยู่รอดของมนุษย์ มนุษยชาติกำเนิดมาด้วยสถานะที่เหมาะสมที่สุดแล้ว การเปลี่ยนแปลงสถานะของมนุษย์แต่เพียงน้อยนิด จะทำให้ธรรมชาติเกิดการหยุดชะงักได้ ดังนั้น โป๊ปจึงสรุปว่า “ความจริง คือสิ่งที่ชัดเจน การเป็นในสิ่งที่ควรจะเป็นนั้น เป็นสิ่งที่ถูกต้อง”(Domino; & Conway. 2001: 15-16)

ในระหว่างศตวรรษที่ 19 และ 20 มีผู้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี ดังต่อไปนี้

3. อาร์เธอร์ โชเพนเฮ้า (Arthur Schopenhauer. 1788-1860) นักปรัชญาชาวเยอรมัน กล่าวถึงการมองโลกในแง่ร้ายว่าเป็นความหม่นหมองของพัฒนาการทางสังคม อันนำไปสู่การล่มสลายของโลก และบันทึกการพัฒนาโลกในทางที่ดีขึ้น ดังนั้น หากไม่มีการมองโลกในแง่ดี โลกก็ยังคงอยู่ในสภาพที่เลวร้าย บุคคลส่วนน้อยเท่านั้นที่จะยังคงมีความสุขอยู่ได้ แต่อย่างไรก็ตาม มนุษย์ย่อมจะมีความสุข หากปราศจากความมุ่งมั่นในการสร้างการมองโลกในแง่ดี ในทัศนะของโชเพนเฮ้า มนุษย์ได้รับแรงบันดาลใจเป็นเบื้องต้นจากแรงขับของความไม่รู้และจิตไร้สำนึก อันนำไปสู่เจตจำนง (The will) ที่ผลักดันให้มนุษย์แสวงหาเป้าหมายที่ไม่มีวันที่จะบรรลุได้ หากเจตจำนงดังกล่าวนั้นเกิดขึ้นโดยปราศจากเหตุผล เพราะฉะนั้นอิสรภาพในการสร้างเจตจำนงดังกล่าวจึงเป็นแค่ภาพลวงตาเท่านั้น และไม่อาจจะสามารถตอบสนองของความปรารถนา (Desire) ได้ ดังนั้นมนุษย์ทุกคนในโลกจะปราศจากความสุข หากมนุษย์เข้าใจความสุขที่มีแต่เพียงความปรารถนา (Domino; & Conway. 2001: 21)

4. เฟร็ดริช นิทซ์เช่ (Friedrich Nietzsche. 1844-1900) นักปรัชญาจิตนิยมชาวเยอรมัน ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ร้ายร่วมกับโชเพนเฮ้าที่ว่า มนุษย์ถูกชักนำโดยแรงกระตุ้นของจิตไร้สำนึกในการแสวงหาความหมายจากการดำรงชีวิตที่ปราศจากความหมายเชิงคตินิยมที่อยู่เหนือเหตุผล (Transcendent meaning) อย่างไรก็ตาม มนุษย์ไม่ควรยึดมั่นในความเชื่อดังกล่าว แต่ยังคงจำเป็นต้องยึดมั่นในเรื่องศาสนาและปรัชญาที่สร้างขึ้น อย่างไรก็ตาม นิทซ์เช่มุ่งส่งเสริมการดำรงอยู่อย่างมีความสุขของมนุษย์ โดยมองว่าการมองโลกในแง่ร้ายเป็นสิ่งที่แสดงความถดถอยของชีวิต และมองว่าการมองโลกในแง่ร้ายเป็นโศกนาฏกรรม ตรงเท่าที่การเผชิญโศกนาฏกรรมถือเป็นจุดสิ้นสุดของสิ่งเตือนใจและความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ของมนุษย์ โศกนาฏกรรมจึงเป็นสิ่งที่ผลักดันให้มนุษย์แสวงหาสิ่งที่ยิ่งใหญ่และสิ่งที่ดีที่สุดในการดำรงอยู่ และกล่าวถึงการมองโลกในแง่ดีอย่างแท้จริงว่าเป็นการยืนยันว่าคุณค่าไม่ต้องการให้สิ่งใด ๆ เกิดความแตกต่าง ไม่มีเดิหน้า ไม่มีถอยหลัง และไม่มีนิรันดร์ ถึงแม้ว่าโลกในอุดมคติเป็นสิ่งที่ไม่มีจริง แต่มนุษย์ก็ยังต้องการสิ่งนี้อยู่ (Domino; & Conway. 2001: 22-23)

5. ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud. 1856-1939) จิตแพทย์ชาวออสเตรีย ผู้ก่อตั้งทฤษฎีจิตวิเคราะห์ มีทัศนะคล้ายคลึงกันกับนิทซ์เช่ ซิกมันด์ ฟรอยด์ ไม่ได้เป็นทั้งผู้มองโลกในแง่ดี และผู้มองโลกในแง่ร้าย ฟรอยด์เชื่อเป็นอย่างยิ่งว่า อารยธรรมความเจริญสามารถพัฒนามนุษย์ได้ และยังสามารถแสดงความคิดเห็นว่า หากความสุขได้รับการนิยามว่าเป็นสิ่งที่อยู่ในอุดมคติ ที่สามารถเกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติ อยู่ นอกเหนือจากแรงขับและแรงกระตุ้นจากจิตใต้สำนึกของบุคคล เพราะฉะนั้นก็ไม่สามารถลงความเห็นว่า มนุษย์ที่มีความเจริญแล้วจะมีความสุข ซึ่งในประเด็นนี้ฟรอยด์ได้แสดง

ทัศนียภาพผู้มองโลกในแง่ร้าย แต่อย่างไรก็ตาม ความหมายของความสุขได้รับการจำกัดความว่าเป็นความจริง ซึ่งเชื่อมโยงกับความพึงพอใจที่ได้รับผลจากแรงขับ และแรงกระตุ้นจากจิตใต้สำนึกของบุคคล เมื่อความพึงพอใจนั้นถูกลดทอน หรือถูกยี้ดระยะเวลาออกไปก็มีความเป็นไปได้ที่มนุษย์จะพยายามปกป้องความสุขแม้เพียงเล็กน้อยของตน จากทัศนียภาพข้างต้นได้แสดงให้เห็นถึงด้านการมองโลกในแง่ดีของฟรอยด์ จะเห็นได้ว่าทัศนคติของฟรอยด์ในเรื่องการมองโลกในแง่ดี และการมองโลกในแง่ร้าย มีความใกล้เคียงกับไซเฟนเฮ้า มากกว่า นิซซ์เซ่ ซึ่งเมื่อเทียบกับนิซซ์เซ่แล้ว ฟรอยด์มีทัศนียภาพแตกต่างในแง่ที่ว่า ฟรอยด์ยังคงรักษาไว้ซึ่งความหวังเพียงน้อยนิดที่มีต่อมนุษยชาติในอนาคต (Domino; & Conway. 2001: 24)

6. วิลเลียม เจมส์ (William James. 1842-1910) นักปรัชญาและนักจิตวิทยา ได้แสดงทัศนะว่าวิทยาศาสตร์สามารถส่งเสริมความเป็นไปได้ในการรักษาความเจ็บป่วยทางจิต และให้เหตุผลในการที่ควรจะเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดีซึ่งเป็นคุณลักษณะที่จำกัดการเกิดความเจ็บป่วยของบุคคล จากการทดลองของเจมส์ที่นับว่ามีอิทธิพลต่อวงการวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ ได้แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างความมีสติ และความวิปลาส ซึ่งสามารถตอบคำถามทางปรัชญาที่เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีที่มีความเชื่อมโยงกับการมองโลกในแง่ร้าย ได้ว่า การมองโลกในแง่ดีมีปรัชญาที่ยากแก่การเข้าใจ แต่เป็นเรื่องที่สามารถทำความเข้าใจได้ในระดับของบุคคล หากทางเลือกระหว่างการมองโลกในแง่ดี และมองโลกในแง่ร้ายขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ฉะนั้นเป็นการยากที่จะตัดสินตั้งแต่แรกเริ่มว่าบุคคลนั้นมีการมองโลกในแง่ดี หรือมองโลกในแง่ร้าย เจมส์เห็นว่าทุกสิ่งมีความสมดุล จึงเป็นการยากที่จะโอนเอียงไปตามทัศนคติของใคร่ มากกว่าทัศนคติของไซเฟนเฮ้า แน่นนอนว่าบุคคลอาจได้แย้งแนวคิดของเจมส์ด้านทัศนคติที่แตกต่าง ระหว่างความเข้มแข็งและความเจ็บป่วยทางจิต และมุ่งเน้นด้านความสุขมากกว่าความทุกข์ แต่การมองโลกในแง่ดีนั้นเปรียบเสมือนสิ่งปกป้องรักษาที่คุ้มครองมนุษย์จากความอยุติธรรมในชีวิต เปรียบเสมือนสิ่งกำบังที่อาจจะถูกลมพัดกรรโชก หรือ เปิดออกด้วยความอยากรู้อยากเห็นของมนุษย์เอง เจมส์ พิจารณาว่า บัจเจบุคคลสามารถเลือกใช้ชีวิตอย่างผู้มองโลกในแง่ดี ซึ่งก็ไม่ได้หมายความว่า การใช้ชีวิตอย่างผู้มองโลกในแง่ดีจะไม่ปลอดภัย และจะต้องล้มเหลวจากการแสวงหาความสุขในชีวิต (Domino; & Conway. 2001: 27-28)

จากการแสดงทัศนะของนักปรัชญาและนักจิตวิทยาถึงการมองโลกในแง่ดีตั้งแต่ศตวรรษที่ 17 ถึงศตวรรษที่ 20 แสดงให้เห็นว่าการมองโลกในแง่ดี เป็นคุณลักษณะที่ได้รับความสนใจศึกษามากอย่างต่อเนื่องและยาวนาน ในบริบททางด้านจิตวิทยาได้มีนักการศึกษาและนักจิตวิทยาจำนวนมากที่ได้ศึกษาความเป็นมา แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดีที่ส่งผลต่อส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมไปถึงการนำไปประยุกต์ใช้ การวัด และองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี ดังต่อไปนี้

1.2.2 ความเป็นมาของการมองโลกในแง่ดี

มโนทัศน์เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี มีความเกี่ยวข้องกับ ความคาดหวังของบุคคล เกี่ยวกับอนาคต (Expectation for the future) (Carver. 2008: Online) การมองโลกในแง่ดีนั้น มีรากฐานดั้งเดิมมาจากภูมิปัญญาชาวบ้าน (Folk wisdom) และยังมีภูมิหลังที่ได้รับการยืนยันจาก ทฤษฎีและงานวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจและการแสดงออกทางพฤติกรรมของมนุษย์มานานนับทศวรรษ ทฤษฎีแรงจูงใจที่มีความเชื่อมโยงกับการมองโลกในแง่ดี คือ ทฤษฎีคุณค่าแห่งความคาดหวัง (Expectancy –value theories) (Carver. 2008: Online; citing Carver; & Scheier. 1998) ซึ่งทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่ว่า พฤติกรรมถูกกำหนดโดยเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลจะมีพฤติกรรมเพื่อให้ได้ในสิ่งที่พึงปรารถนา และมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา จากแนวคิดนี้แสดงให้เห็นว่า เมื่อไม่มีเป้าหมาย ก็จะไม่มีการเกิดพฤติกรรม มโนทัศน์ที่เป็นใจความสำคัญของทฤษฎีนี้คือ ความคาดหวัง ซึ่งเป็นความรู้สึกเกี่ยวกับความมั่นใจ หรือสงสัย ในการบรรลุเป้าหมาย หากบุคคลขาดความมั่นใจ บุคคลก็ไม่มี การแสดงพฤติกรรมใดๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ดังนั้นบุคคลจะมีความพยายามกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเมื่อมีความมั่นใจเท่านั้น จากแนวคิดที่มุ่งเน้นในเรื่องความมั่นใจนี้ นำไปสู่ความเข้าใจในเรื่อง การมองโลกในแง่ดี และการมองโลกในแง่ร้าย (Carver. 2008: Online; citing Scheier; Carver; & Bridges. 2001) ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมีความมั่นใจและความอดทน แม้ว่าจะต้องเผชิญกับกระบวนการที่ยากลำบากและยาวนาน คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะมีความสงสัย และลังเลใจ ซึ่งทำให้รู้สึกว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นมีมากกว่าความเป็นจริง ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อมั่นว่าตนสามารถรับมือกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างประสบความสำเร็จ ขณะที่คนมองโลกในแง่ร้ายมองว่าเป็นหายนะ แนวคิดนี้ นำไปสู่ความแตกต่างด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความเสี่ยงด้านสุขภาพ ความระมัดระวังต่อสถานการณ์ที่มีความเสี่ยง และความอดทนในการพยายามเอาชนะปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่ความแตกต่างด้านการเผชิญปัญหาเมื่อบุคคลต้องประสบกับการรักษาต่างๆ ยกตัวอย่างเช่น การรักษาโรคมะเร็ง เป็นต้น (Carver. 2008: Online; citing Carver; et al. 1993; Stanton; & Snider. 1993.)

เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความยากลำบาก การตอบสนองด้านพฤติกรรมเป็นสิ่งที่สำคัญ แต่การตอบสนองทางด้านอารมณ์ก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกัน เนื่องจากผู้ที่มองโลกในแง่ดี จะคาดหวังถึงผลลัพธ์ที่ดี และค่อนข้างจะมีความรู้สึกในเชิงบวก ขณะที่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะคาดหวังถึงผลลัพธ์ในทางลบ ทำให้เกิดความรู้สึกด้านลบ ความกังวล ความเศร้าโศก และสิ้นหวัง และผลจากการศึกษาวิจัยทำให้พบว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ดีและคนมองโลกในแง่ร้ายมีความแตกต่างกันทางด้านอารมณ์ (Scheier; et al. 2001: 189-216)

มีหลักฐานที่เชื่อมโยงการมองโลกในแง่ร้ายที่ส่งผลต่อการรอดชีวิตจากโรคมะเร็ง (Carver. 2008: Online citing Schulz; et al. 1996) ที่พบจากการติดตามผลการรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็ง เป็นเวลา 8 เดือน หลังจากการติดตามผล พบว่าผู้ป่วยที่มีแนวโน้มมองโลกในแง่ร้ายมีการรอดชีวิตน้อยกว่าจากการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบอื่นๆ ของการมองโลกในแง่ดี พบว่ามีองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันคือ ความรู้สึกด้านการควบคุม (Sense of control) และความรู้สึกด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Sense of personal efficacy) ซึ่งแนวคิดนี้มีความสำคัญเกี่ยวกับ ความคาดหวังในผลลัพธ์ที่ปรารถนา อย่างที่ผู้ที่มีมองโลกในแง่ดีเป็น อย่างไรก็ตามยังมีความแตกต่างด้านสมมติฐานเกี่ยวกับความคาดหวังถึงผลลัพธ์ที่พึงปรารถนาจะเกิดขึ้นได้อย่างไร การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self-efficacy) เป็นแนวคิดเกี่ยวกับตนเองในฐานะ ตัวกระทำที่สำคัญด้านความสัมพันธ์เชิงเหตุผล หากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง บุคคลนั้นจะมีความเชื่อว่าความพยายามของตน (หรือทักษะของตน) จะสามารถนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายได้ ยกตัวอย่างเช่น หากบุคคลเชื่อว่า ตนมีความอดทนต่อผลข้างเคียงจากการรับเคมีบำบัดเพื่อรักษาโรคมะเร็ง บุคคลนั้นจะมีความพยายามมากกว่าในการบำบัด ในลักษณะเดียวกันกับแนวคิดด้านการควบคุม เมื่อบุคคลมองว่าตนเองสามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ได้ บุคคลจะเชื่อว่าผลลัพธ์ที่ปรารถนาจะประสบผลหากเขามีความพยายามมากพอ

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า ในมุมมองด้านศักยภาพทั่วไปแล้ว ผู้ที่มีมองโลกในแง่ดีจะมองว่าตนเองมีความสามารถ เนื่องจากตนมีความขยันขันแข็ง มีความสุข มีความโชคดี มีเพื่อนที่สนับสนุน หรือองค์ประกอบอื่นๆ อันจะนำมาซึ่งผลลัพธ์ที่ดี การรับรู้ความสามารถของตนเองนับว่าเป็นกุญแจสำคัญที่กำหนดผลลัพธ์ที่พึงปรารถนา และยังเป็นสิ่งสนับสนุนให้บุคคลกระทำเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายด้วยตนเอง

นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบอื่นๆ ที่มีความคล้ายคลึงกันกับการมองโลกในแง่ดี ซึ่งก็คือ ความหวัง (Hope) (Carver. 2008: Online; Citing Snyder. 1994; 2002) ความหวังได้รับการกล่าวถึงในสองประเด็นคือ ประเด็นแรกเป็นการรับรู้ถึงแนวทางของบุคคลที่จะทำให้บรรลุผลสำเร็จตามที่ต้องการ และประเด็นที่สองคือ ระดับความเชื่อมั่นของบุคคลที่จะใช้แนวทางเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ดังนั้นความหวังจึงถูกจัดให้เป็นคุณสมบัติพิเศษที่สะท้อนให้เห็นทั้งความเชื่อมั่น และแนวทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ส่วนองค์ประกอบสุดท้ายที่เฝ้าการตั้งข้อสังเกตคือ องค์ประกอบด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (Carver. 2008: Online. Citing Smith; et al. 1989) ที่ได้รับการนิยามว่าเป็นอารมณ์ที่มีแนวโน้มจะวิตกกังวล ความรู้สึกไม่พอใจ และกลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งจากการศึกษาพบว่าการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์กับการลดอาการทางประสาท

การมองโลกในแง่ดี ความหวังและตัวแปรอื่นๆ ที่มีความสัมพันธ์กัน เป็นตัวแปรทางจิตวิทยา ที่ได้รับการศึกษาอย่างกว้างขวาง มาเป็นเวลามากกว่าสองทศวรรษ เนื่องจากเป็นตัวแปรที่มีประโยชน์ ในการทำนายพฤติกรรม การตอบสนองทางอารมณ์ การเผชิญปัญหาและการปรับตัวเมื่อบุคคลต้อง ประสบบกับสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต การมองโลกในแง่ดีมักส่งผลในฐานะแหล่ง กำเนิด หรือ ตัวแปรด้านความยืดหยุ่นตัว (Resilience) เนื่องจากเป็นคุณลักษณะด้านการจูงใจที่สนับสนุนให้บุคคล สามารถประสบความสำเร็จแม้ต้องเผชิญกับอุปสรรค ในการศึกษาการมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้าจากเอกสารถึงทฤษฎีที่มีความเกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดีดังต่อไปนี้

1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี

จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี พบว่ามีทฤษฎีที่มีความเกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี คือ

1.3.1 ทฤษฎีการเรียนรู้ที่จะสิ้นหวัง (Learned Helplessness Theory)

การเรียนรู้ที่จะสิ้นหวัง (Learned helplessness) หมายถึง ภาวะที่รู้สึกถึงความสิ้นหวัง หลีกเลียงที่จะทดลองทำสิ่งใหม่ในชีวิต เนื่องจากการเกิดความกลัวที่จะล้มเหลวอันเป็นผลต่อเนื่องมาจากการ ประสพการณ์ในชีวิตที่เคยประสบกับความล้มเหลว หรือการไม่สามารถเอาชนะปัญหาหรืออุปสรรคที่ ผ่านพบมาได้ (Myer, 2002; Comer, 2004)

ความเป็นมาของการศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้ที่จะสิ้นหวัง ในระยะเริ่มแรก เริ่มมาจากการ ที่นักจิตวิทยาได้ศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้ของสัตว์ (Seligman; & Maier, 1967) เช่น สุนัข แมว หนู และปลา เป็นต้น โดยการใช้ไฟฟ้าช็อตโดยที่สัตว์ทดลองไม่สามารถหลีกเลี่ยงนี้ได้ เพื่อศึกษาการ ตอบสนองของสัตว์ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ความเป็นอิสระ ระหว่างผลกระทบและการกระทำที่เกิดขึ้น โดย ไม่ว่าจะใช้ความพยายามอย่างไร สัตว์นั้นก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการถูกไฟฟ้าช็อตได้และเกิดการยอมรับ สภาพการณ์นั้นโดยไม่พยายามหลีกเลี่ยงอีกต่อไป ต่อมาในปี ค.ศ. 1974 ฮิโรโต (Hiroto) ได้นำมโนทัศน์ การเรียนรู้ที่จะสิ้นหวังมาทำการทดลองในมนุษย์ ซึ่งอาสาสมัครเป็นนักศึกษาของวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยในการทดลองได้แบ่งนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม นักศึกษากลุ่มแรกได้รับเสียงรบกวนโดยที่นักศึกษา สามารถปิดเสียงรบกวนนั้นได้โดยการกดปุ่ม 4 ครั้ง อีกกลุ่มหนึ่งได้รับเสียงรบกวนโดยที่ไม่สามารถปิด หรือควบคุมเสียงนั้นได้เลย และกลุ่มสุดท้ายคือกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับเสียงรบกวนเลย หลังจากนั้น ผู้วิจัยก็ทดสอบการปิดเสียงรบกวนโดยใช้มือปิดกล่องบังคับเสียงได้ (Hand shuttle box) พบว่าใน กลุ่มที่เคยปิดเสียงได้มาก่อนและกลุ่มควบคุมสามารถเรียนรู้วิธีปิดเสียงรบกวนได้ แต่กลุ่มที่ไม่สามารถ ควบคุมเสียงรบกวนได้มาก่อนนั้นไม่สามารถเรียนรู้ในการแก้ปัญหาจากสภาพการณ์นี้ได้ ต่อมาในปี ค.ศ. 1975 ฮิโรโตและเชลิกแมน ได้ทำการทดลองโดยให้ผู้ร่วมการทดลองบางคนแก้ปัญหาบางอย่างที่

แก้ได้ (Soluble problem) และผู้ร่วมการทดลองบางคนแก้ปัญหาที่แก้ไม่ได้ (Insoluble problem) จากนั้นก็ให้ผู้ร่วมการทดลองแต่ละคนสร้างคำจากตัวอักษรต่าง ๆ ที่กำหนดให้ (Anagram) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่เคยทำงานที่แก้ปัญหามาได้มาก่อนสร้างคำจากตัวอักษรที่กำหนดให้ได้น้อยกว่ากลุ่มที่เคยทำงานที่แก้ปัญหามาได้มาก่อน (Hiroto; & Seligman. 1975: 311-327)

จากผลการทดลองทั้งกับคนและสัตว์ทดลอง สรุปได้ว่าการเรียนรู้ที่จะสิ้นหวังเป็นผลจากประสบการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์เลวร้ายได้ ซึ่งก่อให้เกิดความบกพร่อง 3 ด้านคือ (Hiroto; & Seligman. 1975: 311-327)

1. ความบกพร่องด้านแรงจูงใจ (Motivational deficit) ทำให้มีการตอบสนองภายใต้การควบคุมของจิตใจที่ช้า และมีผลทำให้บุคคลลดแรงจูงใจในการตอบสนองในเวลาต่อมา
2. ความบกพร่องด้านปัญญา (Cognitive deficit) เกิดขึ้นเมื่อความคาดหวังของผลกรรมไม่สัมพันธ์กับการตอบสนองของตน ทำให้มีความสามารถในการเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ลดลง
3. ความบกพร่องด้านอารมณ์ (Emotional deficit) จากการที่บุคคลมีประสบการณ์ว่าตนไม่สามารถควบคุมผลกระทบทางลบที่เกิดขึ้นได้ ทำให้บุคคลเกิดความซึมเศร้า

นอกจากนี้เซลิกันแมน (Seligman.1975) ยังชี้ให้เห็นความสำคัญของการแผ่ขยายของการเกิดการเรียนรู้ที่จะสิ้นหวังจากสภาพการณ์หนึ่งไปสู่อีกสภาพการณ์หนึ่งนั้นว่าประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ส่วน คือ

1. ความคล้ายคลึงกันของสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะสิ้นหวังและสภาพการณ์อื่น ๆ หากสภาพการณ์ทั้งสองคล้ายคลึงกัน โอกาสที่จะช่วยตนเองไม่ได้จากการเรียนรู้จะแผ่ขยายมายังสภาพการณ์หลังก็มีสูง
2. ความรุนแรงจากสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดการช่วยตนเองไม่ได้มากจะทำให้เกิดการแผ่ขยายของการเรียนรู้ที่จะสิ้นหวังไปยังสภาพการณ์ที่ตามมาที่มีความรุนแรงน้อยกว่า เช่น แม่ที่ลูก 3 คนหนีออกจากบ้าน ย่อมเกิดส่งผลต่อการเกิดการเรียนรู้ที่จะสิ้นหวังแผ่ขยายรุนแรงกว่าแม่อีกคนที่สัตว์เลี้ยงในบ้านหายไป เช่นเดียวกันกับการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองได้รับเสียงรบกวนที่มีความดัง 90 เดซิเบลโดยไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากสภาพการณ์นั้นได้ มาทำการทดสอบด้วยการสร้างคำจากตัวอักษร ซึ่งจะเห็นได้ว่าการแผ่ขยายของการเรียนรู้ที่จะสิ้นหวังอันเกิดจากสภาพการณ์ที่มีความรุนแรงนั้นส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของมนุษย์ในทางลบมากกว่า

จะเห็นได้ว่าการเรียนรู้ที่จะสิ้นหวังจะเกิดก็ต่อเมื่อบุคคลมีความคาดหวังว่าการตอบสนองและไม่ได้รับผลกรรมตามที่ตนต้องการ ดังนั้นตัวแปรที่มีผลต่อการเกิดความคาดหวังเกี่ยวกับการตอบสนองและการเรียนรู้ที่จะสิ้นหวัง (Miller; & Norman. 1979: 97) มีดังต่อไปนี้

1. ความคาดหวังเกี่ยวกับการตอบสนองและผลกรรมที่มีมาก่อน (Previous response outcome expectation) หมายถึง ความคาดหวังภายในที่มีผลโดยตรงกับการแสดงพฤติกรรมของอินทรีย์ที่เคยประสบการณ์กับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านมาในอดีต ยิ่งถ้าอินทรีย์มีความคาดหวังเกี่ยวกับการตอบสนองและผลกรรมที่เป็นอิสระจากกันในอดีตมากเท่าไร ก็จะทำให้อินทรีย์นั้นเกิดการเรียนรู้ที่จะสิ้นหวังมากยิ่งขึ้นเมื่อต้องพบกับสภาพการณ์ใหม่

2. การจำแนกระหว่างสภาพการณ์(Discrimination between situation) คือความสามารถของอินทรีย์ในการที่จะจำแนกได้ว่าในแต่ละสภาพการณ์นั้นมีความแตกต่างกันอย่างไร ถ้าอินทรีย์รับรู้ว่าคุณภาพการณ์ใหม่ว่าไม่แตกต่างกันจากสภาพการณ์ที่เคยทำให้เกิดผลของความเป็นอิสระจากการตอบสนองของตนแล้ว ก็จะทำให้อินทรีย์เกิดความคาดหวังเกี่ยวกับความเป็นอิสระของการตอบสนองของตนมากยิ่งขึ้น

นักทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมมีความเห็นว่า การเรียนรู้ที่จะสิ้นหวังนั้นจะเกิดเมื่อบุคคลมีความคาดหวังว่าตนขาดความสามารถที่จะทำพฤติกรรมนั้นๆ เรียกว่าการช่วยตนเองไม่ได้ส่วนบุคคล (Personal helplessness) แต่หากบุคคลเชื่อว่าการกระทำของตนและการกระทำของคนอื่น ๆ ที่คล้ายกับตนก็ไม่สามารถควบคุมผลกรรมที่ต้องการได้เช่นกัน บุคคลนั้นก็จะรับรู้ว่าเป็นการช่วยตนเองไม่ได้แบบสากล (Universal helplessness) นอกจากนี้เซลิกแมนยังได้ศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการระบุสาเหตุของพฤติกรรม พบว่า นักจิตวิทยาสังคมได้ศึกษาพบว่า มิติหลัก 2 มิติที่ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรม คือ ความสม่ำเสมอและความไม่สม่ำเสมอ (Stable-unstable) และการระบุเหตุภายในและการระบุเหตุภายนอก (Internal – external) ต่อมาในปี ค.ศ. 1978 อับราฮัมสันและคนอื่นๆ เสนอว่ามีมิติที่ 3 คือ ความทั่วไปและความจำเพาะ (Global-specific) (Seligman. 1990) ซึ่งมิติทั้ง 3 จะประกอบกันขึ้นดังแสดงในภาพประกอบ 3

	เหตุจากภายใน		เหตุจากภายนอก	
	ความสม่ำเสมอ	ความไม่สม่ำเสมอ	ความสม่ำเสมอ	ความไม่สม่ำเสมอ
ความทั่วไป	เหตุที่เกิดจากภายในบ่อย ๆ ที่แผ่ขยายไปสู่สถานการณ์อื่น	เหตุที่เกิดจากภายในไม่บ่อยแต่ก็แผ่ขยายไปสู่สถานการณ์อื่น	เหตุที่เกิดจากภายนอกบ่อย ๆ ที่แผ่ขยายไปสู่สถานการณ์อื่น	เหตุที่เกิดจากภายนอกไม่บ่อยแต่ก็แผ่ขยายไปสู่สถานการณ์อื่น
ความจำเพาะ	เหตุที่เกิดจากภายในบ่อย ๆ ที่ไม่แผ่ขยายไปสู่สถานการณ์อื่น	เหตุที่เกิดจากภายในไม่บ่อยและไม่แผ่ขยายไปสู่สถานการณ์อื่น	เหตุที่เกิดจากภายนอกบ่อย ๆ แต่ก็ไม่แผ่ขยายไปสู่สถานการณ์อื่น	เหตุที่เกิดจากภายนอกไม่บ่อยและไม่แผ่ขยายไปสู่สถานการณ์อื่น

ภาพประกอบ 3 สาเหตุของพฤติกรรมที่เป็นไปได้เมื่อพิจารณาจาก 3 มิติประกอบกัน

ที่มา: Lambert. (1980: 30)

จากการทบทวนทฤษฎีการเรียนรู้ที่จะสิ้นหวัง แอบเบรมสัน เซลิเกแมน และ ทีสเดล (Abramson; Seligman; & Teasdale. 1978) ได้รวบรวมมิติในการอธิบายสาเหตุ 2 มิติหลักของเวนเนอร์ และคนอื่นๆ ได้แก่ ความสม่ำเสมอและความไม่สม่ำเสมอ (Stable-unstable) และการอธิบายสาเหตุภายในและภายนอก (Internal-external) และได้เพิ่มมิติที่ 3 คือ ความทั่วไป และความจำเพาะ (Global-specific) เพื่อจำแนกรูปแบบการอธิบายสาเหตุ ซึ่งก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่จะสิ้นหวังในลักษณะต่างๆ แนวคิดที่ปรับปรุงขึ้นใหม่นี้เรียกว่า รูปแบบการอธิบาย (Explanatory style) เป็นแนวคิดที่กล่าวถึงการอธิบายตนเองของบุคคลต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งจากการอธิบายตนเองสามารถบ่งบอกได้ว่าบุคคลนั้นมีมุมมองชีวิตอย่างไร เป็นการมองโลกในแง่ดีหรือมองโลกในแง่ร้าย การเรียนรู้ที่จะสิ้นหวังจากประสบการณ์ที่ล้มเหลวนั้นมีอิทธิพลต่อรูปแบบของการอธิบายของบุคคล ไม่ว่าจะประสบกับเหตุการณ์ที่ดีหรือร้าย (Shaver. 1975) คนที่มองโลกในแง่ร้าย จะมีลักษณะการอธิบายว่าเหตุการณ์ที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นว่ามีสาเหตุมาจากตนเอง เหตุการณ์ไม่ดีนั้นเกิดขึ้นได้ทั่วไป และจะคงอยู่เช่นนั้น ส่วนผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะอธิบายเหตุการณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเอง ว่ามีสาเหตุมาจากสิ่งที่อยู่ภายนอกตนหรือบุคคลอื่น เหตุการณ์ไม่ดีนั้นไม่เกิดขึ้นบ่อย และไม่คงอยู่ถาวร (Buchanan; & Seligman. 1995)

ในการศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้ที่จะสั่นหวั่งที่ส่งผลต่อรูปแบบการอธิบาย ได้มีนักวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายกับการเรียนรู้ที่จะสั่นหวั่งที่เกิดจากความซึมเศร้า ความเจ็บป่วย และความล้มเหลว ซึ่งจากการวิจัยพบว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมีรูปแบบการอธิบายถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดีกว่า คนที่มองโลกในแง่ร้าย (Peterson; & Park. 1998)

1.3.2 ทฤษฎีวาย (Theory Y)

ทฤษฎีวายเป็นทฤษฎีที่ ดักลาส แมคเกรเกอร์ (Douglas M. McGregor. 1906 – 1964) ได้ศึกษาวิจัยพฤติกรรมการทำงานของมนุษย์ เพิ่มเติมจากทฤษฎีวายดั้งเดิม ซึ่งแมคเกรเกอร์ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง The Human Side of Enterprise (สมิทธา จิตตลดากร. 2546: 122) มีเนื้อหาที่กล่าวถึงทฤษฎีเอ็กซ์และทฤษฎีวาย ว่าเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ในด้านเจตคติและความเชื่อของผู้บังคับบัญชาที่มีต่อผู้ใต้บังคับบัญชาซึ่งมีแนวคิดในทางตรงกันข้ามกัน ซึ่งทฤษฎีเอ็กซ์มีแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ในด้านลบ แต่ทฤษฎีวาย มีแนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ด้านบวก โดยมีแนวคิดที่ว่า บุคคลพึงพอใจในการทำงานเป็นกลุ่ม มีความรู้สึกรักการทำงาน เปรียบเสมือนการเล่นหรือการพักผ่อน มีความสามารถในการกำกับตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อจะบรรลุเป้าหมายที่พวกเขาผูกพันอยู่ ซึ่งเป้าหมายนั้นขึ้นอยู่กับรางวัลที่เกี่ยวพันกับความสำเร็จ เมื่อมีการเรียนรู้ภายใต้สภาวะที่เหมาะสมแล้ว บุคคลจะสามารถยอมรับแต่แสงหาความรับผิดชอบด้วย และยังสามารถใช้จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์เพื่อที่จะแก้ปัญหาขององค์กร ดังนั้น ผู้บังคับบัญชาควรส่งเสริมผู้ใต้บังคับบัญชาที่มีพฤติกรรมการทำงานที่ดีด้วยให้อิสระ ให้มีส่วนร่วมในการทำงาน ใช้หลักการจูงใจมากกว่าวิธีการขู่ขู่บังคับ และให้การเสริมแรงบวกด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การมอบรางวัลตอบแทนตามความเหมาะสม ซึ่งการมีทัศนคติเชิงบวกในด้านการบริหารดังกล่าวจะทำให้บุคคลสามารถปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นพื้นฐานในการปรับปรุงการบริหารและผลการดำเนินงานขององค์กรให้ดีขึ้น ทฤษฎีนี้ถูกนำไปประยุกต์ใช้นับตั้งแต่ปี ค.ศ.1960 จนถึงปัจจุบัน

จากแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ที่จะสั่นหวั่งที่ส่งผลต่อรูปแบบการอธิบาย และทฤษฎีวาย สามารถสรุปได้ว่าเป็นทฤษฎีที่สนับสนุนให้บุคคลมีการมองสิ่งต่างๆ ในแง่ดี มีทัศนคติต่อบุคคลในทางบวก หรือมองบุคคลแง่ดีว่ามีศักยภาพ และมีความสามารถ นำไปสู่ การสร้างสภาพแวดล้อมที่เปิดโอกาสให้บุคคลมีแรงจูงใจที่จะใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะเห็นได้ว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของบุคคลที่ควรได้รับการส่งเสริม และจากการศึกษาเอกสารและแนวคิดเกี่ยวกับลักษณะของบุคคลที่มองโลกในแง่ดี ได้มีผู้แสดงทัศนะไว้ได้อย่างน่าสนใจดังต่อไปนี้

1.4 ลักษณะของบุคคลที่มองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดี เป็นความรู้สึกต่อตนเองและต่อสังคม ที่มีพื้นฐานมาจากกระบวนการคิดจากการศึกษาเอกสารและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี ซึ่งมีผู้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับลักษณะของบุคคลที่มองโลกในแง่ดีในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ดังนี้

พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี (2554: ออนไลน์) ได้กล่าวถึง วิธีการคิด 3 แบบ ดังต่อไปนี้

1. วิธีคิดแบบมองโลกในแง่ดี ก็คือ การรู้จักมองหาคุณค่า หรือแง่ดี แรงามท่ามกลางสภาวะที่ไม่พึงประสงค์ เช่น เมื่อตกอยู่ท่ามกลางวิกฤติ ก็ให้รู้จักมองหาโอกาส หรือเมื่อต้องทำงานหนัก ก็ให้มองว่า งานหนักจะมาพร้อมกับความเชี่ยวชาญ หรือเมื่อต้องพบกับอุปสรรคมากมาย ในชีวิตก็ให้มองว่า นั่นคือการทดสอบจากพระเจ้า เมื่อสอบผ่านก็จะได้รับรางวัลก้อนใหญ่ หรือเมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์ก็ให้คิดเสียว่า นั่นเป็นอีกรูปแบบหนึ่งของคำแนะนำ หรือเมื่อต้องพบกับความผิดหวัง ก็ให้คิดเสียว่า เป็นวิธีที่ธรรมชาติกำลังมอบภูมิปัญญาในการดำรงชีวิต

การมองโลกในแง่ดี มีข้อดี ก็คือ ทำให้เรารู้จักหาประโยชน์จากสิ่งที่ไร้ประโยชน์ หาสุขจากทุกข์ หาข้อดีท่ามกลางข้อเสีย การมองเช่นนี้ จะส่งผลให้มีกำลังใจในการใช้ชีวิตเหมือนที่มหาตมะ คานธี ถูกจับโยนลงจากรถไฟในแอฟริกาได้ ในเวลาต่อมาท่านเล่าว่า เหตุการณ์เลวร้ายคราวนั้น ทำให้ท่าน "รู้จักคิด" จนท่านกล่าวว่า "ประสบการณ์ที่สร้างสรรค์ที่สุด มักเกิดจากบทเรียนที่เจ็บปวดที่สุด" การรู้จักมองโลกในแง่ดี จึงทำให้มีแรงบันดาลใจในการเผชิญหน้ากับความยุ่งยากของชีวิต ได้เป็นอย่างดี ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ เขียนกวีเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ว่า

เขามีส่วน เลวบ้าง ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา ส่วนที่ดี เขามีอยู่
เป็นประโยชน์ โลกบ้าง ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ ของเขาเลย
จะหาคน มีดี โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว ค้นหา สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา หนวดเต่า ตายเปล่าเอ๋ย
ฝึกให้เคย มองแต่ดี มีคุณจริง

2. วิธีคิดแบบมองโลกในแง่ร้าย ก็คือ การมองเห็นแต่จุดด้อยของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งมักเกิดขึ้นจากความกังวลจนเกินเหตุ แต่วิธีคิดแบบนี้มีจุดแข็งก็คือ ทำให้เกิดการเฝ้าระวังในสิ่งที่กำลังคิดหรือทำอยู่ แต่จุดอ่อนก็คือ หากวิตกมากเกินไปก็ทำให้ไม่มีโอกาสได้ชื่นชมสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ในคน หรือสิ่งต่าง ๆ ในแง่จิตใจก็ทำให้จิตใจหดหู่ ท้อแท้หรือจิตตก ไม่มีกำลังใจในการลุกขึ้นมาทำอะไร หรือบางกรณีทำให้เป็นคนที่ยอมจำนนต่อปัญหา ยอมแพ้ต่ออุปสรรคทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้ใช้ความเพียรพยายามอย่างถึงที่สุด

3. วิธีคิดแบบมองโลกตามความเป็นจริงก็คือ การมองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตรงไปตรงมา ไม่สุดโต่งไปด้านดี หรือด้านร้ายตามความรู้สึกที่ตนคิดเอาเอง แต่เป็นการมองลงไปตรง ๆ ยังตัวปัญหา ที่อยู่ตรงหน้าด้วยปัญญาที่เป็นกลาง แล้วใช้ปัญญาที่เป็นกลางนั้น แสวงหาวิธีแก้ปัญหามีเหตุผล ซึ่งวิธีคิดเช่นนี้มีอยู่ในหม่อนักวิทยาศาสตร์ หรือปัญญาชนที่รักการใช้เหตุผลอย่างบริสุทธิ์ใจ ผลของวิธีการ มองโลกตามความเป็นจริงก็คือ สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้จริงอย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด ไม่อยู่กับความหวังมากเกินไปเหมือนการมองโลกในแง่ดี ไม่วิตกกังวลมากเกินไปจนไม่กล้าทำอะไรเหมือนการมองโลกในแง่ลบ แต่เป็นการอยู่กับความจริงที่เป็นจริงด้วยปัญญาแท้ ๆ และแก้ปัญหาชีวิตไปบนพื้นฐานข้อเท็จจริงอย่างตรงไปตรงมา

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต. 2545: ออนไลน์) ได้กล่าวถึงวิธีคิดตามหลักพุทธธรรม หรือโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ กำหนดวิชาโดยตรง และมุ่งบรรเทาต้นเหตุ มีอยู่ 10 วิธี ได้แก่ 1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย 2) คิดแยกแยะส่วนประกอบ 3) คิดสามัญลักษณะ 4) คิดแก้ปัญหา 5) คิดอรรถธรรมสัมพันธ์ 6) คิดเห็นคุณโทษและทางออก 7) คิดรู้คุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม 8) คิดรู้คุณธรรม 9) คิดอยู่กับปัจจุบัน และ 10) คิดวิภาษวาท ซึ่งวิธีคิดที่แปดคือ คิดรู้คุณธรรม (คิดเป็นบวก กุศล) เป็นความคิดที่เป็นลักษณะการคิดในแง่ดี กล่าวคือ วิธีคิดแบบรู้คุณธรรม เป็นวิธีคิดในแนว สะกัดกัน หรือบรรเทาและขัดเกลาต้นเหตุ หลักการทั่วไปของวิธีคิดแบบนี้ คือสิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้ อย่างเดียวกัน แต่บุคคลผู้ประสบหรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง สุดแต่ โครงสร้างของจิตใจ หรือแนวทางความเคยชินต่างๆ หรืออาการกิริยาเดียวกัน คนหนึ่งมองเห็นแล้วคิด ปรุงแต่งไปในทางดีงาม เป็นประโยชน์ เป็นกุศล (มองโลกในแง่ดี) แต่อีกคนหนึ่งเห็นแล้วคิดปรุงแต่งไป ในทางไม่ดีไม่งาม เป็นโทษ เป็นอกุศล (มองโลกในแง่ร้าย) แม้แต่บุคคลคนเดียวกัน แต่ต่างขณะต่าง เวลา ก็อาจคิดเห็นปรุงแต่งต่างออกไปครั้งละอย่าง คราวหนึ่งร้าย คราวหนึ่งดี การทำใจที่ช่วยตั้งต้น และชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ เรียกว่าเป็นวิธีคิดแบบอุบายปลูกไว้ คุณธรรม ตัวอย่างเช่น การคิดถึงความตายแล้วคิดไม่ถูกวิธี ก็จะเกิดอกุศลธรรมขึ้นเกิดสลดหดหู่ เศร้า เหี่ยวแห้งใจ หวั่นไหวหวาดกลัว เสียใจ และอาจดีใจเมื่อเป็นความตายของคนที่ไม่เกลียดชัง แต่ถ้าคิดให้ ถูกวิธี จะเกิดกุศลธรรม เกิดความรู้สึกตื่นตัว ใจไม่ประมาท เร่งชวนชวายปฏิบัติหน้าที่นำสิ่งดีงาม เป็นประโยชน์ ประพฤติปฏิบัติธรรม รู้เท่าทันความจริงเป็นคตินิยมของสังฆาร

วิทยา นาควัชระ (2543: 43-44) กล่าวว่า คนที่คิดในแง่บวกคือผู้ที่มองโลกในแง่ดี คนส่วนใหญ่มองโลกในแง่ลบมากกว่าแง่บวก เป็นเพราะ มีจิตใต้สำนึกที่ไม่สมบูรณ์นัก เพราะถูก ตาหนิมามาก จึงมองตนเองไม่ดี เกิดความระแวงได้ง่าย เกิดความไม่รักเพื่อนมนุษย์ ถูกสอนมาแบบ มองโลกในแง่ไม่ดี ให้ระวัง ระแวง เกินความจำเป็น และการขาดประสบการณ์ หรือตัวอย่างที่ดีให้ เห็น ผู้ที่มองโลกในแง่ดี หรือมีความคิดในแง่บวกนั้น จะเป็นคนอารมณ์ดี มั่นคง มั่นใจตนเองอย่าง สร้างสรรค์ และมีกำลังใจต่อสู้อุปสรรคเสมอ

มาติเยอ ริการ์ (2552: 270-275) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มองโลกในแง่ดีมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีความหวัง คือ ความมุ่งมั่นของบุคคลที่จะหาวิธีบรรลุเป้าหมาย และพัฒนาแรงจูงใจเพื่อการกระทำนั้น
2. มีความมุ่งมั่น คือ ความพากเพียรที่จะกระทำให้สำเร็จ โดยเฉพาะเมื่อต้องจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวย
3. มีการปรับตัว คือ การยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแยกแยะอุปสรรคทั้งหลายด้วยทัศนคติเชิงบวก
4. มีความสงบผ่องใส คือ การมีความมั่นคงทางจิตใจ ไม่แบกภาระความล้มเหลวที่ผ่านมา พร้อมทั้งจะหาทางออกใหม่ๆ

ปริญญ์ ตันสกุล (2543: 65- 88) กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้ที่มองโลกในแง่ดี 2 ประการดังต่อไปนี้

1. ไม่คิดคาดหวังต่อตนเองในทางต่ำ ซึ่งการคาดหวังต่อตนเองในทางต่ำ ได้แก่ การคิดลบต่อตนเอง การแพ้ความคิดตนเอง และการไม่ศรัทธาตนเอง
2. ไม่มองผู้อื่นในแง่ร้าย โดยการใช้ความคิดทางบวกแทนที่ความรู้สึกด้านลบที่มีต่อผู้อื่น เช่น อดทนอดกลั้น มีความเมตตา และเวทนาสงสาร

นอกจากนี้ ตามแนวคิดของ เซลิกแมน (Seligman, 1990) เชื่อว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีรูปแบบของการให้เหตุผลต่อเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิต ว่าเกิดจากปัจจัยภายนอกไม่ได้เกิดจากตัวบุคคลนั้น อีกทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพียง อุปสรรคที่เกิดขึ้นชั่วคราว และเกิดขึ้นเฉพาะสถานการณ์นั้น หรืออาจมองว่าสถานการณ์ร้ายนั้นเป็นเรื่องของโชคร้าย หรือมีคนอื่นนำมาสู่ตน คนกลุ่มนี้จึงไม่หมกมุ่นกับความพ่ายแพ้ แต่จะเผชิญหน้ากับสถานการณ์ร้ายด้วยการยอมรับ และท้าทายความพ่ายแพ้ด้วยการมีความพยายามมากขึ้น ผู้มองโลกในแง่ดีจึงมีลักษณะการอธิบายถึงเหตุการณ์ดีๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากสาเหตุภายในตัวเอง มักเกิดขึ้นสม่ำเสมอ และจะครอบคลุมถึงเหตุการณ์อื่นด้วย (Internal, permanent and universal) เช่น เมื่อได้คะแนนสอบไม่ดี ผู้มองโลกในแง่ดีจะมองว่าข้อสอบนั้นยากผิดปกติ หรือไม่ค่อยชอบวิชานั้น หรือดูหนังสือไม่ตรง ซึ่งการมองสถานการณ์เช่นนี้จะไม่ทำให้ความมั่นใจลดลง และยังช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแก้ไขพัฒนาตนเองมากขึ้น

จากแนวคิดเกี่ยวกับลักษณะของผู้ที่มองโลกในแง่ดี สามารถสรุปได้ว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะสามารถคาดการณ์สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองไปในทางที่ดี มีความมั่นคงทางจิตใจและเชื่อมั่นในตนเอง สามารถปรับตัว ควบคุมความรู้สึกของตนได้ สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ มีความพยายามในการแก้ปัญหา และสามารถอธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดี ที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากสาเหตุภายในตัวเอง มักเกิดขึ้นสม่ำเสมอ และจะครอบคลุมถึงเหตุการณ์อื่นด้วย

1.5 องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี พบว่ามีนักจิตวิทยาที่ทำการศึกษารื่องการมองโลกในแง่ดีได้ กล่าวถึงองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีในลักษณะต่างๆ ดังต่อไปนี้

1.5.1 แนวคิดและงานวิจัยเกี่ยวกับองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี

เบนาร์ด (Benard. 1991) ได้กล่าวถึง ลักษณะของการมองโลกในแง่ดี ที่มีผลต่อการพัฒนาความหยิ่งตัวในวัยเด็ก ดังต่อไปนี้

1. ความหวัง ความคาดหวัง และ ความรู้สึกเกี่ยวกับอนาคต (Hopefulness, anticipation and sense of a compelling future) ความหวัง และความรู้สึกกับอนาคตในเชิงบวก เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการมองโลกในแง่ดี คนหนุ่มสาวที่ไม่สามารถจินตนาการถึงอนาคตอันสดใสของตนเอง หรือบุคคลที่เชื่อว่าโลกเป็นปรปักษ์หรือแปลกแยกกับตนเอง มักเป็นบุคคลที่เสี่ยงต่ออาการซึมเศร้า วิตกกังวล และสิ้นหวัง
2. ทิศทางในอนาคต การกำหนดเป้าหมาย (Orientation to future, goal directedness) ผู้ที่มองโลกในแง่ดีมักมีทิศทางในอนาคตและเป้าหมายที่ชัดเจน มีแผนการในอนาคตเชิงบวก สามารถปฏิบัติได้ ตรงตามความเป็นจริง มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จและมีแรงจูงใจทางด้านการศึกษา
3. ปัจจัยทางการรู้-คิด (Cognitive factors) การมองโลกในแง่ดีสามารถมองในฐานะวิธีการประมวลข้อมูลเกี่ยวกับสังคมมนุษย์สถานที่ และให้ความสำคัญกับประสบการณ์เชิงบวก เป็นพื้นฐาน ซึ่งมีด้านที่สำคัญของรูปแบบการประมวลข้อมูล ซึ่งได้แก่
 - 3.1 การคงไว้ซึ่งมุมมองเชิงบวก (Maintaining perspective) ผู้ที่มองโลกในแง่ดีสามารถย้อนกลับไปมองปัญหาและประเมินตนเองในภาพรวม และจะไม่สร้างความล้มเหลวให้แก่ตนเองโดยการจินตนาการถึงสิ่งเลวร้ายที่จะเกิดขึ้น รวมถึงสามารถมองว่าทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลง และเหตุการณ์ที่เลวร้ายจะผ่านพ้นไป
 - 3.2 ความสามารถและความเชื่อในการแก้ปัญหา (Ability and belief in ability to solve problems) ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะไม่รู้สึกหมดหนทางเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคในชีวิต แต่จะสามารถแก้ปัญหาโดยการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยวิธีที่หลากหลาย ประเมินผล และแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม หากขาดความสามารถด้านการรู้คิดในการแก้ปัญหาแล้ว เป็นเรื่องง่ายสำหรับเด็กและคนหนุ่มสาวที่จะรู้สึกถึงพ่ายแพ้ต่อเหตุการณ์ที่อยู่เหนือการควบคุมได้

3.3 รูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ (Explanatory style) ผู้ที่มองโลกในแง่ดีและคนมองโลกในแง่ร้าย มีรูปแบบการอธิบายชีวิตที่แตกต่างกัน ซึ่งมีการอธิบายว่าเหตุการณ์ตาม 3P คือ ความคงทนถาวร (Permanence) ความครอบคลุม (Pervasiveness) และ ความเป็นตนเอง (Personalization)

4. ความศรัทธา (Faith) บุคคลที่มีความเชื่อในเรื่องจิตวิญญาณหรือศาสนา จะทำให้บุคคลเหล่านั้นจะมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าผู้ที่ไม่มีความเชื่อดังกล่าว ซึ่งไม่ได้มีความสำคัญเกี่ยวเนื่องกับสถาบันทางศาสนา (ถึงแม้ว่าสถาบันทางศาสนาจะมีความสำคัญต่อการสนับสนุนทางสังคมซึ่งส่งเสริมความหยิ่งตัว) ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมองเหตุการณ์ในชีวิตว่า“สิ่งที่เกิดขึ้นล้วนมีเหตุผล” ความศรัทธาซึ่งครอบคลุมไปถึงเรื่องจิตวิญญาณ มีความสำคัญต่อการยกระดับความสามารถในการจัดการกับความทุกข์ได้

5. ความเข้มแข็งในการมองโลกและความสามารถในการทำนายชีวิต (Sense of coherence and predictability in life)เด็กที่ประสบกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรงในชีวิต โดยเฉพาะปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพในการเลี้ยงดู อาจมองชีวิตว่าไม่สามารถคาดเดาได้ และไม่เข้าใจ การขาดความเข้มแข็งในการมองโลกส่งผลกระทบต่อพัฒนาการในการมองโลกในแง่ดี หากไม่มีความมั่นคงในชีวิต ก็ยากที่จะคงไว้ซึ่งความรู้สึกไว้วางใจในการดำเนินชีวิต หรือเชื่อว่าจะมีความเปลี่ยนแปลงทางบวกเกิดขึ้นกับตนเอง ถึงแม้ว่าเด็กจะได้รับการสอนทักษะด้านการรู้-คิด ซึ่งสนับสนุนการมองโลกในแง่ดี ความเข้มแข็งในการมองโลกและความสามารถในการทำนายชีวิตล้วนเกิดจากความมั่นคงในสัมพันธภาพกับผู้ปกครอง การประพฤติดนในชีวิตรประจำวัน และความผูกพันที่เสมอต้นเสมอปลาย

ดันทาไวล (Dunavold. 1997: Online) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีดังนี้

1. องค์ประกอบด้านชีวภาพ (Biological component) มีการอธิบายองค์ประกอบด้านชีวภาพที่เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี ซึ่งกล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ยุคที่เริ่มเข้าป่าเพื่อล่าสัตว์ ได้รับบาดเจ็บ และตาย ทำให้มนุษย์พบกฎแห่งการเรียนรู้ว่า มนุษย์มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงงานที่ต้องเกี่ยวข้องกับความเสี่ยง ซึ่งเป็นการปรับตัวทางชีววิทยาของมนุษย์ที่จะพัฒนาความรู้สึกในด้านการมองโลกในแง่ดี เมื่อมนุษย์ได้รับบาดเจ็บ ร่างกายจะหลั่งสารเอนโดรฟินส์ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วเกิดขึ้นในสองกรณีคือ เพื่อบรรเทาความเจ็บปวด และสร้างความรู้สึกเป็นสุข ซึ่งเป็นเหตุผลที่ว่ามนุษย์รุ่นบรรพบุรุษมีการปรับตัวทางชีวภาพเพื่อให้เกิดอารมณ์ทางบวก แทนที่จะเป็นอารมณ์ทางลบ เมื่อพวกเขาได้รับบาดเจ็บ เนื่องจากการเสริมแรงให้พวกเขามีแนวโน้มที่จะออกล่าสัตว์อีก ดังนั้น การมองโลกในแง่ดีจึงเป็นสภาวะที่ถูกเร่งปฏิกิริยาทางชีวภาพ แต่ตามความเชื่อทางทฤษฎีบุคลิกภาพ การมองโลกในแง่ดีเป็นนิสัย ไม่ใช่อารมณ์ หรืออาจเป็นภาวะอารมณ์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เป็นธรรมชาติของแต่ละบุคคลที่จะเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี หรือมองโลกในแง่ร้าย

2. องค์ประกอบด้านการเรียนรู้ (Learned component) จากการศึกษาวิจัยเป็นจำนวนมากพบว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นรูปแบบทางความคิดที่สามารถเรียนรู้ได้ การมี การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เป็นความเชื่อของบุคคลว่าสามารถควบคุมเหตุการณ์ และ ความท้าทายในชีวิตที่เกิดขึ้นได้ อันนำไปสู่ ความหวังและการมองโลกในแง่ดี ดังนั้นหากพิจารณาถึง ปัจจัยทางชีวภาพแล้ว เป็นการยากที่จะเรียนรู้ทั้งที่มีลักษณะเฉพาะที่ติดตัวมาแต่กำเนิด

3. องค์ประกอบด้านการรู้-คิด (Cognitive component) จากการศึกษาวิจัยต่างๆ มี นักวิจัยจำนวนหนึ่งได้ลงความเห็นว่าการมองโลกในแง่ดีต่างจากความหวัง เนื่องจากการมองโลกในแง่ดีมีองค์ประกอบด้านการวางแผน นอกจากนี้ ผู้ที่มองโลกในแง่ดีต้องมีเหตุผลตามความเป็นจริง ความคิดรวบยอดทั้งสองด้านนี้ (การวางแผน และ เหตุผล) สามารถบ่งบอกถึงกิจกรรมด้านการรู้คิด (ซึ่งตรงกันข้ามกับการเรียนรู้ด้วยการท่องจำ หรือการทำจนเป็นนิสัย) ยกตัวอย่างจากประโยค ดังต่อไปนี้ “ฉันหวังว่าเศรษฐกิจจะดีขึ้น” กับ “ฉันมองโลกในแง่ดีว่าเศรษฐกิจจะดีขึ้น” จะเห็นได้ว่า ประโยคแรกสามารถกล่าวได้โดยไม่มีหลักฐานใดรองรับ ทุกคนสามารถหวังในสิ่งใดก็ได้ หรือเวลาใดก็ได้ แต่ประโยคที่สองบอกให้รู้ถึงความรู้สึกเชื่อมั่นกว่า การมองโลกในแง่ดีอยู่บนพื้นฐานของหลัก การซึ่ง สามารถตัดสินใจและประเมินค่าได้บนบรรทัดฐานของความมีเหตุผล

ฟอร์เนีย และคนอื่นๆ (Fournier; et al. 1999) ได้ศึกษาถึงความสำคัญของการมองโลกในแง่ดีที่ส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคล โดยมุ่งเน้นมิติของการมองโลกในแง่ดีที่มีความสัมพันธ์กับ ความเข้มแข็งและการเผชิญปัญหา ซึ่งจากผลการศึกษาสามารถสรุปองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การมีนิสัยมองโลกในแง่ดี (Dispositional optimism) คือ การคิดของบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะมองสิ่งต่างๆ ในทางบวก และมีความหวังในชีวิต
2. การรับรู้ความสามารถของตนเองโดยทั่วไป (Generalized self-efficacy) คือ ความมั่นใจในการตัดสินใจความสามารถของตนเองในการกระทำหรือแสดงพฤติกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน
3. รูปแบบการอธิบาย (Explanatory style) คือ รูปแบบการอธิบายต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสภาพแวดล้อมต่างๆ ในทางที่ดี
4. มองสิ่งที่ไม่เป็นความจริงในแง่ดี (Unrealistic optimism) คือ รูปแบบการอธิบายของบุคคลที่มองเพียงสิ่งที่ดีเพียงด้านเดียวโดยไม่คำนึงถึงสิ่งที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้นได้

แมคโดนัลด์ (MacDonald. 2004: 18-29) ได้กล่าวถึงการศึกษาเรื่องการมองโลกในแง่ดี ได้รับความสนใจศึกษาจากนักจิตวิทยา และนักวิชาการ จากอดีตถึงปัจจุบันมาเป็นเวลามากกว่า 50 ปี ซึ่งพบว่าคุณลักษณะที่สำคัญของผู้ที่มองโลกในแง่ดี คือ มีกำลังใจ และมีความอดทน อย่างไรก็ตาม การมองโลกในแง่ดีสามารถวัดทางจิตวิทยาได้โดยการวัดจากการตอบคำถามเกี่ยวกับการมอง

เหตุการณ์ทั้งดีและร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเองของบุคคล ซึ่งการมองโลกในแง่ดี เปรียบเสมือนเครื่องมืออันทรงพลังที่ทำให้บุคคลสามารถรับมือกับเหตุการณ์ทั้งดีและร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมั่นใจ อดทน และคาดหวังถึงความสำเร็จ ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกหรือรันทที่จะสรรสร้างสิ่งต่างๆ ตามที่ตนต้องการ ตามทฤษฎีของแมคโดนัลด์ได้กล่าวถึงองค์ประกอบสำคัญของการมองโลกในแง่ดี ดังต่อไปนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) คือ ความสามารถทางอารมณ์ของบุคคลในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น สามารถดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข ซึ่งประกอบด้วย การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) แรงจูงใจในตนเอง (Self-motivation) การกำกับตนเอง (Self-regulation) และ ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy)
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) คือ การประเมินตนเอง ตามความรู้สึกของตนว่าตนมีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ มีความสำเร็จ มีความเชื่อมั่นในตนเองและภาคภูมิใจในตนเอง
3. ความยืดหยุ่นตัว (Resilience) คือ ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตปกติภายหลังการเผชิญเหตุการณ์วิกฤตหรือความทุกข์ยาก
4. ความสุข (Happiness) คือ การประเมินตนของบุคคลว่ามีความพึงพอใจชีวิตโดยรวมของตนเอง

เซลิเกแมน (Seligman, 2006) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี และการมองโลกในแง่ร้าย มาเป็นระยะเวลานานกว่ายี่สิบปี พบว่ามีงานวิจัยมากกว่าหนึ่งพันชิ้นที่มีผลการวิจัยว่าเด็กวัยรุ่น และผู้ใหญ่ จำนวนมากกว่าห้าแสนคนที่มีมุมมองโลกในแง่ร้าย และประสบความสำเร็จทั้งในด้านการงานและด้านการเรียนน้อยกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดี และจากการศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่เป็นพื้นฐานที่ก่อให้เกิดการมองโลกในแง่ดี ทำให้พบว่าการอธิบายสาเหตุ หรือการอธิบายเหตุการณ์สามารถบ่งบอกลักษณะของผู้ที่มองโลกในแง่ดีหรือ ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายได้ ตามทฤษฎีของเซลิเกแมนได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี ตามรูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory style) ดังต่อไปนี้

1. ความคงทนถาวร (Permanence) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองโดยบุคคลมีความเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นคงอยู่อย่างถาวร (Permanence) หรือเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว (Temporary)
2. ความครอบคลุม (Pervasiveness) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีความเฉพาะ (Specific) หรือเป็นสิ่งที่สากลทั่วไป (Universal)

3. ความเป็นตนเอง (Personalization) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเกิดมาจากตนเอง (Internal) หรือเกิดมาจากสาเหตุภายนอกตนเอง (External) หรือบุคคลอื่น

ปีเตอร์สัน และ บอสซิโอ (Peterson; & Bossio. 2001: 127-139) ได้กล่าวถึงต้นกำเนิดของการมองโลกในแง่ดี (Cognate of optimism) คือ

1. อุปนิสัยการมองโลกในแง่ดี (Disposition optimism) ซึ่งเกิดจากความคาดหวังว่า เหตุการณ์ที่ดีจะเกิดขึ้นในอนาคต (the general expectation that good events will be plentiful.)

2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) คือ ความเชื่อของบุคคลต่อตนเองว่ามีความสามารถ หรือไม่มีความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมเฉพาะที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่พึงปรารถนา

แอสพินวอลล์ ริชเตอร์ และ ฮอฟแมน (Aspinwall; Richter; & Hoffman. 2001: 221) ได้กล่าวสรุปถึงองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี จากการศึกษาของนักทฤษฎีส่วนใหญ่ ซึ่งพบว่า มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ

1. ด้านความคาดหวัง (Expectation) คือ ความมุ่งหวังต่อการกระทำหรือสถานการณ์ ว่าน่าจะเกิดขึ้นอย่างที่เราคิดไว้

2. ด้านความเชื่อในการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Generalized self-efficacy beliefs) คือ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการแสดงพฤติกรรมบางอย่างให้สำเร็จได้

3. ด้านการประเมินการควบคุม (Control appraisals) องค์ประกอบด้านการประเมินการควบคุม ได้มีหลักฐานที่ชี้ชัดว่า การประเมินการควบคุม (Control Appraisal) เป็นองค์ประกอบที่ชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างสาเหตุของความเครียดที่สามารถควบคุมได้ และไม่สามารถควบคุมได้ กล่าวคือ สาเหตุของความเครียดที่สามารถควบคุมได้ (Controllable stressors) นั้น สามารถจัดการได้โดยใช้กลยุทธ์ที่มุ่งเน้นที่ตัวปัญหา (Problem-focused coping strategies) ด้วยการกระทำโดยตรง เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ตึงเครียด ส่วนสาเหตุของความเครียดที่ไม่สามารถควบคุมได้ (Uncontrollable stressors) นั้น จำเป็นต้องใช้กลยุทธ์ที่มุ่งเน้นอารมณ์ (Emotion-focused coping strategies) ซึ่งเป็นวิธีการที่พยายามจัดการกับความทุกข์ภายในใจ (Alshuler; et al. 1989)

กรอส (Grose. 2009) ได้ศึกษาการมองโลกในแง่ดี ซึ่งแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความเข้มแข็งอดทน (Hardiness) หมายถึง การประเมิน การอธิบาย และการตอบสนองต่อแรงกดดันได้

2. การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) หมายถึง กระบวนการคิดในแง่ดีของบุคคลตามความคิด ความรู้สึก ความเชื่อมั่น และพฤติกรรมที่มีต่อตนเอง ต่อสังคม ต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว และต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น อย่าง ตรงตามความเป็นจริง

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) หมายถึง ลักษณะการแสดงออกของบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเอง หนักแน่น ไม่ลังเลในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้ลุล่วงตามที่ตนตั้งใจไว้

4. ความหวัง (Hope) หมายถึง การมีกำลังใจและแนวทางที่จะบรรลุตามเป้าหมาย

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต. 2541) ได้กล่าวถึงการมองโลกในแง่ดี โดยครอบคลุมการมอง 2 แบบ คือ

1. แบบมองเห็นความเป็นจริง หมายถึง การรับรู้ตามที่เป็น โดยไม่ถูกความยินดียินร้ายหรือชอบชัง เข้ามาครอบงำหรือหันเหบิดเบือน เป็นการรับรู้อย่างบริสุทธิ์ เอาแต่ตัวประสบการณ์ล้วนๆ โดยไม่มีคุณค่าพ่วงเข้ามา เพื่อเป็นความรู้ความเข้าใจ และเพียงเพื่อสติ คือ เพื่อเก็บข้อมูลจำไว้โดยเฉพาะการมองตามเหตุปัจจัย

2. แบบมองเห็นประโยชน์ หมายถึง การรับรู้ด้วยการรับจับเอาคุณค่าที่ถูกต้องที่จะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างแท้จริง มิใช่เป็นเพียงเพื่อการตอบสนองบำเรอหรือทำความไม่สมอยาก แก้อันตรัยเป็นการรับรู้ที่จะทำให้ได้ประโยชน์จากประสบการณ์ทุกอย่าง ไม่ว่าจะน่าพอใจหรือไม่น่าพอใจ

นอกจากนั้น จากการศึกษาของ พรศิริ วิมลสารวงศ์ (2544) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี บทบาทเชิงช่วยเหลือของพยาบาลประจำการ สภาพแวดล้อมกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการ ยังได้อ้างอิงองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีตามแนวคิดของพระธรรมปิฎกดังกล่าว พบว่าการมองโลกในแง่ดีแบบมองเห็นความเป็นจริง และการมองโลกในแง่ดีแบบมองเห็นประโยชน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการอย่างมีนัยสำคัญ

สเชียเออร์ ไวน์เทิร์บและ คาร์ฟเวอร์ (Scheier; Weintraub; & Carver. 1986: 235) ได้ศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน พบว่านักเรียนที่มีการมองโลกในแง่ดี มีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

1. การมุ่งเน้นการแก้ปัญหา คือ การให้ความสำคัญกับการหาวิธีการในการแก้ไขอุปสรรค หรือความยากลำบากที่เกิดขึ้น

2. การมีมุมมองเชิงบวก คือ การคิดและอธิบายสิ่งต่างๆ ไปในทางที่ดี

3. มีแนวโน้มที่จะยอมรับสถานการณ์ตามความเป็นจริง คือ แนวโน้มของบุคคลที่จะปรับตัว ทำความเข้าใจ และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างสมเหตุผล ตามความเป็นจริง

4. ไม่ละเลยปัญหา หรือหลีกเลี่ยงปัญหา คือ พฤติกรรมของบุคคลยอมรับที่จะเผชิญกับกับปัญหาที่เกิดขึ้น

5. ใช้เทคนิคการแก้ปัญหาโดยมุ่งเน้นที่อารมณ์ความรู้สึก คือ การมุ่งเน้นการจัดการทางด้านอารมณ์ของบุคคลเมื่อต้องเผชิญกับความเครียด

6. แก้ปัญหาโดยมุ่งเน้นที่ตัวปัญหา คือ การมุ่งเน้นการจัดการกับปัญหาของบุคคล เพื่อแสวงหาวิธีการในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

สทูนและแลมปีคิน (Strutton; & Lumpkin. 1992) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีด้านการทำงาน พบว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ดีมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. มุ่งเน้นการแก้ปัญหา คือ ความพยายามของบุคคลในการแก้ปัญหา โดยให้ความสำคัญกับสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา

2. มีการควบคุมตนเอง คือ กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการหนึ่ง หรือหลายวิธีเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตน

สิวาสทวะ และแองเจโล (Srivastava; & Angelo. 2009) ได้กล่าวถึงมองโลกในแง่ดีที่ส่งผลต่อสัมพันธภาพของบุคคล ซึ่งจากการศึกษาสามารถสรุปคุณสมบัติของผู้มองโลกในแง่ดี ดังต่อไปนี้

1. มีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา คือ การวางแผนในการแก้ปัญหา โดยการใช้เทคนิคและวิธีการต่างๆ เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหา

2. สามารถยอมรับปัญหาเมื่อต้องเผชิญปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขหรือควบคุมได้ คือ การรับรู้ของบุคคลต่อปัญหา หรือเหตุการณ์ที่ไม่สามารถแก้ไขหรือควบคุมได้ มีการปรับตัวและอดทนต่อสภาพการณ์นั้นได้

3. เปลี่ยนกรอบแนวคิดในเชิงบวกได้ คือ การปรับเปลี่ยนความคิดของบุคคลจากความคิดทางลบไปสู่ความคิดทางบวก

4. มีอารมณ์ขัน คือ ความสามารถของบุคคลในการสร้างอารมณ์สนุกสนาน ตลกขบขัน เพื่อคลายความเครียดของตนเอง และผู้อื่นได้

5. มีการกำกับตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย คือ การควบคุมตนเองให้กระทำการต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

แอนเดอร์สัน (Anderson. 1996) ได้ศึกษาจากงานวิจัยที่เกี่ยวกับการวิเคราะห์ขั้นสูง (meta-analysis) จำนวน 56 ชิ้น โดยใช้แบบวัด LOT(the Life Orientation Test) พบว่า อุบัติการณ์การมองโลกในแง่ดี มีผลต่ออาการทางกาย กลยุทธ์ในการจัดการกับปัญหา และความรู้สึกเชิงลบ ซึ่งสอดคล้องกับเอฟเฟลค เทนเนน และ เอฟเทอร์ (Affleck; Tennen; & Apter. 2001: 147-164) ที่กล่าวว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย โดยพื้นฐานจะเป็นผู้ที่ไม่มีความสุขในชีวิต ส่วนผู้มองโลกในแง่ดีโดยพื้นฐานแล้วจะเป็นผู้ที่มักมีความสุขในชีวิต โดยหลักฐานที่ทำให้ค้นพบว่าผู้ที่มีมองโลกในแง่ดีจะมีลักษณะดังนี้

1. มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์(Mood-regulation) คือ ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสม

2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการใช้กลยุทธ์ในการจัดการกับความเจ็บป่วย (efficacy of pain-coping strategies) คือ ความเชื่อมั่นของบุคคลว่าตนมีความสามารถในการรักษา และดูแลตนเองเมื่อเกิดความเจ็บป่วย

สเซียเออร์ คาร์ฟเวอร์ และ บริเจด (Chang. 2001; citing Scheier; Carver; & Bridges: 108-204) ได้กล่าวสรุปถึงการศึกษาเกี่ยวกับ การมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ร้ายกับการจัดการกับปัญหา จากงานวิจัย ปี ค.ศ. 1986 – 1998 ซึ่งพบว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ดีต่างจากคนมองโลกในแง่ร้าย ในด้านแนวโน้มในการจัดการกับปัญหา และ วิธีการตอบสนองในการจัดการกับปัญหา ซึ่งพบว่า เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับ สถานการณ์ที่ตึงเครียด ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมีนิสัยในการจัดการกับปัญหาต่างจากผู้ที่มีมองโลกในแง่ร้าย คือ ผู้ที่มองโลกในแง่ดีมีแนวโน้มในการใช้ กลยุทธ์การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem -focused coping strategies) มากกว่า และการกลยุทธในการมุ่งจัดการกับปัญหาไม่ได้ผล ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะเปลี่ยนมาใช้ กลยุทธ์การจัดการกับอารมณ์แทน (Emotion-focused coping) เช่น การยอมรับ การใช้อารมณ์ขัน และการเปลี่ยนกรอบแนวคิด ซึ่งสามารถสรุปการจัดการกับปัญหาของผู้ที่มองโลกในแง่ดี ดังต่อไปนี้

1. แสวงหาข้อมูล (Information seeking) คือ พฤติกรรมของบุคคลในการสืบค้นข้อมูล หรือวิธีการต่างๆ เพื่อนำมาใช้ในการแก้ปัญหา
2. การจัดการกับปัญหาและวางแผนอย่างกระตือรือร้น (Active coping and planning) คือ พฤติกรรมของบุคคลในการดำเนินการแก้ปัญหาอย่างมีแบบแผนตามขั้นตอน และมีความมุ่งมั่นในการดำเนินการแก้ปัญหา
3. การเปลี่ยนกรอบแนวคิดเชิงบวก(Positive reframing) คือ การปรับเปลี่ยนวิธีคิดของบุคคลจากเชิงลบให้เป็นเชิงบวก
4. การใช้อารมณ์ขัน (Use of humor) คือ การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อสร้างความตลกขบขัน เพื่อคลายความตึงเครียดที่เกิดขึ้น
5. การยอมรับ (Acceptance) คือ การรับรู้และปรับตัวของบุคคล เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไข ควบคุม หรือหลีกเลี่ยงได้

นอกจากนี้ สเซียเออร์ คาร์ฟเวอร์ และ บริเจด ยังได้ค้นพบข้อมูลที่สำคัญอย่างยิ่งอีกประการหนึ่งของบุคคลที่มองโลกในแง่ดี คือ สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ ซึ่ง สเซียเออร์ คาร์ฟเวอร์ และ บริเจด ได้ระบุถึงชนิดของการยอมรับว่า เป็นความเต็มใจที่จะรับปัญหาที่ได้

เกิดขึ้นไปแล้ว ถึงแม้ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น จะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้และมีผลต่อส่วนสำคัญในชีวิตของบุคคลนั้น และจากการศึกษาเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี และการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และประสบการณ์เชิงบวก และ การพัฒนาการสนับสนุนการมองโลกในแง่ดี ของกระบวนการด้านความรู้เกี่ยวกับการจัดการและการแก้ปัญหา ของ แอสพริชิล ริชเตอร์ และ ฮอฟแมน ได้พบการอธิบายถึงการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของบุคคลที่มองโลกในแง่ดีที่สำคัญ คือ

1. จัดการกับข้อมูลเชิงลบได้ประสบความสำเร็จมากกว่า
2. จัดการกับข้อมูลโดยใช้ความคิดและยืดหยุ่นมากกว่า
3. มีการพัฒนาและกลั่นกรองความรู้และทักษะเพื่อนำไปใช้ในการจัดการและแก้ปัญหา
4. มีการจัดการกับปัญหาอย่างกระตือรือร้น

กิลแฮม และคนอื่นๆ (Gillham; et al. 1995: 343-351) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดการมองโลกในแง่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ ชางและคนอื่นๆ (Chang; et al.1994: 143-160) ซึ่งกล่าวถึงการมองโลกในแง่ร้าย ว่ามีความเชื่อมโยงถึง การคาดหวังทางลบ และการมองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมโยงถึง การคาดหวังทางบวก นอกจากนั้นยังได้พบหลักฐานสำคัญที่สามารถวัดอุปนิสัยการมองโลกในแง่ดีว่าแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ คือ ความคาดหวังเชิงบวก และความคาดหวังเชิงลบ และจากแนวคิดของ คาร์ฟเวอร์ และ สเชียเออร์ ที่ได้สันนิษฐานว่า ความคาดหวังเชิงบวก (Positive expectation) เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลมีการกระทำอย่างต่อเนื่องเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมาย ทำให้กิลแฮม และคนอื่นๆ สรุปองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีเป็นสองประเภทที่แตกต่างไปจากทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ คือ (a) ความคาดหวังเชิงบวกต่อผลลัพธ์ และ (b) ความคาดหวังในด้านการควบคุม

คาร์ฟเวอร์ และ สเชียเออร์ (Chang. 2001: 31-35; citing Carver; & Scheier. 1998) ได้กล่าวถึง บุคคลที่มองโลกในแง่ดีว่าเป็นบุคคลที่คาดหวังถึงประสบการณ์ที่ดีที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ส่วนบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายเป็นบุคคลที่คาดหวังถึงประสบการณ์ที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต จากการศึกษาเรื่อง การมองโลกในแง่ดีที่อยู่บนพื้นฐานของวิธีการทางวิทยาศาสตร์ พบว่ามีความเกี่ยวข้องกับ “ความคาดหวัง” ที่มีรากฐานมาจากทฤษฎีแรงจูงใจ ซึ่งความเกี่ยวโยงนี้หมายถึง ความคาดหวังนั้นจัดว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งของ การมองโลกในแง่ดี จากแนวคิดนี้ได้กล่าวถึง ความคาดหวังว่าเป็นความรู้ที่มั่นใจ หรือ คลางแคลงสงสัย เกี่ยวกับการบรรลุเป้าหมาย ซึ่งบุคคลที่มีความมั่นใจว่าจะบรรลุเป้าหมายก็จะมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความพยายามเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพราะเมื่อบุคคลเกิดความมั่นใจเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น บุคคลนั้นก็มีความพยายามอย่างต่อเนื่อง แม้ว่า จะต้องประสบกับความยากลำบากก็ตาม

ซึ่งจากแนวคิดนี้ กล่าวได้ว่า ผู้มองโลกในแง่ดีมีแนวโน้มที่จะมีความมั่นใจในตนเองใน ขณะที่ผู้มองโลกในแง่ร้ายจะมีแนวโน้มที่จะสงสัยกลางแคลงใจ และลังเลใจ ภายใต้เงื่อนไขที่ต้อง ประสบกับอุปสรรคความยากลำบาก ผู้มองโลกในแง่ดีจะสันนิษฐานว่าตนเองสามารถรับมือกับ ความยากลำบากนั้น และประสบความสำเร็จได้

นอกจากนั้น คาร์ฟเวอร์ และ สเชียเออร์ ได้กล่าวเน้นถึงการมองโลกในแง่ดีของบุคคล ว่าจะมีความเกี่ยวข้องกับ บทบาทของการรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคล (Self-efficacy) อีกด้วย และจาก งานเขียนเรื่อง หลักการของการควบคุมตนเอง ทางด้านการปฏิบัติตนและทางด้านอารมณ์ คาร์ฟเวอร์ และ สเชียเออร์ (Carver; & Scheier. 1990) ได้กล่าวว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีความ พยายามในการแก้ปัญหา (Problem-solving efforts)

ในการวัดการมองโลกในแง่ดีตามแนวคิดของคาร์ฟเวอร์ และ สเชียเออร์ นี้ ได้ใช้แบบ วัด the Life Orientation Test หรือ LOT ที่มีรูปแบบในการวัดองค์ประกอบ 2 ด้าน คือ ด้านที่อ้างอิงถึง ผลลัพธ์ที่ดี และด้านที่อ้างอิงถึงผลลัพธ์ที่ไม่ดี ซึ่งองค์ประกอบแรกของการวัดได้สะท้อนถึงความมั่นใจ เกี่ยวกับผลลัพธ์เชิงบวก และองค์ประกอบหลังได้สะท้อนถึงความมั่นใจที่จะหลีกเลี่ยงผลลัพธ์ที่ไม่พึง ปรารถนา จากการอ้างอิงวรรณกรรมก่อนหน้านี้ที่ศึกษาเกี่ยวกับ ความเครียดและการจัดการกับ ความเครียด ได้กล่าวถึงความแตกต่างด้านอุปนิสัยของบุคคลในการแสดงออกเมื่อต้องเผชิญกับ สภาวะความเครียด บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีวิธีการที่มุ่งไปสู่เป้าหมายในการจัดการกับ ความเครียด ในขณะที่บุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายมีแนวโน้มที่จะจัดการกับปัญหาในทางตรงกันข้าม (Carver; et al. 1993; Scheier; et al. 1989)

ซึ่งจากบทความข้างต้น สามารถสรุปองค์ประกอบสำคัญของการมองโลกในแง่ดีใน ทัศนะของ คาร์ฟเวอร์ และ สเชียเออร์ คือ ความคาดหวัง (Expectation) การรับรู้ความสามารถของ ตนเองของบุคคล (Self-efficacy) และความพยายามในการแก้ปัญหา (Problem-solving efforts)

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยภายในประเทศ เรื่องการมองโลกในแง่ดี พบว่ามีการศึกษา องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี เป็นทิศทางเดียวกันคือ ศึกษาองค์ประกอบด้านการอธิบายตนเอง (Explanatory style) ตามแนวคิดของเซลิกแมน ซึ่งแบ่งเป็น 3 มิติ คือ มิติความคงทนถาวร มิติความ ครอบคลุม และมิติความเป็นตนเอง (อรพินทร์ ชูชม. 2544; ปิยะวดี ลิ้มพะบุารุง. 2547; สุรีย์พร ไชยฤกษ์. 2550)

นอกจากนั้นผู้วิจัยยังได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) บุคคลที่เป็น กุญแจสำคัญ (Key-person) คือ ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสนับสนุนการมองโลก ในแง่ดี ได้แก่ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา และสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ที่มีหน้าที่ในการให้ความดูแล้วยุ่น ได้แก่ แพทย์ นักจิตวิทยา และครู จำนวน 6 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 7 คน (ภาคผนวก ก) ข้อคำถามที่

ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกคือ 1) การมองโลกในแง่ดี หมายความว่าอย่างไร 2) วัยรุ่นที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมีลักษณะอย่างไร 3) การมองโลกในแง่ดีสามารถพัฒนาได้อย่างไรบ้าง ซึ่งผู้รับการสัมภาษณ์ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีที่สอดคล้องไปในแนวทางเดียวกันเกี่ยวกับความหมายของการมองโลกในแง่ดี และคุณลักษณะของผู้ที่มองโลกในแง่ดี ซึ่งจากการสัมภาษณ์เชิงลึกสามารถสรุปความหมายของการมองโลกในแง่ดี และลักษณะของวัยรุ่นที่มีการมองโลกในแง่ดีดังต่อไปนี้

การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การคิด และการแสดงออกของบุคคลต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันในทางที่ดี หรือในแง่บวก โดยมองในด้านที่ดีของบุคคลและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างสมเหตุผล ตรงตามความเป็นจริง ซึ่งลักษณะของนักเรียนวัยรุ่นที่มีการมองโลกในแง่ดีจากการสัมภาษณ์เชิงลึก มีดังต่อไปนี้

1. มีมนุษยสัมพันธ์ดี คือ มีความใส่ใจต่อความรู้สึกของผู้อื่น สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม เช่น มีความพร้อมที่จะให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ หรือช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ

2. มีศักยภาพในการปฏิบัติหน้าที่ของตนได้ดี คือ มีความรับผิดชอบ และมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย หรือกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างประสบความสำเร็จ เช่น สามารถส่งงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จสิ้นตามกำหนดเวลา

3. สามารถมอง และกล่าวถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแง่ดี กล่าวคือ เมื่อวัยรุ่นต้องเผชิญกับสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน วัยรุ่นที่มองโลกในแง่ดีจะต้องสามารถคิด และอธิบายถึงสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นๆ ไปในทางที่ดีได้ เช่น มองว่าปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นมีทางออก อาจเกิดจากปัจจัยภายนอกตนเองหรือเกิดจากบุคคลอื่น เป็นต้น

4. สามารถมองสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง คือ การคิด และอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สมเหตุผล โดยไม่บิดเบือนหรือเข้าข้างตนเอง เช่น สามารถประเมินตนเองได้ว่าจุดเด่นหรือจุดด้อยในด้านใดบ้าง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง

5. มีความหวังและความเชื่อมั่นในตนเอง คือ มีความคาดหวังในสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตไปในทางที่ดี และมีความมั่นใจในตนเองว่ามีความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆ บรรลุได้ตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้

6. กล้าเผชิญกับปัญหา และมีการปรับตัวอย่างเหมาะสม คือ มีความพยายามมุ่งมั่นในการแสวงหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม โดยไม่หลีกเลี่ยง สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหา และสามารถยอมรับผลที่เกิดขึ้นเมื่อปัญหานั้นๆ ไม่สามารถแก้ไขได้ เป็นต้น

7. สามารถควบคุมตนเอง ในด้านอารมณ์ และปรับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสม คือ สามารถกำกับควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่เข้ามากระทบจิตใจโดยมีแนวทาง หรือวิธีการในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองอย่างเหมาะสม เช่น มีวิธีการระงับความโกรธ หรือวิธีคิดในการจัดการกับความคับข้องใจของตน เป็นต้น

8. มีมุมมองที่สามารถพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส มองว่าปัญหา อุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้ตนมีโอกาสที่จะพัฒนาตนเอง เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น คือ การปรับเปลี่ยนวิธีคิดของตนเองของวัยรุ่นเมื่อต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤต ไปสู่แนวทางการปฏิบัติตนที่จะก่อให้เกิดผลดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เช่น ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นทำให้ตนเรียนรู้ที่จะรักษาสุขภาพ และใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท อีกทั้งยังทำให้มีข้อมูลในการแนะนำบุคคลอื่นในการดูแลสุขภาพอนามัยอีกด้วย

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิยังได้เสนอแนะแนวทางในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ดังต่อไปนี้

1. การเป็นตัวอย่างที่ดีของผู้ปกครอง และครูอาจารย์ เนื่องจากในปัจจุบันวัยรุ่นได้รับอิทธิพลจากสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทางโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ซึ่งมีผลต่อค่านิยม และวิธีคิดของวัยรุ่น เพราะฉะนั้นการมีตัวอย่างในการมองโลกในแง่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง หากผู้ปกครอง และครูอาจารย์ต้องการให้วัยรุ่นมีลักษณะหรืออุปนิสัยในการมองโลกในแง่ดี ผู้ปกครองก็ควรแสดงแบบอย่างในการเป็นผู้มองโลกในแง่ดีให้วัยรุ่นเห็น เช่น การแสดงออกถึงพฤติกรรม วิธีคิดในเชิงบวก การเป็นตัวอย่างที่มีความสุข ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความเมตตา ช่วยเหลือและทำตนให้เป็นประโยชน์ เสริมสร้างความสุขในสังคม เป็นต้น

2. สภาพแวดล้อมในครอบครัวที่มีความอบอุ่น จะทำให้เด็กและวัยรุ่นรู้สึกปลอดภัย ทำให้รู้สึกว่าโลกนี้น่าอยู่ เรียนรู้ที่จะให้ความไว้วางใจผู้อื่น และได้รับการอบรมเลี้ยงดู ปลูกฝังจากครอบครัวให้เป็นบุคคลที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีภูมิด้านทานต่อสิ่งเร้าที่กระทบอารมณ์ความรู้สึก ไม่ให้หวั่นไหวไปตามสื่อหรือเหตุการณ์ที่ประสบ

3. การฝึกเด็กและวัยรุ่นเกี่ยวกับการปฏิบัติตนอย่างผู้มองโลกในแง่ดีด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การสอน การให้คำปรึกษาทั้งแบบรายบุคคล และการให้คำปรึกษากลุ่ม และการฝึกให้เด็กและวัยรุ่นฝึกการทำสมาธิ เนื่องจากการฝึกสมาธิจะทำให้เด็กและวัยรุ่นสามารถเรียนรู้ในการควบคุมจิตใจตนเองให้สงบ ไม่หวั่นไหวกับสิ่งที่มากระทบ ทำให้มีสติ สามารถควบคุมพฤติกรรม ความคิดในเชิงลบ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้

เนื่องจากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี ในบริบททางจิตวิทยาในประเทศไทยยังมีไม่มากนัก ผู้วิจัยจึงได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้นด้วยการให้แบบสอบถามปลายเปิดกับนักเรียนวัยรุ่นจำนวนทั้งสิ้น 134 คน ข้อคำถามที่ใช้ในแบบสอบถามปลายเปิด คือ 1) การมองโลกในแง่ดีหมายความว่าอย่างไร 2) วัยรุ่นที่มีการมองโลกในแง่ดีมีลักษณะอย่างไร 3) วัยรุ่นที่มองโลกในแง่ดีจะมีการปฏิบัติตนอย่างไรบ้าง ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ชี้ให้เห็นถึงความเข้าใจของวัยรุ่นเกี่ยวกับความหมาย และลักษณะของผู้ที่มองโลกในแง่ดี ดังต่อไปนี้

จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นความหมายของการมองโลกในแง่ดีตามความเข้าใจของนักเรียนวัยรุ่นเห็นว่าการมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมีความคิดในทางที่ดีต่อเหตุการณ์หรืออุปสรรคต่างๆ อย่างมีเหตุผล มีการคิดดีปฏิบัติดีกับผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนได้ และมีอารมณ์ที่สดชื่น แจ่มใสอยู่เสมอ

ลักษณะของนักเรียนวัยรุ่นที่มีการมองโลกในแง่ดี ตามความคิดเห็นของนักเรียนจากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น มีดังต่อไปนี้

1. เป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี คือ การที่นักเรียนวัยรุ่นสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น เช่น สมาชิกในครอบครัว ครู และเพื่อน ได้อย่างมีความสุข
2. มีเหตุผล มองสิ่งต่างๆ ในด้านดีตามความเป็นจริง คือ การคิด และอธิบายของนักเรียนวัยรุ่นถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่ดี หรือไม่ได้ ได้อย่างสมเหตุสมผล ตรงตามความเป็นจริง สามารถมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมีประโยชน์ และส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ
3. มีความพยายามในการแก้ปัญหา คือ เมื่อนักเรียนวัยรุ่นต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน นักเรียนวัยรุ่นจะสามารถแสดงพฤติกรรมในการแก้ปัญหอย่างกระตือรือร้น แสวงหาแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม

4. อดทนต่ออุปสรรค คือ การที่นักเรียนวัยรุ่นสามารถเผชิญหน้ากับอุปสรรคและความยากลำบากที่เกิดขึ้นด้วยความรู้สึกที่มั่นคง ไม่หวั่นไหว จนกระทั่งสามารถผ่านพ้นเหตุการณ์นั้นไปได้

5. มีความเชื่อมั่นในตนเอง คือ การที่นักเรียนวัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง และเชื่อว่าตนสามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

6. ควบคุมตนเองได้ ทั้งในด้านอารมณ์และพฤติกรรม คือ การที่นักเรียนวัยรุ่นสามารถควบคุมความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองได้

7. ร่าเริง แจ่มใส และมีอารมณ์ขัน คือ การที่นักเรียนวัยรุ่นมีความคิดในทางบวกต่อตนเอง ผู้อื่น แสดงพฤติกรรมทางบวกอย่างเหมาะสม มีความพึงพอใจในการใช้ชีวิต และสามารถใช้อารมณ์ขันเพื่อคลายความเครียดที่เกิดขึ้นได้

จากการศึกษาองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี จากเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถแสดงองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีตามทัศนะของนักวิชาการ นักจิตวิทยา จากการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น ได้ดังภาพประกอบ 4

นักจิตวิทยา/นักวิชาการ/ นักวิจัย	องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี
เบอนาร์ด (Benard. 1991)	1. ความหวัง ความคาดหวัง และ ความรู้สึกเกี่ยวกับอนาคต (Hopefulness, anticipation and sense of a compelling future) 2. ทิศทางในอนาคต การกำหนดเป้าหมาย (Orientation to future, goal directedness) 3. ปัจจัยทางด้านการรู้-คิด (Cognitive factors) 4. ความศรัทธา (Faith) 5. ความเข้มแข็งในการมองโลกและความสามารถในการทำนายชีวิต (Sense of coherence and predictability in life)
ดันนาโวล (Dunavold. 1997: Online.)	1. องค์ประกอบด้านชีวภาพ (Biological component) 2. องค์ประกอบด้านการเรียนรู้ (Learned component) - การรับรู้ความสามารถของตนเอง 3. องค์ประกอบด้านการรู้-คิด (Cognitive component) - ความคาดหวังเชิงบวก
ฟอร์เนีย และคนอื่นๆ (Fournier; et al. 1999)	1. การมีนิสัยมองโลกในแง่ดี (Dispositional optimism) 2. การรับรู้ความสามารถของตนเองโดยทั่วไป (Generalized self-efficacy) 3. รูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory style) 4. มองสิ่งที่ไม่เป็นความจริงในแง่ดี (Unrealistic optimism)
แมคโดนัลด์ (MacDonald. 2004: 18-29)	1. การกำกับตนเอง (Self-regulation) 2. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) 3. ความยืดหยุ่นตัว (Resilience) 4. ความสุข (Happiness)
เซลิเกแมน (Seligman. 2006) ออร์พินท์ ชูชม. (2544) ปิยะวดี ลิ้มพะบำรุง. (2547) สุรีย์พร ไชยฤกษ์. (2550)	1. ความคงทนถาวร (Permanence) 2. ความครอบคลุม (Pervasiveness) 3. ความเป็นตนเอง (Personalization)

ภาพประกอบ 4 องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี

นักจิตวิทยา/นักวิชาการ/ นักวิจัย	องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี
ปีเตอร์สัน และ บอสซิโอ (Peterson; & Bossio. 2001: 127-139)	1.คาดหวังว่าเหตุการณ์ที่ดีจะเกิดขึ้นในอนาคต (the general expectation that good events will be plentiful.) 2.การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)
แอสพรีนวอลล์ ริชเตอร์ และ ฮอฟฟ์แมน (Aspinwall; Richter; & Hoffman. 2001: 221)	1.ด้านความคาดหวัง (Expectation) 2.ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Generalized self-efficacy beliefs) 3.ด้านการประเมินการควบคุม (Control appraisals)
กรอส (Grose. 2009)	1.ความเข้มแข็งอดทน (Hardiness) 2.การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) 3.ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) 4.ความหวัง (Hope)
สเคียเออร์ เวินเทิร์บและ คาร์ฟเวอร์ (Scheier; Weintraub; & Carver. 1986: 235)	1.การมุ่งเน้นการแก้ปัญหา 2.การมีมุมมองเชิงบวก 3.ยอมรับสถานการณ์ตามความเป็นจริง 4.ไม่ละเลยปัญหา หรือหลีกเลี่ยงปัญหา 5.ใช้เทคนิคการแก้ปัญหาโดยมุ่งเน้นที่อารมณ์ความรู้สึก 6.แก้ปัญหาโดยมุ่งเน้นที่ตัวปัญหา
สตรัทตันและแลมปีคิน (Strutton; & Lumpkin. 1992)	1.มุ่งเน้นการแก้ปัญหา 2.สามารถควบคุมตนเอง
แอนเดอร์สัน (Anderson's. 1996b)	1.สามารถในการควบคุมอารมณ์ (Mood-regulation) เหมาะสม 2.เชื่อในความสามารถของตน ในการใช้กลยุทธ์ในการจัดการกับความเจ็บป่วย (efficacy of pain-coping strategies)
สเคียเออร์ คาร์ฟเวอร์ และ บริเจด (Chang. 2001 citing Scheier; Carver; & Bridges: 108-204)	1.แสวงหาข้อมูล 2.การจัดการกับปัญหาและวางแผนอย่างกระตือรือร้น 3.การเปลี่ยนกรอบแนวคิดเชิงบวก 4.การใช้อารมณ์ขัน 5.การยอมรับ

นักจิตวิทยา/นักวิชาการ/ นักวิจัย	องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี
กิลแฮม และคนอื่นๆ (Gillham; et al. 1995: 343-351)	1.ความคาดหวังเชิงบวกต่อผลลัพธ์ 2.ความคาดหวังในด้านการควบคุม
สืวาสทวะ และแองเจโล (Srivastava ; & Angelo. 2009)	1.มีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา 2.ยอมรับปัญหาเมื่อต้องเผชิญปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขหรือ ควบคุมได้ 3.เปลี่ยนกรอบแนวคิดในเชิงบวกได้ 4.มีอารมณ์ขัน 5.มีการกำกับตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย
คาร์ฟเวอร์ และ สเชียเออร์ (Carver; et al. 1993; Scheier; et al. 1989)	1.ความคาดหวัง 2.การรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคล 3.ความพยายามในการแก้ปัญหา
พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต. (2541) พรศิริ วิมลสาระวงศ์ (2544)	1.มองเห็นความเป็นจริง 2.มองเห็นประโยชน์
การสัมภาษณ์เชิงลึก	องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี
ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา แพทย์ นักจิตวิทยา และครู รวมทั้งสิ้น 7 คน	1.มีมนุษยสัมพันธ์ดี 2.มีศักยภาพในการปฏิบัติหน้าที่ของตนได้ดี 3.สามารถมอง และกล่าวถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแง่ดี 4.สามารถมองสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง 5.มีความหวังและความเชื่อมั่นในตนเอง 6.กล้าเผชิญกับปัญหา และมีการปรับตัวอย่าง เหมาะสม 7.สามารถควบคุมตนเอง ในด้านอารมณ์ และปรับ อารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสม 8.มีมุมมองที่สามารถพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส มองว่า ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้ตนมีโอกาที่จะพัฒนาตนเอง เป็น ประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่น

นักจิตวิทยา/นักวิชาการ/ นักวิจัย	องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี
การสำรวจข้อมูลเบื้องต้น	องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี
นักเรียนวัยรุ่นจำนวน 134 คน	1. เป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี 2. มีเหตุผล มองสิ่งต่างๆ ในด้านดีตามความเป็นจริง 3. เมื่อพบกับปัญหา จะมีความพยายามในการแก้ปัญหา 4. อดทนต่ออุปสรรค 5. มีความเชื่อมั่นในตนเอง 6. ควบคุมตนเองได้ ทั้งในด้านอารมณ์และพฤติกรรม 7. ร่าเริง แจ่มใส และมีอารมณ์ขัน

ภาพประกอบ 4 (ต่อ)

1.5.2 การสังเคราะห์องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี

จากการทบทวนเอกสารเกี่ยวกับองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีที่กล่าวมาทั้งหมดผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี ซึ่งพบว่าองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีที่มีผู้ศึกษาวิจัย และได้รับการยอมรับในเชิงจิตวิทยาที่มีความสอดคล้องกัน มี 5 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1) องค์ประกอบด้านความคาดหวังเชิงบวก (Positive expectation) ความคาดหวังเชิงบวกเป็นการคิดของบุคคลที่คาดว่าจะมีเหตุการณ์ที่ดีเกิดขึ้นกับตนเองทั้งในปัจจุบัน และอนาคต ความคาดหวังนับว่าเป็นหัวใจสำคัญในทฤษฎีการมองโลกในแง่ดี (Carver; & Scheier. 1992) จากการศึกษาของเวนเทิร์บและ คาร์ฟเวอร์ (Weintraub and Carver. 1986: 235) พบว่าการมีมุมมองเชิงบวกเป็นคุณลักษณะของนักเรียนที่มองโลกในแง่ดี และจากการศึกษา ลักษณะของการมองโลกในแง่ดี ที่มีผลต่อการพัฒนาความหยิ่งตัวในวัยเด็ก โดยเบอนาร์ด (Benard. 1991) ได้พบว่า ความหวัง และความรู้สึกกับอนาคตในเชิงบวก เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการมองโลกในแง่ดี สอดคล้องกับ แอสพริวอลล์ ริชเตอร์ และ ฮอฟแมน (Aspinwall; Richter; & Hoffman. 2001: 221) ได้สรุปถึงองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี จากการศึกษานักทฤษฎีส่วนใหญ่ ซึ่งพบว่า ความคาดหวังเป็นองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี

ในด้านปัจจัยที่ทำให้เกิดการมองโลกในแง่ดี กิลแฮม และคนอื่นๆ (Gillham; et al. 2001: 59) มีความเห็นสอดคล้องกับ ชางและคนอื่นๆ (Chang; et al. 1994) ซึ่งพบหลักฐานสำคัญที่สามารถวัดอุปนิสัยการมองโลกในแง่ดีว่า แบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ คือ ความคาดหวังเชิงบวก และความคาดหวังเชิงลบ และจากแนวคิดของ คาร์ฟเวอร์ และ สเชียเออร์ ที่ได้สันนิษฐานว่า ความคาดหวังเชิงบวก (Positive expectation) เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลมีการกระทำอย่างต่อเนื่องเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมาย ดังนั้นกิลแฮม และคนอื่นๆ จึงสรุปองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีเป็นสองประเภท คือ ความคาดหวังเชิงบวกต่อผลลัพธ์ และ ความคาดหวังในด้านการควบคุม

นอกจากนั้น พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต. 2542) ได้กล่าวถึงการมองโลกในแง่ดี ว่าเป็นการมองแบบเห็นประโยชน์ หมายถึง การรับรู้ด้วยการรับจับเอาคุณค่าที่ถูกต้องที่จะเป็นประโยชน์ แก่ชีวิตอย่างแท้จริง ซึ่งลักษณะการคิดเช่นนี้เป็นการมองสิ่งต่างๆ ในเชิงบวก ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับแนวคิดของกรอส (Grose. 2009) ที่พบว่าการคิดเชิงบวก (Positive thinking) เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี

2) องค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self-efficacy) การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองของบุคคล และเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายที่คาดหวังไว้ได้ ปีเตอร์สัน และ บอสซิโอ (Peterson; & Bossio. 2001: 127) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นต้นกำเนิดของการมองโลกในแง่ดี (Cognate of optimism) สอดคล้องกับ แอสพินวอลล์ ริชเตอร์ และ ฮอฟแมน (Aspinwall; Richter; & Hoffman. 2001: 221) ซึ่งได้สรุปจากการศึกษาของนักทฤษฎีส่วนใหญ่ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี นอกจากนั้น คาร์ฟเวอร์ และ สเชียเออร์ (Carver & Scheier. 1990) ได้กล่าวเน้นถึงการมองโลกในแง่ดีของบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับ บทบาทของการรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคล (Self-efficacy)

จากการศึกษาเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี แอนเดอร์สัน (Anderson. 1996) ได้กล่าวว่าผู้มองโลกในแง่ดีโดยพื้นฐานแล้วจะเป็นผู้ที่มักมีความสุขในชีวิต โดยหลักฐานที่ทำให้ค้นพบว่าผู้มองโลกในแง่ดีจะมีลักษณะ เชื่อในความสามารถของตน ในการใช้กลยุทธ์ในการจัดการกับความเจ็บป่วย (Efficacy of pain-coping strategies) ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับการศึกษาของ กรอส (Grose. 2009) ที่พบว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) แน่นหนา ไม่ลังเลในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้ลุล่วงตามที่ตนตั้งใจไว้

3) องค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง (Self-regulation) การกำกับตนเองเป็นการรับรู้ของบุคคลในการควบคุมตนเองหรือยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในชีวิตประจำวัน ซึ่งในประเด็นที่เกี่ยวพันกับการมองโลกในแง่ดี แอนเดอร์สัน (Anderson. 1996) ได้กล่าวว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (mood-regulation) และจากการศึกษาการมองโลกในแง่ดีที่ส่งผลต่อสัมพันธภาพของ สิวาสทวะ และแองเจโล (Srivastava; & Angelo. 2009) ซึ่งสรุปว่า ผู้มองโลกในแง่ดีจะสามารถกำกับตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้ สอดคล้องกับ ลูซี่ แมคโดนัล (MacDonald, 2004) ที่กล่าวถึง การควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี นอกจากนั้นจากการศึกษาเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีด้านการทำงาน สทูลตันและแลมปีคิน (Strutton; & Lumpkin. 1992) พบว่าบุคคลที่มีคุณลักษณะมองโลกในแง่ดีจะสามารถควบคุมตนเองได้ดี

4) องค์ประกอบด้านการเผชิญปัญหา (Coping) การเผชิญปัญหาเป็นพฤติกรรมของบุคคลในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นโดยการปฏิบัติตนด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อลดความไม่สบายใจ สเชียร์ คาร์เฟอร์ และ บริเจด (Scheier; Carver; & Bridges. 2001: 190-204) พบว่า เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับ สถานการณ์ที่ตึงเครียด ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมีนิสัยในการจัดการกับปัญหาต่างจากผู้ที่มีมองโลกในแง่ร้าย คือ ผู้ที่มองโลกในแง่ดีมีแนวโน้มในการใช้ กลยุทธ์การมุ่งจัดการกับปัญหา (problem-focused coping strategies) มากกว่า คล้ายคลึงกับ แอสพินวอลล์ ริชเตอร์ และ ฮอฟแมน (Aspinwall; Richter; & Hoffman. 2001: 221) ที่สรุปพฤติกรรมที่สำคัญ ของบุคคลที่มองโลกในแง่ดีกับบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค ว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะสามารถจัดการกับข้อมูลเชิงลบได้ประสบความสำเร็จมากกว่า มีการจัดการกับข้อมูลโดยการใช้ความคิดและยืดหยุ่นมากกว่า มีการพัฒนาและกลั่นกรองความรู้และทักษะเพื่อนำไปใช้ในการจัดการและแก้ปัญหา และมีการจัดการกับปัญหาอย่างกระตือรือร้น

5) องค์ประกอบด้านรูปแบบการอธิบาย (Explanatory style) รูปแบบการอธิบายเป็นการอธิบายถึงเหตุการณ์ ทั้งเหตุการณ์ที่ดี และเหตุการณ์ที่ไม่ดี ที่เกิดขึ้นกับตนเองของบุคคล จากการบรรยายตนเองสามารถบ่งบอกได้ว่าบุคคลนั้นมีมุมมองในชีวิตในลักษณะใด มีการมองโลกในแง่ดี หรือมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล รูปแบบการอธิบายตนเองประกอบด้วยมิติที่สำคัญ 3 มิติ คือ ความคงทนถาวร ความครอบคลุม และความเป็นตนเอง (Seligman. 1998) สอดคล้องกับ ฟอร์เนียร์ และคนอื่นๆ (Fournier; et al. 1999) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีและพบว่า การอธิบายตนเอง เป็นหนึ่งในองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี นอกจากนั้น จากการศึกษาลักษณะของการมองโลกในแง่ดี ที่มีผลต่อการพัฒนาความหยิ่งตัวในวัยเด็ก โดยเบอนาร์ด (Benard. 1991) พบว่า การอธิบายตนเอง เป็นองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาความหยิ่งตัวในวัยเด็ก

นอกจากนั้น จากการศึกษาเรื่องการมองโลกในแง่ดี ในประเทศไทย พบว่าส่วนใหญ่มีการศึกษาองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี เป็นทิศทางเดียวกันคือ ศึกษาองค์ประกอบด้านรูปแบบการอธิบาย (Explanatory style) ตามแนวคิดของเซลิกันแมน (อรพินทร์ ชูชม. 2544; พจนพร ถนอมวุฒิสักดิ์. 2552; ปิยะวดี ลิ้มพะบำรุง. 2547; สุรีย์พร ไชยฤกษ์. 2550; สุมาลี พัวชู. 2547)

จากการสังเคราะห์องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี พบว่ามีองค์ประกอบที่ได้จากแนวคิด การศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึก และการเก็บข้อมูลเบื้องต้น ดังแสดงในภาพประกอบ 5

ผู้วิจัย/เจ้าของแนวคิด	องค์ประกอบ								
	ความคาดหวังเชิงบวก	การรับรู้ความสามารถของตนเอง	การกำกับตนเอง	การเผชิญปัญหา	รูปแบบการอธิบาย	การเห็นคุณค่าในตนเอง	ความหยิ่งตัว	ความสุข	ความศรัทธา
Benard	✓	✓	-	-	✓	-	-	-	✓
Dunavold	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-
Fournier. et al.	✓	✓	-	-	✓	-	-	-	-
MacDonald	-	-	✓	-	-	✓	✓	✓	-
Seligman	-	-	-	-	✓	-	-	-	-
Peterson & Bossio	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-
Aspinwall, Richter, & Hoffman	✓	✓	-	✓	-	-	-	-	-
Grose	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-

ภาพประกอบ 5 องค์ประกอบที่ได้จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึก และการเก็บข้อมูลเบื้องต้น

ผู้วิจัย/เจ้าของ แนวคิด	องค์ประกอบ								
	ความ คาดหวัง เชิงบวก	การรับรู้ ความ สามารถ ของ ตนเอง	การ กำกับ ตนเอง	การ เผชิญ ปัญหา	รูปแบบ การ อธิบาย	การเห็น คุณค่าใน ตนเอง	ความ มุ่งมั่นตัว	ความสุข	ความ ศรัทธา
Scheier , Weintraub & Carver	✓	-	✓	-	-	-	-	-	-
Strutton & Lumpkin	-	-	✓	✓	-	-	-	-	-
Anderson	-	✓	✓	-	-	-	-	-	-
Scheier , Carver,& Bridges	✓	-	-	✓	-	-	-	-	-
Gillham ; et al.	✓	-	-	-	-	-	-	-	-
Srivastava ; & Angelo	-	-	✓	✓	-	-	-	-	-
Carver ; & Scheier	✓	✓	-	✓	-	-	-	-	-
พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)	✓	-	-	-	-	-	-	-	-
การสัมภาษณ์ เชิงลึก ผู้ทรงคุณวุฒิ	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
การสำรวจข้อมูล เบื้องต้น	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
รวม	13	10	6	8	5	1	1	1	1

ภาพประกอบ 5 (ต่อ)

1.6 ขอบข่ายขององค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีในแต่ละด้าน

จากการศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยจากทั้งของผู้เชี่ยวชาญ นักการศึกษาและนักจิตวิทยารวมทั้งจากการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น ดังที่ได้เสนอข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี มีมุมมองที่สอดคล้องกัน 5 องค์ประกอบ ซึ่งได้แก่ องค์ประกอบด้านความคาดหวังเชิงบวก องค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง องค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง องค์ประกอบด้านการเผชิญปัญหา และองค์ประกอบด้านการอธิบายตนเอง ซึ่งทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบ มีดังต่อไปนี้

1. ความคาดหวัง (Expectancy)

ทฤษฎีความคาดหวัง (Expectancy theory) เป็นทฤษฎีกลุ่มปัญญานิยม เชื่อว่าที่มนุษย์เป็นสัตว์โลกที่ใช้ปัญญาหรือความคิดในการตัดสินใจว่า จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อจะนำไปสู่เป้าหมายที่จะสนองความต้องการของตนเอง ผู้ที่ให้ต้นกำเนิดแห่งแนวคิดนี้คือ Edward Tolman แต่ผู้ที่ได้เผยแพร่และสร้างทฤษฎีคือ วิคเตอร์ วรูม (Victor Vroom, 1964) ได้เสนอรูปแบบของความคาดหวังในการทำงานซึ่งได้รับความนิยมอย่างมากในการอธิบายกระบวนการจูงใจของมนุษย์ในการทำงาน

1.1 ความหมายของความคาดหวัง

Oxford University (1989: 281) ให้ความหมายของความคาดหวังว่า เป็นสภาวะทางจิตซึ่งเป็นความรู้สึกนึกคิด หรือเป็นความคิดเห็นอย่างมีวิจารณ์ญาณของบุคคลที่คาดคะเน หรือคาดการณ์ล่วงหน้าต่อบางอย่างว่าควรมี ควรจะเป็น หรือควรเกิดขึ้น

ฟินน์ (Finn, 1962: 390) ให้นิยามของความคาดหวังว่า หมายถึง เป้าประสงค์ที่บุคคลตั้งไว้สำหรับตนเองและเป็นสิ่งที่เขาจะพยายามทำให้สำเร็จ

วิทเทคเคอร์ (Whittaker, 1965: 635) ให้นิยามของความคาดหวังว่า หมายถึง เป้าประสงค์ที่บุคคลตั้งไว้สำหรับตนเองและเป็นสิ่งที่เขาจะพยายามทำให้สำเร็จ

เมอร์เรย์ (นวลฉวี สุขหลาย, 2530: 32; อ้างอิงจาก Murray, 1962: 416) ให้ความหมายของคำว่า ความคาดหวัง ตามความคิดของเมอร์เรย์ หมายถึง ระดับผลงานที่บุคคลกำหนดหรือคาดหมายว่าจะทำได้ เมื่อให้บุคคลทำงานที่ตนเคยทำและความคาดหวังนั้นเป็นระดับที่บุคคลกำหนดหรือปรารถนาให้ไปถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้ในการทำงานแต่ละครั้ง” เขาได้อธิบายต่อไปว่า บุคคลจะรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในการที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้ การทำสำเร็จก็ไม่มี ความหมาย และในทางตรงกันข้าม งานที่มีความยากมาก ๆ ก็จะไม่ได้ผลเช่นเดียวกัน เพราะผู้ทำจะไม่เกิดความรู้สึกว่างานนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถด้วย เกิดความรู้สึกว่าแม้ทำไม่สำเร็จก็ไม่คิดว่าเป็นความล้มเหลว ดังนั้น ความรู้สึกที่ตนประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวจะไม่เกิดขึ้นเมื่อทำงานในระดับกลางๆ

เกตเซลส์ และคนอื่นๆ (Getzels; et al. 1964: 390-398) กล่าวว่า ความคาดหวังของบุคคลนั้นย่อมแตกต่างกัน เพราะคนเราต่างก็มีความคิดและความต้องการที่ต่างกัน พฤติกรรมทางสังคมของบุคคลจึงต่างกันด้วย

จากการให้ความหมายของความคาดหวัง ดังข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความคาดหวัง หมายถึง ความคิดของบุคคลในการคาดการณ์ล่วงหน้าเกี่ยวกับผลกรรมที่อาจเกิดขึ้น และการคาดการณ์ล่วงหน้าเกี่ยวกับความสามารถของตนที่จะนำไปสู่ผลกรรมที่คาดหวัง

1.2 ทฤษฎีความคาดหวัง

บาร์ทอล และ มาร์ติน (พิไลวรรณ จันทรสุกรี. 2540: 9-11; อ้างอิงจาก Barta; & Martin. 1991) ได้กล่าวถึงทฤษฎีความคาดหวังตามแนวคิดของ วรูม (Vroom) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ

- 1) ความคาดหวังในความพยายามต่อการกระทำหรือการปฏิบัติงาน
หมายถึง การที่บุคคลคาดหวังไว้ล่วงหน้าว่าตนเองพยายามต่อการกระทำพฤติกรรมได้ตามความสามารถแล้วโอกาสที่จะกระทำสิ่งนั้นได้สำเร็จมีมากน้อยเพียงใด เป็นการคิดก่อนจะทำการสิ่งต่าง ๆ ว่าสามารถทำได้หรือไม่
- 2) ความคาดหวังในการกระทำต่อผลลัพธ์หรือผลของการปฏิบัติงาน
หมายถึง การที่บุคคลคาดหวังไว้ล่วงหน้าก่อนกระทำพฤติกรรมว่าถ้าหากกระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้ผลลัพธ์แก่ตนเองในทางที่ดีหรือไม่
- 3) ความคาดหวังในคุณค่าของผลลัพธ์หรือรางวัล หมายถึง คุณค่าจากผลของการกระทำที่เกิดแก่บุคคลที่แสดงพฤติกรรมนั้น

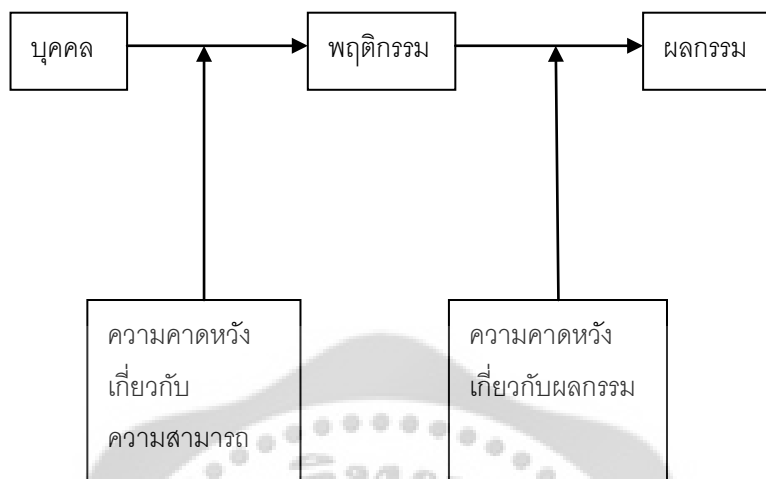
ดังนั้นทฤษฎีความคาดหวัง Vroom หรือ Expectation theory บางทีเรียกว่า VET Theory จึงได้กำหนดเป็นสูตรไว้ดังนี้

การจูงใจ (หรือแรงจูงใจ) = คุณค่าของผลลัพธ์ x ความคาดหวัง x ความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำกับผลลัพธ์

นอกจากนั้น แบนดูรา (Bandura. 1977: 79) ได้กล่าวถึง ความคาดหวัง ซึ่งมีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมใดหรือไม่ นั้น มี 2 ชนิด คือ

- 1) ความคาดหวังเกี่ยวกับผลกรรม (Outcome expectancy) เป็นการประมาณของบุคคลว่า พฤติกรรมใดนำไปสู่ผลกรรมใด
- 2) ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตน (Efficacy expectancy) เป็นการประมาณความสามารถของตนในการกระทำพฤติกรรมที่จะนำไปสู่ผลกรรมที่คาดหวังไว้

ความคาดหวังทั้ง 2 อย่างตามที่มีผลต่อการตัดสินใจตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น แสดงเป็นภาพประกอบได้ดังนี้



ภาพประกอบ 6 ความคาดหวังทั้ง 2 อย่างที่มีผลต่อการตัดสินใจ (Bandura. 1977: 79)

จากภาพประกอบ 6 บุคคลจะกระทำพฤติกรรมหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับความคาดหวังว่า เมื่อกระทำพฤติกรรมนั้นจะได้รับผลที่ต้องการหรือไม่ และคาดหวังว่ามีความสามารถพอที่จะทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ เนื่องจากมนุษย์เรียนรู้ว่าการกระทำได้นำไปสู่ผลกรรมใด แต่ความสามารถของมนุษย์แต่ละคนที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆ มีขีดจำกัดไม่เท่ากัน บุคคลตัดสินใจที่จะทำพฤติกรรมโดยเลือกจากพฤติกรรมหลายอย่าง สิ่งที่เป็นข้อมูลให้เลือก ได้แก่ ความคาดหวังในค่าของผลลัพธ์ที่จะได้ ภายหลังจากการแสดงพฤติกรรมนั้นไปแล้ว ความคาดหวังเป็นความเชื่อหรือความคิดอย่างมีเหตุผลในแนวทางที่เป็นไปได้ หรือเป็นความหวังที่คาดการณ์ว่าต้องการจะได้ในอนาคตของบุคคล ความคาดหวังจึงเป็นสภาวะทางจิตที่บุคคลคาดคะเนล่วงหน้าต่อบางสิ่งบางอย่างว่า ควรจะมี ควรจะเป็น หรือควรเกิดขึ้นตามความเหมาะสม ตัวอย่างเช่น การสอบชิงทุนไปศึกษาต่อต่างประเทศ หรือการสอบแข่งขันศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย ถ้าบุคคลที่มีคุณสมบัติตามข้อกำหนดและปรารถนาที่จะศึกษาต่อ คาดหวังว่าตนมีความสามารถไม่พอที่จะสอบได้ แนวโน้มที่จะไปสมัครสอบจะน้อยลง อาจตัดสินใจไม่ไปสอบ เพื่อหลีกเลี่ยงความผิดหวัง ซึ่งเป็นการพลาดโอกาสที่ตนอาจจะได้สิ่งที่ปรารถนานั้น

จากการศึกษาทฤษฎีข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า องค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้เกิดความคาดหวัง คือ ความคาดหวังต่อผลกรรมหรือผลลัพธ์ และความคาดหวังที่เกี่ยวกับการประมาณความสามารถของตนในการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลกรรมที่คาดหวังไว้

คาร์ฟเวอร์ และสเชียร์ (Carver; & Scheier. 1992) ได้กล่าวถึงโมเดลคุณค่าแห่งความคาดหวัง (Expectancy-value Models) ว่า ความคาดหวัง เป็นความรู้สึกของความมั่นใจหรือความสงสัยเกี่ยวกับความสามารถในการบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย ถ้าบุคคลนั้นขาดความมั่นใจ เขาจะไม่ทำสิ่งนั้นอีก นั่นคือเหตุผลว่าทำไม การขาดความมั่นใจ บางครั้งสามารถอ้างอิงได้ว่าเป็น “ความสงสัยในเชิงทำลาย” (Crippling doubt) ความสงสัยทำให้บุคคลลดทอนความพยายามในการกระทำสิ่งต่างๆ ตั้งแต่เริ่มต้นหรือในขณะที่ดำเนินอยู่ ถ้าหากบุคคลมีความมั่นใจมากพอก็จะทำให้บุคคลลงมือกระทำ และมีความพยายามได้อย่างต่อเนื่อง แม้จะต้องเผชิญกับความทุกข์ยากมากแค่ไหนก็ตาม

การมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย มีความเชื่อมโยงกับความรู้สึกมั่นใจ เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสิ่งที่ท้าทาย ผู้ที่มองโลกในแง่ดีมีแนวโน้มที่จะแสดงท่าทีที่มั่นใจและมีความพยายามอย่างต่อเนื่อง (แม้ว่าจะทำได้ยากหรือเป็นไปได้ยาก) ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะมีความสับสนและลังเลใจ ความแตกต่างนี้จะเห็นได้ชัดเจนขึ้นเมื่อบุคคลตกอยู่ในสถานะที่มีความทุกข์ยากอย่างมาก ผู้ที่มองโลกในแง่ดีมักจะอนุมานได้ว่าความทุกข์ยากเหล่านั้นสามารถควบคุมได้ในวิธีการใดวิธีการหนึ่งหรือวิธีการอื่นๆ ผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย มักจะคาดหวังถึงความโชคร้ายและหายนะต่างๆ ความแตกต่างของวิถีคิดของผู้ที่มองโลกในแง่ดีและผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจึงมีความเกี่ยวข้องกับการตอบสนองเมื่อบุคคลต้องรับมือกับความเครียด

ความคาดหวังเป็นหัวใจสำคัญในทฤษฎีการมองโลกในแง่ดี วิธีในการวัดความคาดหวังโดยตรง คือ การสอบถามบุคคล โดยให้ขยายความถึงสิ่งที่บุคคลเชื่อไม่ว่าจะเกิดสิ่งที่ดีหรือร้ายขึ้นในอนาคต (Carver; & Scheier. 1992)

เมเยอร์ (Meyer. 2007) ได้กล่าวถึง ความคาดหวังเชิงบวก (Positive expectation) ว่าเป็นทัศนคติที่บุคคลพึงรักษาไว้ เนื่องจากการประสบความสำเร็จของบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับความเข้าใจในหลักการของความคาดหวังเชิงบวก ที่บุคคลต้องคาดการณ์ถึงเหตุการณ์เชิงบวกที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง การคาดหวังเชิงบวกตามแนวคิดของเมเยอร์ มีดังต่อไปนี้

- 1) มีการจินตนาการอย่างชัดเจน โดยจินตนาการถึงสิ่งที่ตนต้องการให้เกิดขึ้นในเชิงบวก
- 2) มีความปรารถนาอย่างแรงกล้า ที่จะประสบความสำเร็จ
- 3) มีความเชื่อว่าตนจะประสบความสำเร็จ
- 4) มีการปฏิบัติตนอย่างกระตือรือร้น อันจะนำไปสู่ความคาดหวังที่ตั้งไว้

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า บุคคลจะเกิดความคาดหวังต่อสิ่งใดๆ ก็ตาม ขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ประการ คือ ระดับความเข้มข้นของความต้องการผลตอบแทนและความคาดหวังของบุคคลนั้นว่าความเป็นไปได้มากน้อยเพียงใดที่จะได้รับการตอบสนอง และจากทฤษฎีความคาดหวังในการจูงใจของพอร์เตอร์ และ ลอเลอร์ (ศิริวรรณ เสรีรัตน์; และคนอื่นๆ. 2545: 320-321; อ้างอิงจาก Porter; & Lawler. n.d.) ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลจะมีความคาดหวัง และแรงจูงใจมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับความน่าจะเป็นในการได้รับรางวัล ซึ่งการทำงานนำไปสู่รางวัลก่อให้เกิดความรู้สึกประสบความสำเร็จสูงสุดในชีวิตและเป็นรางวัลที่ไม่มีตัวตน เช่น สภาพการทำงานและสถานะ รางวัลเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลมองเห็นความเป็นไปได้ซึ่งจะนำไปสู่ความพึงพอใจ รางวัลที่เหมาะสมกับความพยายามจะมีผลกระทบต่อความพึงพอใจของแต่ละบุคคล ตลอดจนมูลค่าของรางวัลที่แท้จริง จะมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจด้วย

เนื่องจากความคาดหวัง เป็นทฤษฎีที่จัดอยู่ในกลุ่มปัญญานิยม (Cognitivism) ที่มีความเชื่ออย่างหนักแน่นว่ามนุษย์เป็นสัตว์โลกที่ใช้ปัญญาหรือความคิดในการตัดสินใจว่าจะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดหรือไม่ เพื่อที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ดังนั้นในการพัฒนาความคาดหวัง จึงควรใช้ทฤษฎีที่สามารถพัฒนาความคิดและการตัดสินใจ ทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม เป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นพัฒนาบุคคลในด้านการคิด ซึ่งหากบุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดได้แล้ว การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมก็จะตามมา (Thomson. 2003: 139)

จากการศึกษาของ ปราณี นัยประยูร (2544) ที่พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และการใช้โปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเองสามารถเพิ่มพฤติกรรมความรับผิดชอบ ในการเข้าชั้นเรียนของนักเรียนได้

2.การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self-efficacy)

2.1 ความหมาย

แบนดูรา (Bandura. 1977) ได้กล่าวถึงความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self-efficacy) ว่าหมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการกระทำหรือพฤติกรรมบางอย่าง ว่าตนเองมีความสามารถที่จะนำทักษะต่างๆ ที่มีอยู่มาใช้ได้หรือไม่ ในระดับใด ซึ่งทักษะต่างๆ นี้ หมายถึง ทักษะที่ตนเคยมีอยู่ และ/หรือ ทักษะที่ได้รับการฝึกฝนเพิ่มเติม เพื่อนำมาใช้ในการพิจารณาในการตัดสินใจว่าจะอะไรที่ตนสามารถทำได้ โดยใช้ทักษะของแต่ละคนที่มีอยู่

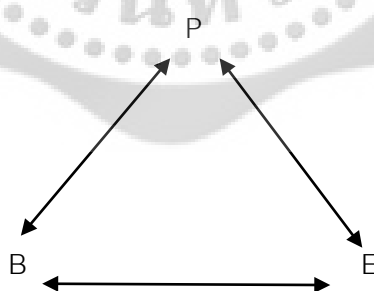
ซังค์ (กรรณิการ์ จิตต์บรรเทว 2539: 11; อ้างอิงจาก Shunk. 1993: 89) ได้สรุปความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองว่าเป็นการตัดสินความสามารถในการแสดงพฤติกรรมของตนว่าจะกระทำการต่างๆ ได้ดีเพียงใด

วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี (2542: 31) ได้กล่าวถึง การรับรู้ความสามารถของตนเองว่าเป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ในการที่จะกระทำพฤติกรรมว่าจะกระทำได้ดีเพียงใด อดทนต่ออุปสรรคและความล้มเหลวได้มากน้อยเพียงใด มีแบบแผนการคิดที่จะขัดขวางหรือให้กำลังใจตนเอง มีความเครียดเพียงใดในการจัดการกับเหตุการณ์ที่ยากลำบาก เป็นต้น

จากการให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ดังข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง รับรู้ความสามารถของบุคคลเกี่ยวกับการกระทำหรือพฤติกรรมบางอย่างว่าตนเองมีความสามารถในการกระทำให้บรรลุเป้าหมาย มีความมุ่งมั่น และเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้

2.2 ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีปัญหาสังคม (Social cognitive Theory) ของอัลเบิร์ต แบนดูรา ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ขยายมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) มีแนวคิดพื้นฐานว่า พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างองค์ประกอบ 3 ประการ คือ พฤติกรรม องค์ประกอบของบุคคลและองค์ประกอบของสิ่งแวดล้อม โดยองค์ประกอบทั้งสองนี้ต่างเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal determinism) ดังแสดงไว้ในภาพประกอบ 7



B: พฤติกรรม (Behavior)

P: องค์ประกอบของบุคคล (Personal factors)

E: องค์ประกอบของสิ่งแวดล้อม (Environmental factors)

ภาพประกอบ 7 แสดงการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบ 3 ประการ

สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมของบุคคล นอกเหนือจากปฏิกิริยาสะท้อนเบื้องต้น (Elementary reflex) แล้วยังเป็นผลมาจากการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งจะเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงหรืออ้อมก็ได้ พฤติกรรมใดทำแล้วได้ผลลัพธ์ทางบวก และพฤติกรรมใดกระทำแล้วได้ผลลัพธ์ทางลบ การเรียนรู้เงื่อนไขดังกล่าวทำให้บุคคลเลือกกระทำพฤติกรรมที่ได้รับผลลัพธ์ทางบวก และหลีกเลี่ยงการกระทำพฤติกรรมที่ได้รับผลลัพธ์ทางลบ (Bandura. 1977: 16-23)

แบนดูรา (Bandura. 1977: 191-215) ได้ศึกษาความเชื่อของบุคคล ในเรื่องความสามารถที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยความสามารถของตนเอง และได้เสนอแนะให้บุคคลฝึกรับรู้ความสามารถของตนเอง ดังนั้นความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) จึงมีอิทธิพลที่จะช่วยให้บุคคลปฏิบัติตนเฉพาะอย่างได้ ซึ่งเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญที่จะเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่ทราบว่าจะทำอะไร (Knowing what to do) กับสิ่งที่ต้องปฏิบัติจริงๆ (Actually doing it) การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น มีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคล 2 คน อาจมีความสามารถไม่ต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าพบว่าคน 2 คนนี้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ในคนคนเดียวก็เช่นกัน ถ้ารับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกันเช่นกัน แบนดูราเห็นว่าความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนเองในสถานการณ์นั้น ๆ นั่นเอง นั่นคือถ้าเรามีความเชื่อว่าเรามีความสามารถ เราก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทน อุทิศหะ ไม่ท้อถอยง่าย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด (Evans. 1989) การรับรู้ความสามารถของตนเอง กับความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น (Outcome expectation) มีความสัมพันธ์ดังแสดงในภาพประกอบ 8

ความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น			
การรับรู้ ความสามารถ ของตนเอง	สูง	มีแนวโน้มที่จะทำ แน่นอน	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ แน่นอน
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ แน่นอน	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ แน่นอน

ภาพประกอบ 8 ความแตกต่างระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และความคาดหวัง
ผลที่จะเกิดขึ้น

จากภาพประกอบ 8 แสดงให้เห็นถึงความแตกต่าง ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการตัดสินใจความสามารถของตนเองว่า จะสามารถทำงานได้ในระดับใด ในขณะที่ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นนั้นเป็นการตัดสินใจว่าผลกรรมใดจะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมดังกล่าว อย่างเช่นที่นักกีฬามีความเชื่อว่าเขากระโดดได้สูงถึง 6 ฟุต ความเชื่อดังกล่าวเป็นการตัดสินใจความสามารถของตนเอง การได้รับการยอมรับจากสังคม การได้รับรางวัล การพึงพอใจในตนเองที่กระโดดได้สูงถึง 6 ฟุต เป็นความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น แต่จะต้องระวังความเข้าใจผิดเกี่ยวกับความหมายของคำว่า ผลที่เกิดขึ้น ผลที่เกิดขึ้นในที่นี้จะหมายถึง ผลกรรมของการกระทำพฤติกรรมเท่านั้น มิได้หมายถึงผลที่แสดงถึงการกระทำพฤติกรรม เพราะว่าผลที่แสดงถึงการกระทำพฤติกรรมนั้นจะพิจารณาว่า พฤติกรรมนั้น สามารถทำได้ตามการตัดสินใจความสามารถของตนเองหรือไม่ นั่นคือจะกระโดดได้สูงถึง 6 ฟุตหรือไม่ ซึ่งการจะกระโดดได้สูงถึง 6 ฟุตหรือไม่ นั้นมิใช่เป็นการคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นซึ่งมุ่งที่ผลกรรมที่จะได้จากการกระทำพฤติกรรม ดังกล่าวการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กันมาก โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองนี้มีผลต่อการตัดสินใจ ที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นมีอยู่ด้วยกัน 4 วิธี คือ (Evans. 1989)

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences) ซึ่งแบนดูรา เชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากว่า เป็นประสบการณ์โดยตรง ความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำได้ ดังนั้น ในการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น จำเป็นที่จะต้องฝึกให้เขามีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อม ๆ กับการทำให้เขารับรู้ ว่า เขามีความสามารถจะกระทำเช่นนั้น จะทำให้เขาใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถนั้น จะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ แต่จะพยายามทำงานต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการในการกล่าวถึงที่มาของการรับรู้ความสามารถของตนเองทั้ง 4 ปัจจัยมาแล้วนั้น ได้มีผู้เสนอแนะในแต่ละปัจจัยเพิ่มเติมไว้ดังนี้ (Hjelle; & Ziegler. 1992: 353-354; สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536: 59-60; วิชาสลักษณ์ ชั่ววลี. 2538: 97-109) ประสบการณ์ในอดีตที่ประสบความสำเร็จและล้มเหลวในการพยายามที่จะทำกิจกรรมให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายนั้น คนที่มีประสบการณ์ที่เชี่ยวชาญมักมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง ส่วนคนที่พบกับความล้มเหลวมาก่อน มักมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ และพบว่าคนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ มีเหตุผลบางอย่างชักนำให้มีการกระทำพฤติกรรมอย่างหวาดกลัว ดังนั้นในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น จำเป็นต้องฝึกให้เขามีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้ พร้อม ๆ กับการทำให้เกิดการรับรู้ว่าเขามีความสามารถที่จะทำกิจกรรมเช่นนั้นได้ ให้เขาได้ใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกฝนมาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถ จะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ แต่จะพยายามทำงานต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ

2. โดยการใช้ตัวแบบ (Modeling) การที่ได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนและได้รับผลกรรมที่พึงพอใจ ก็จะทำให้ผู้ที่สังเกตฝึกความรู้สึกว่าเขาจะสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ถ้าเขาพยายามจริงและไม่ย่อท้อ ลักษณะของการใช้ตัวแบบที่ส่งผลต่อความรู้สึกว่าเขาสามารถที่จะทำได้นั้น ได้แก่ การแก้ปัญหามือของบุคคลที่มีความกลัวต่อสิ่งต่าง ๆ โดยที่ให้ผู้ดูตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายกับตนเองก็สามารถทำให้ลดความกลัวต่าง ๆ เหล่านั้นได้ ส่วนการเรียนรู้จากการปฏิบัติของบุคคลอื่น สามารถเปลี่ยนระดับของการรับรู้ความสามารถของตนเองได้ โดยการทำให้เขาติดตาม และสังเกตพฤติกรรมที่ประสบผลสำเร็จของบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายกับตน พบว่ามีระดับของการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น แต่ถ้าสังเกตบุคคลที่มีพฤติกรรมล้มเหลว ก็ยิ่งจะทำให้ระดับของการรับรู้ความสามารถของตนเองลดลงด้วย ซึ่งจะเห็นได้ว่า ตัวแบบ (Modeling) มีผลต่อ

การเพิ่มหรือลดระดับของการรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลของตัวแบบจะก่อให้เกิดมาตรฐานทางสังคมในการต่อสู้กับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสามารถของต้นแบบจะถ่ายทอดความรู้ และสอนผู้สังเกตเกี่ยวกับประสิทธิภาพในด้านของทักษะ และกลวิธีในการจัดการกับความต้องการของสิ่งแวดล้อม

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) เป็นการบอกว่า บุคคลนั้นมีความสมารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีการดังกล่าวนั้นค่อนข้างง่ายและใช้กันทั่วไปซึ่ง แบบดูรา ได้กล่าวว่า การใช้คำพูดชักจูงนั้นไม่ค่อยจะได้ผลนักในการที่จะทำให้คนเราสามารถที่พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองซึ่งถ้าจะให้ได้ผล ควรจะใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จ ซึ่งอาจจะต้องค่อย ๆ สร้างความสามารถให้กับบุคคลอย่างค่อยเป็นค่อยไปและให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงร่วมกัน ก็ย่อมที่จะได้ผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองการให้คำพูดโน้มน้าวใจนั้น ทุกครั้งจะต้องพิจารณาถึงความเป็นไปได้ตามความจริงของตัวบุคคลด้วย เช่น พรสวรรค์ ความถนัด เป็นต้น เพราะอาจจะส่งผลให้ความเชื่อในตัวผู้โน้มน้าวลดลงทำให้ผู้ถูกโน้มน้าวมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลง ผู้โน้มน้าวต้องมีบุคลิกภาพดี ถูกยอมรับในสถานภาพ มีความน่าเชื่อถือ วิธีการใช้คำพูดโน้มน้าวใจนี้เป็นวิธีง่าย และไม่ค่อยได้ผลดีนักในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งถ้าจะให้ผลดีต้องใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จตามลำดับขั้นตอนควบคู่ไปด้วย

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) การกระตุ้นทางอารมณ์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาพที่ถูกข่มขู่ ในการตัดสินใจถึงความวิตกกังวล และความเครียดของคนเรานั้นบางส่วน จะขึ้นอยู่กับกระตุ้นทางสรีระ การกระตุ้นที่รุนแรงทำให้การกระทำไม่ค่อยได้ผลดี บุคคลจะคาดหวังความสำเร็จ เมื่อเขาไม่ได้อยู่ในสภาพการณ์ที่กระตุ้นด้วย สิ่งที่ไม่พึงพอใจความกลัวก็จะกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากขึ้น บุคคลก็จะเกิดประสบการณ์ของความล้มเหลว อันจะทำให้การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองต่ำลงสภาวะทางสรีรวิทยาและอารมณ์มีผลต่อการตัดสินใจเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง บุคคลมักจะใช้ข้อมูลด้านสภาวะทางสรีรวิทยาในการตัดสินใจความสามารถของตน เช่น การตื่นเต้นมากเกินไปจะทำให้กิจกรรมได้ไม่ดี บุคคลจะคาดหวังว่าตนทำได้สำเร็จเมื่อสภาวะทางสรีรวิทยาปกติ ไม่ปั่นป่วนหรือไม่เครียด คนที่อารมณ์ดีจะส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองขึ้น ส่วนคนที่มีความซึมเศร้าก็จะลดการรับรู้ความสามารถของตนเองลง การฝึกให้บุคคลลดสภาวะกระตุ้นทางอารมณ์ลงได้ จะช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองและช่วยเพิ่มผลการปฏิบัติงาน สภาวะทางสรีรวิทยาที่กล่าวถึงยังรวมถึงความอ่อนล้า เหนื่อยหอบ และความเจ็บปวดด้วย

ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีปัญหาสังคม ซึ่งมุ่งเน้นพฤติกรรมด้านการรู้คิดของบุคคล และจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเข้มแข็ง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของวัยรุ่นที่หนีออกจากบ้านในสถานสงเคราะห์ ของ สุน ชุง และ ลี (Hyun; Chung; & Lee. 2005: 160) พบว่าการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยม สามารถพัฒนาพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง และลดความเข้มแข็งของวัยรุ่น ในสถานสงเคราะห์ได้ ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูรา (Collins. 2003: 34 citing Bandura, 1997) ที่ได้พบว่า การบำบัดตามแนวทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยมส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งทฤษฎีนี้สามารถส่งเสริมปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งได้แก่ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experience) องค์ประกอบด้าน การใช้ตัวแบบ (Modeling) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) และการกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) นอกจากนั้นยังมีความเชื่อมโยงที่เห็นได้ชัดเจน ระหว่าง อัตตา (Self) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีการรับรู้ตนเองในเชิงลบ ซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้ที่จะสิ้นหวัง (Learned helplessness) ดังคำกล่าวของแบนดูราที่ว่า การเชื่อในตนเองไม่ได้นำไปสู่ความสำเร็จเสมอไป แต่การไม่เชื่อในตนเองนั้น นำไปสู่ความล้มเหลวอย่างแน่นอน

นอกจากนั้นจากการศึกษาการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในบริบทของประเทศไทย พบว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำได้ (พานิ ขอสุข. 2542)

3. การกำกับตนเอง (Self-regulation)

3.1 ความหมาย

แบนดูรา (Bandura.1986) กล่าวว่า การกำกับตนเอง หมายถึง ความตั้งใจและความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและจะต้องฝึกฝนกระบวนการการกำกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ กระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาตอบสนอง

ซุง และซิมเมอร์แมน (Schunk; & Zimmerman. 1994: 75) กล่าวว่า การกำกับตนเอง คือ กระบวนการที่จะปฏิบัติกิจกรรมและสนับสนุนความคิด พฤติกรรม และความรู้สึก เพื่อให้ได้มาซึ่งเป้าหมายของการเรียนรู้ทักษะต่างๆ โดยมีแรงจูงใจและกระทำด้วยตนเอง

คาร์ตัน และนาวิกกี (Rudolph; & McAuley. 1997: 931; citing Carton; & Nowiki. 1994) ได้กล่าวว่า การกำกับตนเองเป็นการร่วมกันของความคิด การประเมิน และกระบวนการของพฤติกรรมและเป็นตัวชี้เป้าหมายของการกระทำและการตอบสนองทางอารมณ์

สำราญ กำจัดภัย และผจงจิต อินทสุวรรณ (2546: 63) ได้ให้ความหมายการกำกับตนเองว่า หมายถึง การควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนให้อยู่ในสภาพปกติ สามารถสะกดกลั่นอารมณ์ ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น แสดงออกได้เหมาะสมตามสถานการณ์ มีจิตใจหนักแน่น มั่นคง จัดการกับอารมณ์ได้เหมาะสม ปรับอารมณ์ให้เข้ากับสถานการณ์ได้ดี มีวิธีในการคลายเครียดที่เหมาะสม

ปณิศา นิรมล (2547) กล่าวถึง การกำกับตนเอง หมายถึง กลวิธีการรู้คิดของตนเอง (Metacognition strategies) และการจัดการควบคุมความพยายามของตนเอง (Effort management strategies) เข้าด้วยกัน

จากการให้ความหมายของการกำกับตนเอง ดังข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การกำกับตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรับรู้การควบคุมตนเองหรือยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในชีวิตประจำวันของตนเอง

3.2 ทฤษฎีการกำกับตนเอง

แบนดูรา (Bandura. 1977; 1986) กล่าวถึงทฤษฎีปัญญาทางสังคมว่า การกำกับตนเอง มีปัจจัยเป็นสาเหตุอยู่ 3 ประการ คือ บุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรม การกำกับตนเองมิได้เกิดจากกระบวนการภายในตัวบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่ได้รับอิทธิพลจากเหตุการณ์สิ่งแวดล้อม และเหตุการณ์ในด้านพฤติกรรมด้วย และขณะเดียวกันปัจจัยด้านบุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมต่างก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ซึ่งมีปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการกำกับตนเอง ดังนี้

1) ประโยชน์ส่วนตัว (Personal benefits) เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมกำกับตนเองแล้ว บุคคลก็จะได้รับประโยชน์โดยตรงต่อตัวเอง เขาก็จะยึดมั่นต่อการกำกับตนเอง จะทำให้กระบวนการกำกับตนเองคงอยู่ได้

2) รางวัลทางสังคม (Social reward) การที่บุคคลมีพฤติกรรมการกำกับตนเอง แล้ว บุคคลในสังคมให้การยกย่องชมเชย สรรเสริญ ให้เกียรติ ให้การยอมรับ หรือให้รางวัล ซึ่งการให้รางวัลทางสังคมเหล่านี้ก็จะมีส่วนช่วยให้กระบวนการกำกับตนเองของบุคคลคงอยู่ได้

3) การสนับสนุนจากตัวแบบ (Modeling supports) บุคคลที่มีมาตรฐานในการกำกับตนเอง เช่น การพูดไพเราะ หากได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่คนอื่น ๆ รอบด้านล้วนแต่มีการพูดจาไพเราะด้วยกัน คนที่พูดจาไพเราะทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่มีส่วนช่วยเป็นต้นแบบที่จะสนับสนุนซึ่งกันและกัน

4) ปฏิกริยาทางลบจากผู้อื่น (Negative sanctions) บุคคลที่พัฒนามาตรฐานในการกำกับตนเองขึ้นมาแล้ว หากภายหลังให้รางวัลกับตนเองต่อพฤติกรรมที่ต่ำกว่ามาตรฐาน ก็จะทำให้บุคคลแสดงปฏิกริยาทางลบต่อตัวเอง ปฏิกริยาเหล่านี้จะส่งผลให้บุคคลย้อนกลับไปใช้มาตรฐานเดิมของเขาอีก

5) การสนับสนุนจากสภาพแวดล้อม (Contextual supports) บุคคลที่อยู่ในสภาพแวดล้อมซึ่งในอดีตเคยส่งเสริมให้ตนกำกับตนเองด้วยมาตรฐานระดับหนึ่ง ย่อมมีโอกาสกำกับตนเองด้วยมาตรฐานนั้นอีก บุคคลเช่นนี้มีแนวโน้มจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะมีอิทธิพลให้ตนต้องลดมาตรฐานลงไป

6) การลงโทษตนเอง (Self-inflicted punishment) จะเป็นหนทางช่วยให้บุคคลลดความไม่สบายใจจากการทำผิดมาตรฐานของตนได้ และในหลายๆ กรณีก็เป็นการลดปฏิกริยาทางลบจากผู้อื่นได้ แทนที่จะถูกคนอื่นลงโทษเอาโดยตรง คนส่วนมากจะมีความรู้สึกว่าการลงโทษตนเอง มีความไม่พอใจน้อยกว่าถูกผู้อื่นลงโทษ และในบางกรณีการลงโทษตนเองก็เป็นการกระทำที่ได้การชมเชยจากผู้อื่น

การกำกับตนเองมีกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับปัญญา (Cognition) การจูงใจ (Motivation) อารมณ์ (Emotion) และปัจจัยทางสังคม (Social factors) กระบวนการกำกับตนเองประกอบด้วย 3 ขั้นตอนดังนี้

1) ขั้นจับตาตน (Self-monitoring stage) เป็นขั้นที่สนใจตนเองอย่างจริงจัง มีการกำหนดกฎเกณฑ์เพื่อการปฏิบัติหรือกำหนดมาตรฐานขึ้น เป็นกฎเกณฑ์ หรือมาตรฐานที่บุคคลใช้ตัดสินพฤติกรรมของตนกฎเกณฑ์นี้ได้รับอิทธิพลจากค่านิยมทางสังคม และประสบการณ์ส่วนบุคคล

2) ขั้นประเมินตน (Self-evaluation stage) เป็นขั้นที่มีการเปรียบเทียบระหว่างสารสนเทศที่ได้จากการจับตาตน กับมาตรฐานของพฤติกรรมของบุคคล การประเมินตนที่เกิดจากการจับตาตนไม่เพียงพอหรือเป็นมาตรฐานที่เป็นไปไม่ได้จะมีผลกระทบต่อการกำกับตนคือจะเป็นการกำกับตนที่ไม่มีประสิทธิภาพ

3) ขั้นเสริมแรงตน (Self-reinforcement stage) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาต่อสารสนเทศที่ได้มาจากกระบวนการประเมินตน เป็นขั้นที่เกี่ยวกับการจูงใจ คือ ถ้าพฤติกรรมเป้าหมายสอดคล้องกับมาตรฐานบุคคลจะพอใจ ให้เกิดแรงจูงใจให้เปลี่ยน แต่ถ้าพฤติกรรมนั้นต่ำกว่ามาตรฐานจะทำให้บุคคลพยายามที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ เพื่อให้สอดคล้องตามเกณฑ์ หรือมาตรฐาน เมื่อใดบุคคลเปลี่ยนพฤติกรรมได้สอดคล้องกับมาตรฐานจะต้องมีการเสริมแรง กระบวนการกำกับตนจะเกิดขึ้นซ้ำๆจนกว่าจะได้มาตรฐาน เกิดเป็นทักษะ เกิดเป็นนิสัยหรือ จนกว่าจะยอมแพ้อันแสดงถึงการไม่สามารถกำกับตนได้

นอกจากนั้น ริตเดอร์ และ วิท (Ridder; & Wit. 2006) ได้อธิบายเกี่ยวกับ การกำกับตนเองควรประกอบด้วย

1. การกำหนดเป้าประสงค์ที่ชัดเจน
2. การกำหนดกิจกรรมหรือพฤติกรรมของตนเอง
3. การให้บุคคลมีความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมตามเป้าหมายที่กำหนด

จากแนวคิดทฤษฎีดังกล่าว สรุปได้ว่าการกำกับตนเองของบุคคลมีทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของบุคคล ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของบุคคล ปัจจัยภายใน คือ ความคาดหวังของบุคคล การกำหนดเป้าหมายที่จะกระทำปัจจัยภายนอกของบุคคลได้แก่สังคมของบุคคลนั้นๆ เช่นการได้รับการสนับสนุนทางสังคม

ในการพัฒนาการกำกับตนเอง มีแนวคิดสำคัญที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคม (Social cognitive theory) ตามแนวคิดของแบนดูรา ซึ่งสนใจการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning) โดยอาศัยพื้นฐานทฤษฎีการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมนิยม ที่ให้ความสำคัญต่อผลของตัวชี้นำพฤติกรรมและกระบวนการคิดภายใน เน้นผลของความคิดที่ได้จากการกระทำ แนวคิดที่แบนดูราได้ค้นคว้าจนเป็นที่ยอมรับของวงการจิตวิทยา คือ การเรียนรู้โดยการสังเกตและการเลียนแบบ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม เป็นกลุ่มทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ได้มีพัฒนาการมาเป็นลำดับ ทำให้ขอบเขตทางทฤษฎีกว้างขวางขึ้น จึงเปลี่ยนชื่อเป็นทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) ซึ่งมีความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ส่วนหนึ่งเกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและอีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น จุดเน้นของทฤษฎี คือ การเรียนรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ของตนเอง

จากแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ทำให้ทราบว่าหากต้องการเปลี่ยนแปลงการกำกับตนเองซึ่งเป็นพฤติกรรมของบุคคลสามารถกระทำได้โดยเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมและองค์ประกอบส่วนบุคคลนั้นเอง นอกจากนั้นแบนดูรา ได้กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจที่จะทำพฤติกรรม และพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายมากขึ้น การตั้งเป้าหมายนี้ หากบุคคลเป็นผู้ตั้งเป้าหมายด้วยตนเองแล้วจะทำให้เกิดแรงจูงใจ และมีการรับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้น (Bandura. 1977, 1986)

หลายสิบปีมาแล้ว มีงานวิจัยที่ศึกษาผล อิทธิพลและความสัมพันธ์ของการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเรียน เป็นจำนวนมาก (Bembenutty; et al. 1998; Bembenutty; & Zimmerman. 2003; Zimmerman; & Kitsantas. 2002) งานวิจัยเหล่านี้ให้ผลสอดคล้องกันว่าการกำกับตนเองสามารถช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และแรงจูงใจในการเรียนของตนเอง โดยทั่วไปแล้วงานวิจัยส่วนมากจะเน้นการกำกับตนเองในการเรียนรู้ แต่แนวโน้มในปัจจุบัน การกำกับตนเองนั้นได้รวมทั้งการกำกับตนเองด้านการเรียนรู้ และการกำกับตนเองด้านอารมณ์ตนเอง (Boekaerts. 1992)

จากแนวคิดทฤษฎีข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าการกำกับตนเอง มีกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการรู้คิด (Cognition) ดังนั้นในการพัฒนาการกำกับตนเอง จึงควรมุ่งเน้นการส่งเสริมกระบวนการด้านการรู้คิด และพฤติกรรม ซึ่งทฤษฎีที่มีแนวคิดเพื่อพัฒนาบุคคลด้านการรู้คิด และพฤติกรรมได้แก่ ทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม ทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และทฤษฎีที่มุ่งเน้นในการพัฒนาพฤติกรรม คือ ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ซึ่งแนวคิดดังกล่าวมีความสอดคล้องกับ สเชชแมน และ พาสเตอร์ (Prout; & Brown. 2007: 476; citing Schechtman; & Pastor, 2005) ที่กล่าวถึงการบำบัดโดยการให้คำปรึกษากลุ่มว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีข้อได้เปรียบในการช่วยเด็กและวัยรุ่นในการพัฒนาการกำกับตนเอง ในด้านการจัดการกับปัญหาด้านสัมพันธ์ภาพ ระหว่างตัวเด็กและวัยรุ่น กับเพื่อน ครู และบุคคลในครอบครัว โดยช่วยให้เด็กและวัยรุ่นตระหนักถึงผลที่เกิดจากพฤติกรรมของตนเองต่อผู้อื่น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม ปัญญานิยม และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นวิธีการที่ได้รับการยืนยันว่ามีประสิทธิภาพ เนื่องจากทำให้เด็กและวัยรุ่นสามารถระบุถึงปัญหาทางด้านสังคมและอารมณ์ของตนเอง อันนำไปสู่การเพิ่มแรงจูงใจในการเผชิญกับความยากลำบากนั้น และจากการศึกษาของ เว็บ และ ไมริค (Webb; & Myrick. 2003. Online) ซึ่งศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อรักษาเด็กที่มีอาการไฮเปอร์แอคทีฟโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยมุ่งเน้นการปรับพฤติกรรมด้านการกำกับตนเอง ผลการวิจัยพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ นักเรียนที่มีอาการไฮเปอร์แอคทีฟสามารถตระหนัก และเผชิญกับอาการของตนเอง รวมถึงสามารถจัดการกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น สอดคล้องกับ เบอ์นาร์ดและไพส์ (Bernard; & Pires. 2006: 156-174) ที่ศึกษาความหย่อนตัวทางอารมณ์ของเด็กและวัยรุ่น โดยการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งผลการศึกษาพบว่า หลังจากได้รับการบำบัด เด็กและวัยรุ่นที่มีระดับการพัฒนาความหย่อนตัวทางอารมณ์ต่ำสามารถใช้กลยุทธ์ในการกำกับตนเองด้านอารมณ์ และมีทักษะในการเผชิญปัญหาดีขึ้น

นอกจากนี้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการกำกับตนเองในประเทศไทย พบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญานิยม และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงสามารถพัฒนาการกำกับตนเองของนักเรียนได้ (ศิริกัญญา เนตรนาคนท์. 2548; ศิริพร พลอยแดง. 2543)

4. การเผชิญปัญหา (Coping)

4.1 ความหมาย

ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus; & Folkman. 1984) ให้ความหมายของการเผชิญปัญหาว่า เป็นความพยายามทางความคิดและพฤติกรรมของบุคคลที่ใช้ในการจัดการกับความต้องการของร่างกาย ทั้งภายในและภายนอกของบุคคล ซึ่งจะจัดการได้เพียงใดขึ้นกับพลังความสามารถของแต่ละบุคคล ความพยายามนี้จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและตลอดเวลา

การ์แลนด์และบัช (Garland; & Bush. 1982: 6) กล่าวว่า การเผชิญปัญหาเป็นสิ่งที่บุคคลกระทำเมื่อเกิดปัญหา โดยพยายามจะแบ่งเบา หรือขจัดความตึงเครียดและสิ่งคุกคาม ภายหลังจากที่ได้พยายามใช้การตอบสนองเพื่อป้องกันแล้วไม่สามารถจัดการได้

ซาราฟิโน (สุริย์ กาญจนวงศ์; และจริยาวัตร คมพยัคฆ์. 2545: 22; อ้างอิงจาก Sarafino. 1990) ให้ความหมายของการเผชิญปัญหาว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามจัดการกับความแตกต่างระหว่างความต้องการของสถานการณ์กับทรัพยากรที่ตนเองประเมินในสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดความเครียด

เซทลิน (ปณตพร พงษ์นันต์โยธิน. 2544: 3; อ้างอิงจาก Zeitlin. 1985) กล่าวว่า การเผชิญปัญหานั้นเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการปรับความต้องการของบุคคลและการตอบสนองความต้องการของสภาพแวดล้อมให้ตรงกับเป้าหมายที่สำคัญหรือก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีขึ้น

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า การเผชิญปัญหา หมายถึง การมุ่งแก้ปัญหาของบุคคลเพื่อลดความไม่สบายใจ โดยจัดการกับความต้องการทั้งภายในและภายนอกของบุคคล

1.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับวิธีการเผชิญปัญหา

4.2.1 การเผชิญปัญหาตามแนวคิดของลาซารัสและโฟล์คแมน

ในการศึกษาวิธีการในการเผชิญปัญหาหรือการจัดการกับความเครียด โครงสร้างวิธีการที่ใช้โดยทั่วไปในการเผชิญความเครียด 2 วิธี คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ ของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus; & Folkman. 1984: 36) ดังนี้ คือ

1) วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused coping) ได้แก่ วิธีการเผชิญปัญหาแบบการลงมือดำเนินการแก้ปัญหา การวางแผน การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอการเผชิญปัญหา การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม เพื่อหาสิ่งช่วยเหลือและการไม่แสดงออกทางพฤติกรรม

2) วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-focused coping) ได้แก่ วิธีการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต การยอมรับ การฟังศาสนา การปฏิเสธ การระบายออกทางอารมณ์ การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด และการใช้สุราหรือยา

4.2.2 วิธีการเผชิญปัญหาตามแนวคิดของของคาร์เวอร์ สเชียร์ และไวน์ทรอบ

จากงานวิจัยยุทธวิธีการเผชิญปัญหาของคาร์เวอร์ ไชย์เออร์ และไวน์ทรอบ

(สุภาพรณ โคตรจรัส. 2539: 6-7; อ้างอิงจาก Carver; Scheier; & Weintraub. 1989) ซึ่งใช้ทฤษฎีความเครียดของลาซารัสและรูปแบบการกำกับตนเองเป็นพื้นฐานในการวิจัย ได้เสนอยุทธวิธีการเผชิญปัญหาที่บุคคลใช้ 14 วิธี คือ

1) การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา (Active coping) เป็นกระบวนการในการลงมือแก้ปัญหาเพื่อขจัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมถึงการลงมือแก้ปัญหาโดยตรง การใช้ความพยายามมากขึ้นในการแก้ปัญหา การดำเนินการแก้ปัญหาตามขั้นตอน

2) การวางแผน (Planning) เป็นการคิดหาวิธีการในการเผชิญกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด คิดหาทวิวิธีที่จะนำมาใช้ ขั้นตอนในการดำเนินการและวางแผนสู่การปฏิบัติ

3) การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (Suppression of competing activities) เป็นการระงับสิ่งที่จะเข้ามารบกวนความใส่ใจในการเผชิญปัญหาอย่างเต็มที่

4) การชะลอการเผชิญปัญหา (Resistant coping) เป็นการรอโอกาสที่เหมาะสม จึงจะลงมือทำ ต้องทำให้แน่ใจว่าจะไม่ทำให้เหตุการณ์เลวร้ายยิ่งขึ้นถ้าด่วนลงมือทำเสียก่อน

5) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ (Seeking social support for Instrumental reasons) เป็นการขอคำปรึกษา ขอทราบข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับเหตุการณ์เพิ่มเติม ขอทราบแนวทางการเผชิญปัญหาจากผู้ที่เคยประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกัน

6) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ (Seeking social support for emotional reasons) เป็นการพูดระบายความทุกข์เพื่อขอความเห็นใจ คำปลอบโยน

7) การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (Positive reinterpretation and growth) เป็นการจัดการกับความกดดันทางอารมณ์มากกว่าจัดการเปลี่ยนสถานการณ์ โดยมองสถานการณ์นั้นในแง่มุมใหม่ในทางบวก พยายามมองหาส่วนดีของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับนั้น

8) การยอมรับ (Acceptance) เป็นการยอมรับความเป็นจริงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

9) การพึ่งศาสนา (Turning to religion) เป็นการใช้ศาสนาเป็นแหล่งช่วยเหลือทางจิตใจในขณะเผชิญปัญหา การใช้วิธีการทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ

10) การปฏิเสธ (Denial) เป็นการปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้น และไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

11) การระบายออกทางอารมณ์ (Focus on and venting of emotions) เป็นการให้ความใส่ใจต่ออารมณ์ ความรู้สึกที่มี และระบายความรู้สึกเหล่านั้น

12) การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (Behavioral disengagement) เป็นการลดความพยายามในการแก้ไขปัญหา เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการช่วยตนเองไม่ได้

13) การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental disengagement) เป็นการลดความกดดันทางอารมณ์โดยการไม่คิดถึงวิธีการเผชิญปัญหา หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยหันไปทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง ไม่นำไปสู่การแก้ปัญหา

14) การใช้สุรา และ/หรือยา (Alcohol and/or drug use) เป็นการใช้สุราหรือยา เพื่อลบลืมเหตุการณ์ หรือเพื่อให้รู้สึกดีขึ้น

จากการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างวิธีการเผชิญปัญหา 14 แบบ ดังกล่าว พบความสัมพันธ์แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่อาจจัดได้ว่าเป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่ให้ผลทางบวก ได้แก่ วิธีการลงมือดำเนินการแก้ปัญหา การวางแผน การระงับกิจกรรมอื่นที่เกี่ยวข้อง การชะลอการเผชิญปัญหาการตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ การยอมรับ และการพึ่งศาสนาและกลุ่มที่อาจจัดได้ว่าเป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่ให้ผลทางลบ ได้แก่ การปฏิเสธ การระบายออกทางอารมณ์ การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด และการใช้สุรา และ/หรือ ยา

4.2.3 วิธีการเผชิญปัญหาของฟรายเดนเบิร์กและเลวิส

ฟรายเดนเบิร์กและเลวิส (วีณา มิ่งเมือง. 2540: 27-31; อ้างอิงจาก Frydenberg; & Lewis. 1993) ได้ศึกษารวบรวมวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น โดยยึดทฤษฎีของลาซารัส และคนอื่นๆ ร่วมกับลักษณะพัฒนาการของวัยรุ่นตามทฤษฎีของอีริคสัน และงานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่นของเฮาเซอร์และโบลด์ เป็นพื้นฐานในการศึกษาวิจัย โดยเสนอวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นทั้งหมด 18 วิธี ได้แก่

1) การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย (Seek relaxing diversion) เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆ ที่กระทำแล้วทำให้บุคคลรู้สึกเพลิดเพลินหรือบุคคลรู้สึกผ่อนคลายจากปัญหาหรือความเครียดได้ โดยเป็นวิธีที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกายและไม่เกี่ยวข้องกับการกีฬา เช่น การฟังเพลง การเล่นเกม หรือการพักผ่อน เป็นต้น

2) การทำงานเพื่อสัมฤทธิ์ผล (Work & achieve) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยแสดงให้เห็นถึงความพยายาม ความมานะบากบั่นในการทำงาน เพื่อให้ประสบความสำเร็จหรือเกิดสัมฤทธิ์ผลในงาน เช่น การขยันทำงานมากขึ้น การติดตามงานที่ต้องการจะทำ เป็นต้น

3) การแก้ปัญหา (Solving the problem) เป็นกระบวนการคิดทำความเข้าใจกับปัญหาสาเหตุ เพื่อหาวิธีในการแก้ปัญหา แล้วดำเนินการหรือลงมือแก้ปัญหาตามขั้นตอน ซึ่งเป็นวิธีการจัดการกับปัญหาอย่างเป็นระบบ

4) การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย (Physical recreation) เป็นการปฏิบัติด้วยวิธีต่างๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับการผ่อนคลาย และมีสุขภาพที่แข็งแรง เช่น การเล่นเกมหรือออกกำลังกาย เป็นต้น

5) การคบหาเพื่อนสนิท (Investing in close friend) เป็นการกระทำเพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีหรือสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนชายหรือหญิง เช่น การใช้เวลากับเพื่อน การนัดพบปะเพื่อนฝูง เป็นต้น

6) การมุ่งเน้นในด้านบวก (Focus on positive) เป็นการมองสถานการณ์หรือปัญหานั้นๆ ไปในทางที่ดี ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงทัศนคติที่เป็นมุมมองทางบวกต่อชีวิตและสถานการณ์ต่างๆ ได้แก่ การมองหาส่วนดีของเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น การพยายามทำชีวิตให้สดใส ร่าเริง เป็นต้น

7) การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Seek to belong) เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆ ที่กระทำแล้วทำให้ตนเองได้รับการยอมรับ หรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เช่น การพยายามทำให้บุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง การพยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อนๆ เป็นต้น

8) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking social support) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งเน้นจัดการกับปัญหา แต่วิธีการจัดการนั้นอาศัยความช่วยเหลือ หรือสนับสนุนจากผู้ที่อยู่รอบข้าง เช่น การขอความช่วยเหลือจาก พ่อแม่ ครู หรือเพื่อน ขอคำแนะนำจากผู้อื่นมาแก้ปัญหาของตน เป็นต้น

9) การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ (Seeking spiritual support) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหา โดยการนำเอาความเชื่อความศรัทธาทางศาสนามาใช้จัดการกับปัญหา เช่น การสวดมนต์อธิษฐานขอให้พระคุ้มครอง หรือการอ่านหนังสือธรรมะ เป็นต้น

10) การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ (Seeking professional help) เป็นการเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการที่สาเหตุของปัญหา แต่การจัดการกับปัญหานั้นอาศัยความช่วยเหลือสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะ เช่น การขอรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

11) การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา (Social action) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยใช้การรวมกลุ่ม หรือหาพวกมาร่วมกันจัดการกับปัญหาแทนการจัดการกับปัญหาด้วยตนเองเพียงลำพัง

12) การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา (Wishful thinking) เป็นการจัดการกับปัญหาโดยใช้การคิดหวัง หรือปรารถนาที่จะให้ปัญหาหรือความทุกข์คลี่คลายลง เช่น การปรารถนาจะให้สิ่งปาฏิหาริย์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น หรือการคิดจินตนาการว่าทุกๆ สิ่งจะกลับจากร้ายกลายเป็นดี เป็นต้น

13) การเก็บปัญหาไว้คนเดียว (Keep to self) เป็นการเก็บเอาความคิด ความรู้สึกที่เป็นทุกข์หรือความกดดันต่างๆ ไว้กับตนเอง และหลีกเลี่ยงที่จะพบปะผู้อื่น

14) การตำหนิตนเอง (Self-blame) เป็นการโทษตนเอง ตำหนิตนเองว่าเป็นตัวการที่ทำให้ความยุ่งยากหรือปัญหาต่างๆ เกิดขึ้น มักจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถจะจัดการกับปัญหาได้ หรือมองไม่เห็นทางออกของปัญหา

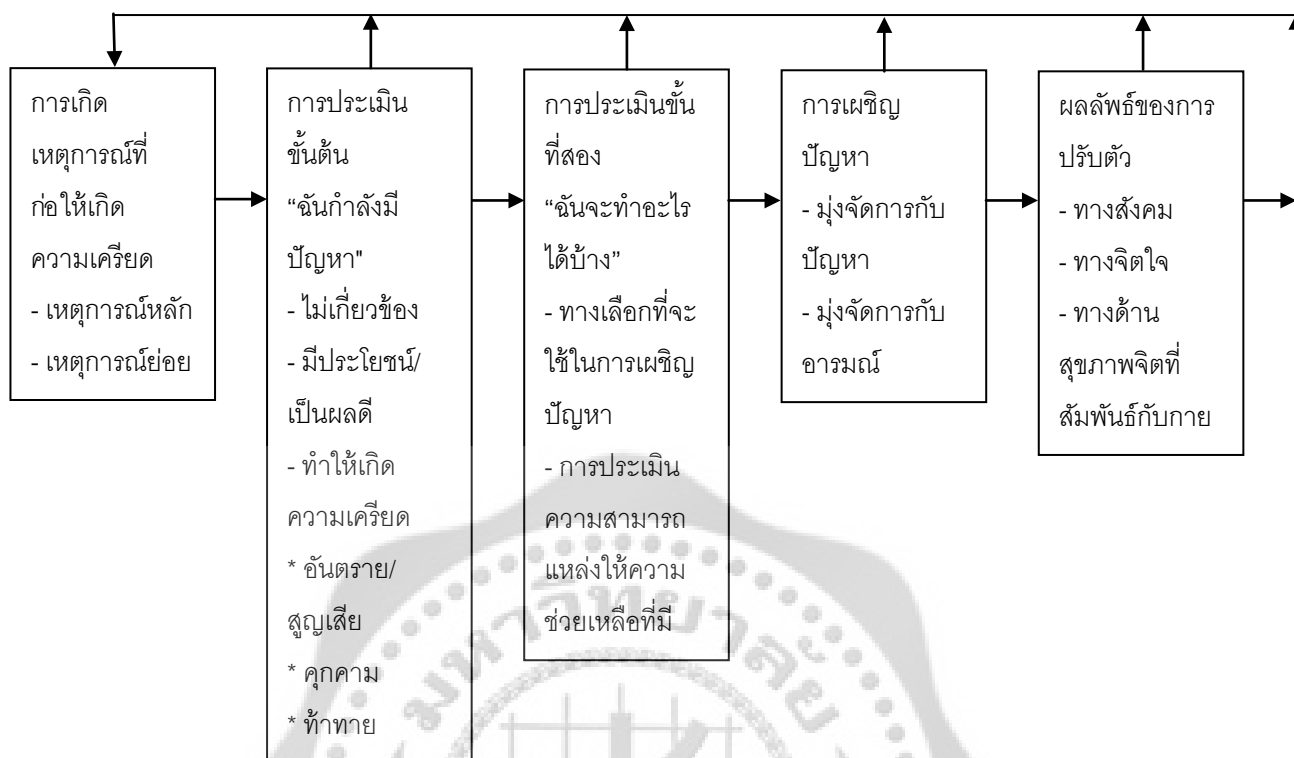
15) การมีความกังวล (Worry) เป็นการลดความคับข้องใจ หรือความกดดันทางอารมณ์ด้วยการคิดเกี่ยวกับปัญหามากขึ้น แต่ไม่สามารถช่วยให้ความทุกข์ลดลงได้ เนื่องจากความคิदनั้นมักเป็นความคิดในทางลบ

16) การไม่รับรู้ปัญหา (Ignore the problem) เป็นการตัดปัญหา หลีกเลียงปัญหาและไม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ตนเองรู้สึกดี

17) การไม่เผชิญกับปัญหา (Not coping) เป็นวิธีการที่แสดงให้เห็นถึงการที่บุคคลไม่สามารถจัดการใดๆ กับปัญหา หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ

18) การลดความตึงเครียด (Tension reduction) เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆ เพื่อจะช่วยให้ความเครียดลดลง เช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หรือการใช้ยาเสพติด เป็นต้น

นอกจากนั้นสเลวิน และคนอื่นๆ (Slavin; et al. 1991: 156-163) ได้สรุปรูปแบบกระบวนการของความเครียด และการเผชิญความเครียดตามแนวคิดทฤษฎีความเครียดของลาซารัส (Lazarus; & Folkman. 1984) เสนอเป็นแผนภูมิรูปภาพกระบวนการของความเครียด ซึ่งมีองค์ประกอบหลัก 5 ประการ คือ การเกิดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การประเมินทางปัญญารั้งต้น การประเมินทางปัญญารั้งที่สอง การเผชิญปัญหา และผลลัพธ์ของการปรับตัว ดังแสดงในภาพประกอบ 9



ภาพประกอบ 9 รูปแบบกระบวนการของความเครียดตามทฤษฎีความเครียดของลาซารัส

ที่มา: Slavin; Lesley; et al. (1991).

ในการพัฒนาการเผชิญปัญหา พบว่าทฤษฎีที่สามารถพัฒนาการเผชิญปัญหาได้ คือ ทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม และทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เนื่องจาก ทฤษฎีดังกล่าวมีเทคนิคที่สามารถช่วยเหลือบุคคลในด้านการรู้คิด มุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมในการแก้ปัญหาของบุคคล รวมถึงช่วยให้บุคคลเปลี่ยนความคิดเป็นความคิดที่มีเหตุผล มีอารมณ์ที่เหมาะสม และแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ (Ellis; & Whiteley. 1979: 66-68) สอดคล้องกับการศึกษาของ โรสเซลโล และ เจเมเนส ซาเฟ (Rossello; & Jimenez-Chafey. 2006: 219-226) ที่ศึกษาผลการใช้โมเดลการบำบัดกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม เพื่อบำบัดความซึมเศร้าของวัยรุ่นที่ป่วยเป็นโรคหวน การบำบัดกลุ่มมีจำนวน 12 ครั้ง มีการประเมินผลก่อนและหลังการบำบัดกลุ่ม โดยใช้วิธีรายงานตนเอง และวัดสารประกอบในเม็ดเลือดแดง หลังการเข้ารับการบำบัดกลุ่มพบว่า วัยรุ่นมีวิธีการเผชิญกับปัญหาได้ดีขึ้น กล่าวคือ มีความซึมเศร้าน้อยลง มีการรับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้น มีความวิตกกังวลและอาการสิ้นหวังน้อยลง ส่วนผลการตรวจสอบสารประกอบในเม็ดเลือด หรือพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญ

นอกจากนั้น จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหา พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาการเผชิญปัญหาของนักเรียนและนักศึกษาได้ (เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์. 2548; พัทธรินทร์ อรุณเรือง. 2548; ลักษณะ นาควัชรวงูร; 2542; ขวัญเรือน อัครศักดิ์. 2543)

4. รูปแบบการอธิบาย (Explanatory Style)

4.1 ความหมาย

รูปแบบการอธิบาย หมายถึง วิธีที่บุคคลอธิบายถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตที่แสดงให้เห็นถึงการอธิบายเหตุการณ์ที่ดีหรือร้ายที่แตกต่างกันของผู้ที่มองโลกในแง่ดี กับผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายด้วยรูปแบบของการให้เหตุผล อันเป็นตัวแปรทางบุคลิกภาพด้านปัญญา ซึ่งเป็นผลมาจากนิสัยของบุคคลที่จะอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับพวกเขา (Seligman. 1990)

4.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการอธิบาย

จากการทบทวนทฤษฎีการเรียนรู้ที่เจ้านั้นหวัง เซลิเกแมน ได้จำแนกรูปแบบการอธิบายสาเหตุ ซึ่งก่อให้เกิดการเรียนรู้การช่วยตัวเองไม่ได้ในลักษณะต่างๆ ทฤษฎีที่ปรับปรุงใหม่นี้เรียกว่า รูปแบบการอธิบาย(Explanatory style) (Seligman. 1990) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงการอธิบายตนเองของบุคคลต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต จากการอธิบายตนเองสามารถบ่งบอกได้ว่าบุคคลนั้นมีมุมมองชีวิตในลักษณะไหน เป็นการมองโลกในแง่ดีหรือมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล รูปแบบการอธิบายประกอบด้วยมิติที่สำคัญ 3 มิติ ดังต่อไปนี้ (อรพินทร์ ชูชม. 2544: 43-45; อ้างอิงจาก Seligman. 1998)

4.2.1 มิติความคงทนถาวร (Permanence) แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะในการอธิบายสาเหตุ คือ

- 1) สาเหตุที่เกิดขึ้นถาวร (Permanence) หมายถึง สาเหตุนั้นจะคงอยู่ถาวร และมีผลต่อความเป็นอยู่ของเขา
- 2) สาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว (Temporary) หมายถึง สาเหตุนั้นจะไม่มีผลในระยะยาวและเกิดขึ้นชั่วคราวระยะเวลาหนึ่ง

ในกรณีของสถานการณ์เลวร้าย(Bad event)

รูปแบบการมองโลกในแง่ดี ผู้มองโลกในแง่ดีเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ร้ายนั้นเกิดขึ้นชั่วคราวจึงไม่เกิดความคิดว่าตนเองจะช่วยตนเองไม่ได้ ถ้าบุคคลประเมินว่าเหตุการณ์ร้ายอยู่ในสภาพชั่วคราว หรือคิดว่าสาเหตุของเหตุการณ์ร้ายมีลักษณะไม่สม่ำเสมอ เกิดขึ้นเป็นบางครั้งคราวหรือไม่ค่อยเกิด แสดงว่าบุคคลนั้นมีรูปแบบของการมองโลกในแง่ดี

รูปแบบการมองโลกในแง่ร้าย บุคคลที่เชื่อว่าเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับพวกเขาจะมีอยู่เสมอ หรือคงอยู่อย่างถาวร และเหตุการณ์ร้ายนั้นจะมีผลต่อความเป็นอยู่ของเขา หรือคิดถึงสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตนว่ามักจะเกิดขึ้นเสมอ ตลอดเวลา เชื่อกันว่าจะเกิดอย่างแน่นอน เป็นการอธิบายสถานการณ์เลวร้ายในลักษณะสม่ำเสมอ เป็นรูปแบบของการมองโลกในแง่ร้าย

ตัวอย่างการอธิบายสาเหตุของผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย และมองโลกในแง่ดี เช่น

อธิบายสาเหตุถาวร (มองโลกในแง่ร้าย)	อธิบายสาเหตุแบบชั่วคราว (มองโลกในแง่ดี)
- ดันหมดแรงแทบตายแล้ว -	ตอนนี้ฉันกำลังหมดแรง
- การควบคุมอาหารไม่ได้ผล -	การควบคุมอาหารจะไม่ได้ผลถ้ารับประทานมาก
- เจ้านายเป็นจอมเผด็จการ -	ในตอนนี้เจ้านายอารมณ์ไม่ดี
- คุณไม่เคยพูดกับฉันเลย -	ระยะนี้คุณไม่ค่อยคุยกับฉัน

ความผิดพลาดทำให้ผู้คนเกิดการช่วยตนเองไม่ได้อยู่ชั่วขณะ แม้จะเกิดความเจ็บปวดก็จะคลายลง สำหรับบางคนอาจหายเร็ว (เป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี) ในขณะที่บางคนมีระยะเวลาความเจ็บปวดที่ยาวนาน ร้อนรนกับสิ่งที่ทำให้เจ็บปวด มองว่าเป็นสิ่งรบกวน ทำให้อดอดับข้องใจ จะไม่สามารถกระทำการใดๆ ต่อไปได้อีกหลายวัน บางทีอาจเป็นเดือน แม้เป็นอุปสรรคเล็กน้อย เขาก็จะมองว่าเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ กลุ่มคนลักษณะนี้คือผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย

ในกรณีของสถานการณ์ที่ดี (Good event)

รูปแบบการมองโลกในแง่ดี ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมีรูปแบบในการอธิบายเหตุการณ์ดี สถานการณ์ที่ดีว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเสมอ มีความคงทนถาวร มีอยู่เสมอ เป็นรูปแบบการอธิบายที่แสดงถึงการมีนิสัยหรือมีความสามารถ หรือเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเสมอ

รูปแบบการมองโลกในแง่ร้าย ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายมีรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ที่ดีว่าเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว มีสาเหตุมาจากอารมณ์ ความพยายาม และเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราวชั่วคราว

ตัวอย่างการอธิบายสาเหตุของผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย และมองโลกในแง่ดี เช่น

อธิบายสาเหตุแบบชั่วคราว (มองโลกในแง่ร้าย)	อธิบายสาเหตุแบบถาวร (มองโลกในแง่ดี)
- เป็นวันที่โชคร้ายของฉัน	- ฉันมักจะโชคดีเสมอ
- ฉันได้พยายามอย่างยิ่งในงานครั้งนี้ -	- ฉันมีพรสวรรค์อย่างยิ่ง
- คู่แข่งเกิดเหนื่อยขึ้นมาฉันเลยชนะ -	- คู่แข่งของฉันไม่เก่ง

ผู้ที่เชื่อว่าสถานการณ์ดีๆ เป็นสาเหตุถาวร จะมีความพยายามมากยิ่งขึ้นเมื่อประสบความสำเร็จ ส่วนผู้ที่เห็นว่าสถานการณ์ดีๆ เป็นเรื่องที่ได้ผลเพียงชั่วคราว จะยกเลิกกระทำสิ่งนั้นได้ง่าย แม้เมื่อประสบความสำเร็จ และก็จะมองสิ่งที่ทำสำเร็จว่าเป็นเรื่องบังเอิญ

4.2.2 มิติการแผ่ขยาย (Pervasiveness)

1) ความเฉพาะ (Specific) หมายถึง สาเหตุนั้นจะเกิดขึ้นเพียงในกรณีของเหตุการณ์ที่เหมือนกันเท่านั้น

2) ความเป็นสากลทั่วไป (Universal) หมายถึง สาเหตุนั้นจะมีผลต่อเหตุการณ์อื่นๆ ด้วย

ในกรณีของสถานการณ์เลวร้าย (Bad event)

รูปแบบการมองโลกในแง่ดี ผู้ที่มองโลกในแง่ดีมีการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายแบบจำเพาะ มองว่าสาเหตุของปัญหานี้เกิดในสภาพเช่นนี้เท่านั้น

รูปแบบการมองโลกในแง่ร้าย ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายมีการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นว่าจะมีผลต่อทุกๆ สิ่งที่เขาทำ รวากับว่าสิ่งที่เกิดเป็นภัยพิบัติที่นำความเลวร้ายมาสู่ทุกๆ ส่วนในชีวิต

ตัวอย่างการอธิบายสาเหตุของผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย และมองโลกในแง่ดี เช่น

อธิบายสาเหตุมีความเป็นสากลทั่วไป (มองโลกในแง่ร้าย)	อธิบายสาเหตุมีความเฉพาะ (มองโลกในแง่ดี)
- ครูทุกคนไม่มีความยุติธรรม -	ครูคนนี้ไม่ยุติธรรม
- ฉันรู้สึกเกลียดทุกคน -	ฉันรู้สึกไม่ชอบหน้าเขา
- หนังสือไม่มีประโยชน์ -	หนังสือเล่มนี้ไม่มีประโยชน์

ในกรณีของสถานการณ์ที่ดี (Good event)

รูปแบบการมองโลกในแง่ดี ผู้ที่มองโลกในแง่ดีอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ดีแบบเป็นสากลทั่วไป

รูปแบบการมองโลกในแง่ร้าย ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ที่ดีว่าเกิดขึ้นในกรณีเช่นเดียวกันนี้เท่านั้น

ตัวอย่างการอธิบายสาเหตุของผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย และมองโลกในแง่ดี เช่น

อธิบายสาเหตุมีความเฉพาะ (มองโลกในแง่ร้าย)	อธิบายสาเหตุมีความเป็นสากลทั่วไป (มองโลกในแง่ดี)
- ฉันเก่งวิชาคณิตศาสตร์	- ฉันเป็นคนเก่ง
- หุ่นส่วนของฉันรู้เรื่องดีเกี่ยวกับเรื่องหุ่น -	นายหน้าของฉันรอบรู้เรื่องหุ่น
- ฉันมีเสน่ห์เฉพาะกับคุณเท่านั้น	- ฉันเป็นผู้หญิงที่มีเสน่ห์

4.2.3 มิติความเป็นตนเอง (Personalization)

1) การอนุมานสาเหตุจากภายนอกตนเอง (External) หมายถึง การอธิบายสาเหตุว่าเกิดจากสถานการณ์รอบข้าง สิ่งแวดล้อม หรือคนอื่น

2) การอนุมานสาเหตุจากภายในตนเอง (Internal) หมายถึง การอธิบายสาเหตุเกิดจากตนเองหรือเกี่ยวข้องกับตนเอง เช่น การตำหนิตนเอง

ในกรณีของสถานการณ์เลวร้าย (Bad event)

รูปแบบการมองโลกในแง่ดี (Optimistic style) ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะพิจารณาสถานการณ์ที่ตนประสบว่าเกิดจากสาเหตุภายนอกตนเอง ซึ่งจะทำให้ไม่รู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง คือเขามีความพึงพอใจในตนเองมากกว่าคนที่มักจะตำหนิตนเอง

รูปแบบการมองโลกในแง่ร้าย (Pessimistic style) เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้ายผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายมักจะตำหนิตนเองซึ่งแสดงให้เห็นว่ามีการเห็นคุณค่าของตนเองต่ำ คิดว่าตนไม่มีค่า ไม่ฉลาด ไม่มีคนรัก เซลิกแมน กล่าวว่าคนที่บุคคลจะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้นมักเกิดจากการมีรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ร้ายจากภายในตนเอง

ตัวอย่างการอธิบายสาเหตุของผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย และมองโลกในแง่ดี เช่น อธิบายสาเหตุจากภายใน (มองโลกในแง่ร้าย) อธิบายสาเหตุจากภายนอก (มองโลกในแง่ดี)

- เพราะฉันทำงานไม่ดีเอง -	เพราะคุณทำงานไม่ดี
- ฉันไม่เก่งการเล่นพวณโปคเกอร์ -	เป็นเรื่องของดวงในการเล่นโปคเกอร์
- ฉันไม่มีความมั่นคงในชีวิต -	ฉันเติบโตมาจากครอบครัวที่ยากจน

ในกรณีของสถานการณ์ที่ดี (Good event)

รูปแบบการมองโลกในแง่ดี ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ดีว่าเกิดขึ้นจากตนเอง มากกว่าที่จะอธิบายว่าเกิดจากเหตุปัจจัยภายนอก

รูปแบบการมองโลกในแง่ร้าย ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะอธิบายสาเหตุของสิ่งที่ดีว่าเกิดขึ้นจากผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อม อันเป็นปัจจัยภายนอก

ตัวอย่างการอธิบายสาเหตุของผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย และมองโลกในแง่ดี เช่น อธิบายสาเหตุจากภายนอก (มองโลกในแง่ร้าย) อธิบายสาเหตุจากภายใน (มองโลกในแง่ดี)

- เป็นเรื่องของโชคดีทำให้ฉันเจอคุณ -	ฉันเป็นคนโชคดี
- เป็นเพราะความชำนาญของเพื่อนๆ ร่วมทีม -	เป็นเพราะความชำนาญของฉัน

จากมิติทั้ง 3 ด้านที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปการอธิบายตนเองเมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ที่เลวร้าย และผลที่ตามมา ดังแสดงในภาพประกอบ 10

รูปแบบการอธิบาย (Explanatory Style)		
มิติ	ความหมาย	ผลที่ตามมา
1. มิติความคงทนถาวร		
1.1 เกิดขึ้นถาวร (permanence)	สาเหตุนั้นยังคงอยู่ถาวร หรือเกิดขึ้น สม่ำเสมอ	ความซึมเศร้าที่มีต่อ เหตุการณ์นั้นจะมีอยู่ เพียงชั่วระยะหนึ่ง
1.2 เกิดขึ้นชั่วคราว (temporary)	สาเหตุจะเกิดขึ้นชั่วคราว	ความซึมเศร้ายังคงอยู่ ต่อไป
2. มิติความครอบคลุม		
2.1 ความเฉพาะ (specific)	สาเหตุนั้นจำกัดเพียงบางสถานการณ์ที่ เกี่ยวข้อง	อาการช่วยตนเองไม่ได้ จะเกิดเป็นวงแคบ
2.2 ความเป็นสากลทั่วไป (universal)	สาเหตุนั้นมีผลกระทบข้ามเวลา	อาการช่วยตนเองไม่ได้ จะเกิดกับสถานการณ์ อื่นๆ ด้วย
3. มิติความเป็นตนเอง		
3.1 การอธิบายสาเหตุ ภายนอกตน (External)	สาเหตุที่ทำให้เหตุการณ์นั้นเกิดจาก สภาพแวดล้อม บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	การสูญเสียการเห็น คุณค่าในตนเองมีโอกา สเกิดได้น้อย
3.2 การอธิบายสาเหตุ ภายในตน (Internal)	สาเหตุนั้นเกิดจากตนเอง	เกิดการสูญเสียการเห็น คุณค่าในตนเอง

ภาพประกอบ 10 สรุปรูปแบบการอธิบาย (Explanatory style)

จากการศึกษาเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบการอธิบาย เออร์รอน (Kassinove; & Echardt. 1995: 203; citing Eron. 1986) ได้กล่าวถึงทักษะพฤติกรรมที่ช่วยส่งเสริมรูปแบบการอธิบายตนเองและการมองโลกในแง่ดี ว่าวิธีการที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จได้อย่างดียิ่งในการจัดการแนวพฤติกรรมปัญญานิยม คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมของ เอลลิส (Ellis) ซึ่งเป็นต้นแบบของความคิดของ เซลิกแมน ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีโดยหลักในการบำบัด คือ อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขและพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น เกิดเนื่องจาก

ความคิดที่ไร้เหตุผลของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าบุคคลสามารถที่จะคิดได้อย่างมีเหตุผลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ บุคคลนั้นก็จะมีความสุข หลักของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้น เป็นการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิดใหม่ เมื่อบุคคลสามารถปรับเปลี่ยนความคิดไปในทางที่เหมาะสม เขาจะสามารถควบคุมความโกรธได้ เนื่องจากมองเหตุการณ์ที่กระตุ้นอย่างเป็นจริงไม่บิดเบือน (Kassinov; & Eckhardt. 1995: 201)

สำหรับแนวคิดของเซลิกันแมน (Seligman. 1999: 205-208) เห็นว่า การมองโลกในแง่ดี สามารถสร้างและเปลี่ยนแปลงได้โดย กระบวนการเปลี่ยนความคิดและการปรับเปลี่ยนความคิด ทำได้ต้องอาศัยทักษะความชำนาญ ซึ่งเซลิกันแมนได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับรูปแบบการเปลี่ยนความคิดอาศัยรูปแบบ ABCDE ของเอลิส (Ellis) คือการบันทึกประจำวันและฝึกได้แย้งกับเหตุการณ์ทางลบ ซึ่งกระบวนการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีตามรูปแบบ ABCDE ของเอลิสที่เซลิกันแมนนำมาปรับใช้มีดังต่อไปนี้

- 1) A (Adversity) หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นปรีชาหรือเป็นอุปสรรค
 - 2) B (Belief) หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์หรืออุปสรรค
 - 3) C (Consequence) หมายถึง อารมณ์ ความรู้สึก หรือการกระทำ ซึ่งเป็นผลตามมาโดยตรงจากแนวความเชื่อ (B) นั้น
 - 4) D (Disputation) หมายถึง การโต้แย้งกับความคิดทางลบ โดยอาศัยเงื่อนไขในการโต้แย้งความคิดทางลบ 4 ประการ
 - 5) E (Energizer) หมายถึง เมื่อเราสามารถโต้แย้งกับเชื่อทางลบได้ ก็จะทำให้เราเกิดพลัง เกิดกำลังใจ ซึ่งการที่เราจะคิดและทำให้เกิดพลังได้
- ในการที่จะมีความคิดที่จะโต้แย้งความคิดทางลบ มนุษย์ต้องมีเงื่อนไขในการโต้แย้งโดยยึดหลัก 4 ประการ คือ

- 1) หาหลักฐาน คือ แสดงให้เห็นความเชื่อทางลบไม่ถูกต้อง เช่น ฉันสอบตกวิชาภาษาอังกฤษ ก็ไม่ใช่เกิดจากฉันไม่มีความสามารถ แต่ทั้งห้องก็สอบตกเหมือนกันแสดงว่าอาจารย์ออกข้อสอบยากมากจริง ๆ
- 2) ทางเลือกอื่น เป็น การโต้แย้งโดยต้องตระหนักว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเกิดได้จากหลาย ๆ สาเหตุ มิใช่เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว เช่น ฉันสอบตกวิชาภาษาอังกฤษ ก็ไม่ใช่เกิดจากฉันไม่มีความสามารถ แต่อาจเกิดจาก อาจารย์ออกข้อสอบยาก หรือฉันไม่สบายช่วงใกล้สอบก็ได้

3) การประยุกต์ คือ ในบางครั้งความเชื่อทางลบเป็นความเชื่อที่ถูกต้อง แต่เราแย้งเพื่อลดภัยพิบัติที่จะเกิดขึ้นจากความคิดทางลบ เช่น ฉันสอบตกวิชาภาษาอังกฤษ จริงอยู่เกิดจากฉันไม่มีความสามารถด้านภาษา แต่ฉันก็เป็นนักกีฬาเทนนิสระดับมหาวิทยาลัยระดับเหรียญทอง เสียเวลานะ

4) ความเป็นประโยชน์ หมายถึง การโต้แย้งให้หนักถึงความเป็นประโยชน์เป็นสิ่งสำคัญ เช่น ฉันสอบวิชาภาษาอังกฤษ จริงอยู่เกิดจากฉันไม่มีความสามารถแต่จะมีประโยชน์อะไรที่จะโทษตนเองเราควรเอาความผิดนี้มาปรับปรุงตัวเราให้ดีขึ้นต่อไปจะดีกว่า

จากการศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี ทั้ง 5 องค์ประกอบ ซึ่งได้แก่ ความคาดหวังเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบาย พบว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา ซึ่งได้แก่ ทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และทฤษฎีพฤติกรรมนิยมนิยามสามารถพัฒนาองค์ประกอบดังกล่าวข้างต้นได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีจากแนวทางการบำบัดทางจิตวิทยา และจากการวิจัย

1.7 การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

1.7.1 การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีตามแนวทางการบำบัดทางจิตวิทยา

ในปัจจุบันการบำบัดตามแนวพฤติกรรม ปัญญานิยมได้ให้ความสำคัญโดยการมุ่งเน้นไปที่ความคิดเชิงลบเพื่อทำความเข้าใจ และทำการบำบัด โดยเฉพาะการบำบัดตามทฤษฎีการรู้คิดของเบค (Beck; et al. 1979) ซึ่งเป็นที่รู้จักถึงวิธีการที่มุ่ง ระบุ และปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบ เซลิแกน (1990) ได้กล่าวถึงการบำบัดโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม (CBT) เป็นการปรับเปลี่ยนการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้ายโดยตรง และการบำบัดวิธีนี้มีประสิทธิภาพในการบำบัดในด้านการมองโลกโดยเฉพาะ เนื่องจาก การบำบัดโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม (CBT) สามารถลดการมองโลกในแง่ร้ายและเพิ่มการมองโลกในแง่ดีได้

ในด้านของการบำบัด เซลิแกน และคนอื่นๆ ได้เสนอวิธีเพื่อช่วยพัฒนาเด็กให้เป็นผู้มองโลกในแง่ดีมากกว่าเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย ในการอภิปรายผลการรักษาการมองโลกในแง่ร้ายในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งมีรูปแบบการอธิบายว่ามีความซึมเศร้า เซลิแกนได้ใช้ทฤษฎีการบำบัดทางด้านพฤติกรรม การรู้คิด และประสบความสำเร็จในการบำบัดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการบำบัดแบบ CBT สามารถลดการมองโลกในแง่ร้ายได้ (Seligman. 1990: 91) เซลิแกนยังได้สันนิษฐานว่าสิ่งที่นักบำบัดต้องทำทั้งหมดตลอดกระบวนการคือ ลดการมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งจะช่วยให้บุคคลระบุนุความคิดแบบคนที่มองโลกในแง่ร้ายและกำจัดออกไป ซึ่งเซลิแกนไม่ได้เสนอให้นักบำบัดทำการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงวิธีการไปจากวิธีการ CBT เดิมที่เป็นมาตรฐาน เนื่องจากเป้าหมายของการบำบัดนั้นมุ่งเน้นไปที่การลดการมองโลกในแง่ร้าย และเพิ่มการมองโลกในแง่ดี

1.7.2 การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีจากงานวิจัย

เฟสโคและคนอื่นๆ (Chang. 2001: 334; citing Fresco; et al. 1995) ได้ปรับเทคนิค พฤติกรรม-ปัญญานิยม ในส่วนของเรื่องการเตือนตนเอง (self-monitoring) และการเปลี่ยนแปลง โครงสร้างทางปัญญา (CR หรือ Cognitive restructuring) โดยวิธีการรวมกันเพื่อนำมาเป็นรูปแบบ การบริหารตนเองและสอนในลักษณะของการมีส่วนร่วมแบบ “วันต่อวัน” ซึ่งจะมีการเตือนตนเอง สาเหตุที่ทำให้เกิดทั้งเหตุการณ์ที่ดีและไม่ดีในทั้ง 3 มิติ ผลพบว่าการใช้วิธีการดังกล่าวมีส่งผลให้มีการเพิ่มขึ้นของการมองโลกในแง่ดีอย่างมีนัยสำคัญ

ริสคายน์และคนอื่นๆ (Chang. 2001: 330-339; citing Riskind; et al. 1996: 105-117) ได้ออกแบบการลดการมองโลกในแง่ร้ายและเพิ่มการมองโลกในแง่ดี โดยการฝึกการมองใน ทางบวก (Positive visualization) โดยผู้บำบัดให้ผู้ถูกบำบัดเลือกเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาและสามารถ นำไปฝึกฝนให้ถึงผลลัพธ์ทางบวกได้ โดยผู้บำบัดแนะนำให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการถึงผลลัพธ์ที่ สามารถปฏิบัติได้ มากกว่าผลลัพธ์ที่ผู้รับการบำบัดปรารถนาเกินความเป็นจริง แล้วให้ผู้รับการบำบัด จินตนาการผลลัพธ์ที่เป็นบวกหรือผลลัพธ์ที่ผู้รับการบำบัดคาดหวังไว้ ผลการวิจัยพบว่า สามารถทำให้ ผู้รับการบำบัดสามารถมองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้น ต่อมา ริสคายน์และคนอื่นๆ (Riskind; et al. 1996: 105-117) ได้ทำการศึกษาวิจัยกับนักศึกษาจาก 83 วิทยาลัย โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มทดลอง คือ 1. กลุ่มทฤษฎีการรู้คิด (Standard cognitive therapy) 2. การฝึกอบรมการมองโลกในแง่ดี (Optimism training) 3. กระบวนการคิดดีเลิศ (Cognitive priming) กับ 1 กลุ่มควบคุมโดยใช้กระบวนการฝึกการ ผ่อนคลาย (Progressive relaxation training) ซึ่งผลพบว่าการฝึกการมองโลกในแง่ดีใน 3 กลุ่ม ทดลองไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบว่าระดับการมองโลกในแง่ดีในกลุ่มทฤษฎี การรู้คิดสูงกว่าทุกกลุ่มการทดลอง ขณะที่ในกลุ่มทดลอง ที่ 3 แตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับ กลุ่มควบคุม

นอกจากนี้ยังมีรูปแบบที่หลากหลายของกระบวนการพฤติกรรม – ปัญญานิยม ที่ ดัดแปลงให้เหมาะสมกับการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย เช่น เบิร์น (Chang. 2001: 336-337; citing Burns. 1980: 425) มีเทคนิค “Antiprocration sheet” โดยเป็นกระบวนการถามผู้เข้า รับการบำบัดถึงความยากลำบากและรางวัลที่ได้รับรวมถึงความคาดหวังที่ต้องการก่อนที่เหตุการณ์จะ เกิดขึ้น

ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่นในปัจจุบันพบว่า โปรแกรม Penn Optimism Program หรือ POP และโปรแกรม Penn Depression Prevention Program เป็นโปรแกรมที่สามารถ เพิ่มการมองโลกในแง่ดีและเพิ่มความยืดหยุ่นตัว (Resilience) ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ ทั้งยังประสบ ความสำเร็จในการนำไปใช้พัฒนาในกลุ่มบุคคลที่หลากหลาย ซึ่งได้แก่ วัยรุ่น นักศึกษา นักเรียน

องค์กร บุคคลพิการ และพ่อแม่ ผู้ปกครอง มีกระบวนการพัฒนาโดยการเข้ากลุ่ม 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที โดยหลักสูตรเน้นทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม และทักษะในการแก้ปัญหาทางสังคม (Jaycox; & et al. 1994: 801-816.) และจากการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี โดย ซอมเมอร์ส (Somers. 1991: 2030) ซึ่งได้ใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคทางการรู้คิด (Conitive techniques) กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยให้คำปรึกษากลุ่ม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า 1) นักศึกษากลุ่มทดลองสามารถเรียนรู้เรื่องการมองโลกในแง่ดีได้ในระยะเวลาที่กำหนด 2) เทคนิคทางการรู้คิดที่นำมาใช้ในโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ส่งผลในทางบวกต่อการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษากลุ่มทดลอง 3) จากการรายงานระดับคะแนนการมองโลกในแง่ดีเป็นรายบุคคลพบว่านักศึกษากลุ่มทดลองที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดน้อยกว่า และมีคะแนนด้านความผาสุกในระดับสูง 4) พบว่า องค์ประกอบส่วนบุคคล เช่น อายุ เพศ สถานภาพสมรส และ ความเชื่อในเหตุการณ์ที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต ส่งผลเพียงเล็กน้อยต่อระดับการมองโลกในแง่ดี

จากงานวิจัยข้างต้น จะเห็นได้ว่าได้ใช้แนวคิดทฤษฎีบำบัดความคิด (Cognitive therapy) หรือทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม มีจุดสำคัญในการพิจารณาการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย และลดความคิดทางลบหรือต่อต้านความคิดทางลบ เพื่อลดการมองโลกในแง่ร้าย และจากงานวิจัยของริสคินด์และคนอื่นๆ (Riskind; et al. 1996: 106-117) พบว่าผลของการให้การรักษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดีที่เพิ่มขึ้น

จากแนวทางในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีทั้งจากแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยจะเห็นว่า ได้มีผู้คิดค้นวิธีการในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งในปัจจุบันแนวทางการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีที่เป็นที่นิยม และถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายที่สุดคือ วิธีการตามแนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม หรือ CBT นั่นเอง

1.7.3 การฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดี

ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของบุคคลนั้น มีการศึกษาและวิจัยไว้หลายแนวทาง แต่การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางคือ การใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral therapy) เนื่องจากมีกระบวนการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีได้อย่างถาวร และยังสามารถป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรคซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี ซึ่งแนวคิดพฤติกรรม-ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral therapy) สามารถทำให้ความคิดที่เป็นปัญหาง่ายต่อการเปลี่ยนแปลง มีประสิทธิภาพในการใช้รูปแบบการอธิบายตนเองที่สามารถเพิ่มการมองโลกในแง่ดี และการรักษาการซึมเศร้าในวัยรุ่น (Clarke; et al. 1990: 124)

เพราะแนวคิดพฤติกรรม-ปัญญานิยมที่ใช้ได้มี 2 กระบวนการ คือ กระบวนการเน้นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางปัญญา (Cognitive restructuring หรือ CR) และการฝึกทักษะ (Skill acquisition) อีกทั้งงานวิจัยหลายงานพบว่า การให้คำปรึกษาแบบการแก้ปัญหาตรงจุด (Problem-focus coping) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดี (Scheier; Weintraub; & Carver. 1986: 13–18) ส่วนในเด็กประถมศึกษาและมัธยมศึกษาจะพบว่า มีประสบการณ์หรือเรื่องราวที่พบเจอน้อย การใช้ CR และการฝึกทักษะจึงยากลำบากไม่ได้ผลเท่าที่ควร ชาง (Chang. 2001: 310–311) แนะนำว่าต้องมีรูปแบบการฝึกที่หลากหลายเพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถเข้าถึงเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางปัญญาเพื่อการมองโลกในแง่ดีโดยไม่เบื่อหน่าย เช่น การแสดงละครสั้น (Skits) เพื่อใช้เป็นตัวอย่างประกอบให้เห็นลักษณะพิเศษของผู้ที่มองโลกในแง่ดีและผู้ที่มีโลกในแง่ร้าย การแสดงบทบาทสมมติ (Role-plays) สร้างเรื่อง (Stories) การอภิปราย (Discussion) รวมทั้งการใช้การ์ตูน (Cartoons)

เด็กจะมีการมองโลกในอย่างนั้น ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับถ่ายทอดทางสังคมที่ได้จากพ่อแม่และประสบการณ์ที่ได้จากการศึกษา การมองโลกในแง่ดีควรเริ่มฝึกตั้งแต่วัยเด็ก (Seligman. 2006: 125–154) เนื่องจากการมองโลกในแง่ดีหรือการมองโลกในแง่ร้ายนั้นขึ้นอยู่กับกรอบมโนทัศน์และการเป็นตัวแบบ (Modeling) ให้เด็กเกิดกระบวนการเรียนรู้ จดจำ และนำไปใช้ รูปแบบการพัฒนาให้เกิดการมองโลกในแง่ดีนั้นสามารถทำได้ทั้งในวัยเด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่ โดยใช้เทคนิคที่ทำให้ผู้รับการฝึกเกิดกระบวนการคิด เรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อให้เกิดความเข้าใจและเน้นที่จะฝึกหัดบ่อย ๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญ สามารถนำมาใช้ได้เมื่อต้องการ โดยแท้จริงแล้วเด็กได้เรียนรู้การมองโลกในแง่ร้ายจากปิตามารดา นอกจากนี้เด็กยังได้เรียนรู้การมองโลกในแง่ดีจากการที่ผู้ใหญ่ดำเนินวิจารณ์ต่อเด็ก ดังนั้นการช่วยให้เด็กมองโลกในแง่ดีขึ้นได้ ขึ้นอยู่กับตัวแบบที่อยู่ใกล้ชิดเด็ก ได้แก่ พ่อแม่ ครู อาจารย์ จะมีวิธีการคิดในลักษณะที่เป็นมุมมองโลกในแง่ดี ซึ่งสิ่งนี้จะถ่ายทอดให้เด็กมีแนวคิดเดียวกับผู้ใหญ่ นอกจากนี้การสอนให้เด็กมองโลกในแง่ดีก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกับการสอนให้เด็กมีความรู้ คุณธรรม และจริยธรรม ทั้งนี้เนื่องวิธีการมองโลกของบุคคลนั้น สามารถมีผลกระทบต่อชีวิตในภายหลัง แต่การช่วยเด็กให้มองโลกในแง่ดี โดยการสอนทักษะการมองโลกในแง่ดีโดยใช้ระบบ ABCDE ซึ่งมีจุดเน้นที่การจัดการกับความคิดโดยปรับเปลี่ยนวิธีคิดทางลบให้คิดในทางบวก วิธีการคิดนี้จะมีประโยชน์มากเมื่อเด็กมีประสบการณ์ที่เศร้าหดหู่มาก หรือเด็กที่มีพ่อแม่เข้ากันไม่ได้ ทะเลาะเบาะแว้ง ใช้กำลังต่อกัน หรือพ่อแม่ที่แยกกันอยู่หรือหย่าขาดจากกัน เด็กพวกนี้มักจะมีความเศร้าซึมมากในเวลานั้นและเศร้าซึมเช่นนั้นเป็นเวลาหลายปี มีผลการเรียนที่ตกต่ำ และจะมีรูปแบบการอธิบายให้เหตุผลในแง่ร้ายอย่างถาวร (Seligman. 1997) ซึ่งเด็กในกลุ่มดังกล่าวนี้จำเป็นต้องหาทางช่วยเหลือโดยด่วน

การสอนทักษะ ABCDE ให้กับเด็กนั้นมีประโยชน์ทั้งตัวผู้สอนและตัวเด็กเอง (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2543) ซึ่งช่วยปรับปรุงการคิดได้อย่างมาก ในการสอนทักษะ ABCDE ก่อนอื่นต้องฝึกทักษะ ABC ซึ่งสามารถทำได้โดยให้เด็กคิดเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตัวเขาแล้วให้เด็กอธิบายถึงเหตุการณ์นั้นว่าเด็กคิดอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น และผลที่เกิดขึ้นจากการคิดเช่นนั้น หลังจากที่ได้เด็กได้อธิบายเหตุการณ์นั้นแล้ว ผู้ฝึกทักษะ ABC ให้กับเด็กจะต้องถามเด็กในตอนท้ายการอธิบายของเด็ก เพื่อที่เด็กจะได้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างความคิดกับผลที่ตามมา ดังเช่นตัวอย่าง

A: ครูกล่าวตำหนิฉันอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนทุกคนในชั้นเรียน

B: ครูไม่ชอบฉัน และเพื่อนทุกคนในห้องคิดว่าฉันเป็นคนไม่ดี

C: คุณรู้สึกเศร้าเสียใจมากและไม่อยากมาเรียนหนังสืออีกต่อไป

ในกรณีเช่นนี้ผู้ฝึกทักษะ ABC ให้กับเด็กอาจถามเด็กว่า เพราะเหตุใดเด็กจึงรู้สึกเสียใจมาก อะไรทำให้ไม่อยากมาเรียนหนังสืออีกต่อไป และควรถามเด็กต่อไปว่า ถ้าเด็กมีความเชื่อที่แตกต่างไปจากนี้ เช่น ถ้าเขาคิดว่าทุกคนในชั้นเรียนรู้ว่าครูคนนี้เป็นคนที่ไม่ยุติธรรม อารมณ์เสียตลอดเวลา ผลจากการคิดเช่นนี้จะแตกต่างจากเดิมหรือไม่? ดังนั้นการทำให้เด็กเปลี่ยนความเชื่อจึงเป็นเรื่องสำคัญ ผู้ฝึกทักษะ ABC ให้กับเด็กต้องเน้นย้ำให้เห็นว่าความทุกข์ใจต่าง ๆ ได้แก่ ความเศร้า ความโกรธ ความกลัว ความรู้สึกผิด ละอายใจ ท้อแท้ และหมดหวัง ทั้งหลายนั้นเกิดขึ้นจากความเชื่อและความคิดทางลบของเด็ก เช่น มองโลกในแง่ร้าย คิดอยู่แต่อดีต คิดแต่สิ่งที่สูญเสีย และกลัวการเปลี่ยนแปลง ถ้าเปลี่ยนแปลงความเชื่อผลที่ตามมาก็เปลี่ยนแปลงด้วย เมื่อเด็กเข้าใจในแนวคิดนี้แล้ว ให้เด็กมีการเชื่อมโยงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยการฝึกการโต้แย้งและการสร้างพลัง ซึ่งเป็นขั้นตอนฝึกทักษะของ ABCDE ผู้ฝึกทักษะ ABCDE ให้กับเด็กต้องอธิบายให้เด็กเข้าใจว่า ความคิดทั้งหลายไม่ได้หมายความว่าความคิดนั้นเป็นจริง สามารถที่จะโต้แย้งได้เพื่อยุติความคิดที่เป็นไปในทางลบเหล่านั้น เด็กจะได้มีชีวิตชีวาและมีพลังทำอะไรต่อไปได้อีก ดังเช่นตัวอย่างต่อไปนี้

A: ครูกล่าวตำหนิฉันอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนทุกคนในชั้นเรียน

B: ครูไม่ชอบฉัน และเพื่อนทุกคนในห้องคิดว่าฉันเป็นคนไม่ดี

C: คุณรู้สึกเศร้าเสียใจมากและไม่อยากมาเรียนหนังสืออีกต่อไป

D: การที่ครูตำหนิฉันไม่ได้หมายความว่า ครูไม่ชอบฉัน ครูคนนี้ก็ตำหนินักเรียนเกือบทุกคนในห้อง ฉันคงทำอะไรผิดไปบ้าง นักเรียนเกือบทุกคนในชั้นโดนครูตำหนิเหมือนกัน ดังนั้นฉันรู้สึกว่าเป็นไปไม่ได้ที่เพื่อนจะคิดว่าฉันเป็นคนไม่ดี

E: ฉันรู้สึกเสียใจบ้างเล็กน้อยที่ครูตำหนิฉัน แต่ไม่มากนักและฉันจะพยายามปรับปรุงตนเองไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้อีก

การเรียนรู้การมองโลกในแง่ดีจากการฝึกทักษะ ABCDE ของเด็กนั้น ในการฝึกทักษะระยะแรกเด็กอาจใช้ทักษะนี้ไม่คล่องเช่นเดียวกับการฝึกทักษะอื่น ๆ แต่ถ้าเด็กได้ฝึกใช้ทักษะนี้เป็นประจำก็กลายเป็นนิสัย ความเคยชิน การฝึกทักษะจะเป็นไปโดยอัตโนมัติมากกว่าเป็นภาระ และจะทำให้เด็กเกิดการมองโลกในแง่ดีในที่สุด

1.8 ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี

1. **ด้านสุขภาพจิต** การมองโลกในแง่ดีทำให้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะซึมเศร้า โรคประสาท ลดภาวะซึมเศร้าภายหลังการคลอดบุตร ผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีจะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย (Plomin; et al. 1992: 921-930; Seligman. 1998: 93-167; Carver; & Gain. 1987) นอกจากนี้จากการศึกษาเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนและนักศึกษาพบว่า นักเรียน นักศึกษาที่มีการมองโลกในแง่ดี มีระดับความเครียดต่ำกว่า นักเรียนที่มีการมองโลกในแง่ร้าย การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง และอำนาจแห่งตน (Locus of control) มีความอดทนต่อความซึมเศร้า มีการปรับตัวที่ดี และมีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่าผู้ที่มีมองโลกในแง่ร้าย (Aspinwall; & Taylor. 1992; Seligman; & Buchman. 1996; Baldwin; et al. 2003; ทิวา มั่งน้อย. 2534; กนกวรรณ สุวรรณษา. 2544; สุมิตรา เดชพิทักษ์. 2546.)

2. **ด้านสุขภาพกาย** การมองโลกในแง่ดีทำให้มีสุขภาพกายแข็งแรง ในคนปกติจะมีการดูแลสุขภาพที่ดี ในคนที่มีภาวะเจ็บป่วยนั้นอาการเจ็บป่วยจะทุเลาได้เร็วกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ปีเตอร์สันและเดอ อวีลลา (Peterson; & De Avila. 1995: 128-132) ที่พบว่ารูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อที่ว่า สุขภาพดีสามารถควบคุมได้ (เช่น การควบคุม และการส่งเสริม) อีกทั้งได้มีการศึกษาเปรียบเทียบในผู้ป่วยที่เป็นโรคร้ายแรง โรคเรื้อรังหรือในผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า ก็พบว่าผู้ป่วยที่มีคุณลักษณะการมองโลกในแง่ดีจะมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีกว่าผู้ป่วยที่มีคุณลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย เช่น คาร์ฟเวอร์และคนอื่นๆ (Carver; et al. 1994: 213-220) พบว่า จากการศึกษานในหญิง 70 คน ที่เป็นมะเร็งเต้านมในระยะแรกโดยให้มีการรายงานตนในเรื่องอารมณ์ ความสุข ใน 4 ระยะคือ ระยะก่อนผ่าตัด 1 วัน และหลังจากนั้น 3 เดือน 6 เดือน และ 12 เดือน ซึ่งพบว่าในหญิงที่มีคุณลักษณะการมองโลกในแง่ดีมีความสุขสามารถปรับตัวได้ดีกว่า และมีอาการปวด ซึมเศร้าน้อยกว่าหญิงที่มีคุณลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย หรือในงานวิจัยของสเคียร์และคาร์ฟเวอร์ (Scheier; & Carver. 1985: 219-247; Scheire; et al. 1989; Fitzgerald; et al. 1993) ที่ศึกษาในผู้ป่วยผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจ (coronary artery bypass surgery) พบว่าผู้ป่วยที่มีมองโลกในแง่ดีมีความซึมเศร้าน้อยกว่า

และมีความสุข นอกจากนี้ยังมีอาการเจ็บปวดลดลงมากกว่าผู้ที่มีมองโลกในแง่ร้าย รวมทั้งมีความรู้สึกพึงพอใจอย่างมากต่อการรักษา เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ แอฟแฟลค และเทนนิ (Chang, 2001: 152; citing Affleck; & Tennen. 1996: 151-180) ที่ศึกษาในผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรัง ก็พบว่า ผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ดีมีการยอมรับและมีการเจ็บปวดน้อยกว่าผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายเช่นกัน

3. ด้านการงานและการเรียน คนที่มีการมองโลกในแง่ดีทำให้มีความสำเร็จในการทำงาน การเรียน ก็พบว่า มากกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย จากศึกษาของเซลิกแมน (Seligman. 1998: 154-158) พบว่า พนักงานขาย (Salesman) ที่มีมองโลกในแง่ดี สามารถประสบความสำเร็จในอาชีพมากกว่าพนักงานขายที่มีการมองโลกในแง่ร้าย ในกีฬาประเภททีม เช่น บาสเกตบอล ทีมที่มีสมาชิกมองโลกในแง่ดีจะมีโอกาสชนะได้มากกว่า เนื่องจากมีแรงกดดันน้อยกว่า และนักกีฬาที่มีรูปแบบการอธิบายที่สามารถเปลี่ยนแปลงจากการมองโลกในแง่ร้ายเป็นมองโลกในแง่ดีได้ จะมีโอกาสชนะมากกว่าเมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์กดดัน ส่วนในด้านการเรียน เซลิกแมนและคนอื่นๆ (Seligman; et al. 1997: 1-14) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี และเกรดเฉลี่ยในระดับวิทยาลัย พบว่าการมองโลกในแง่ดีสามารถทำนายเกรดเฉลี่ยที่สูงกว่า ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของประสูต หุ่นวงศ์มาศ (2534) ที่ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของการมองโลกในแง่ดีกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งพบว่านักเรียนที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ จากการศึกษาของสุภาวดี จันทร์เพ็ญ (2541) ยังพบว่ารูปแบบของการมองโลกในแง่ดีมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับความตั้งใจที่จะสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

4. ด้านสัมพันธภาพ ผู้ที่มีมองโลกในแง่ดีจะมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย เนื่องจากผู้ที่มีมองโลกในแง่ดีให้อภัยในความผิดของผู้อื่นและพร้อมสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นยืนยาว จากการวิจัยของคาเรนและคนอื่นๆ (Karen; et al. 1999: 104-113) ที่ศึกษาผลของการมองโลกในแง่ดีและแง่ร้ายต่อลักษณะความวิตกกังวล ความดันโลหิตและอารมณ์ในชีวิตประจำวันพบว่า คนที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายจะมีลักษณะวิตกกังวลในการเข้าสังคม (Social anxiety) มากกว่าคนที่มีความลักษณะการมองโลกในแง่ดี

จากที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี จะเห็นได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้บุคคลมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข เพราะบุคคลที่มีมองโลกในแง่ดีจะเป็นผู้ที่มีกำลังใจที่จะสามารถมองเห็นถึงโอกาสที่จะสามารถพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้ดีขึ้นมา ไม่ทำถอยต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น การมองโลกในแง่ดีจึงถูกจัดเป็นส่วนหนึ่งของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Goleman.

1998; Bar-On. 1997) สอดคล้องกับบริบทของประเทศไทยที่กรมสุขภาพจิต (2543) ได้ระบุให้ การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบด้านความฉลาดทางอารมณ์ คือ เก่ง ดี มีสุข ซึ่งการ มองโลกในแง่ดีจัดอยู่ในองค์ประกอบของการมีสุข

1.9 สถานการณ์ที่เหมาะสมจะใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดีเป็นทักษะที่ควรมีความยืดหยุ่น ผู้ใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดีควรใช้ ให้เหมาะกับสถานการณ์ และในบางสถานการณ์ไม่เหมาะสมกับการใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี (สุริย์พร ไชยฤกษ์. 2550; อ้างอิงจาก Seligman. 1998) สถานการณ์ที่เหมาะสมจะใช้ทักษะการมองโลก ในแง่ดี ได้แก่

1. สถานการณ์เรื่องความสำเร็จ
2. สถานการณ์ที่เกิดความรู้สึกเศร้า หดหู่ ต้องการรักษาขวัญและกำลังใจ
3. สถานการณ์ทางสุขภาพที่มีปัญหาเรื้อรัง
4. สถานการณ์ที่ต้องการแรงบันดาลใจให้ผู้อื่น
5. สถานการณ์ที่ความล้มเหลวมีมูลค่าต่ำ เช่น พนักงานขายตัดสินใจโทรศัพท์ชวน

ลูกค้าอีกครั้ง ซึ่งจะสูญเสียเพียงเวลาถ้าไม่ประสบความสำเร็จ

สถานการณ์ที่ไม่เหมาะสมจะใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี

1. สถานการณ์ในอนาคตที่มีความเสี่ยงและความไม่แน่นอนสูง
2. สถานการณ์ที่ต้องให้คำปรึกษากับบุคคลที่มีอนาคตมืดมัว
3. สถานการณ์ที่ต้องแสดงความเห็นอกเห็นใจกับความทุกข์ยากของผู้อื่น
4. สถานการณ์ที่ความล้มเหลวมีมูลค่าสูง เช่น การตัดสินใจขับรถกลับบ้านขณะ

มึนเมาอาจเกิดอุบัติเหตุได้

1.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี

1.10.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดีของบุคคลทั่วไป

แจ๊คสัน และคนอื่นๆ (Jackson; et.al. 2002) ได้ศึกษาเรื่อง การรับรู้ต่อกิจกรรมที่มุ่งเน้น เป้าหมายของผู้ที่มองโลกในแง่ดีและผู้มองโลกในแง่ร้าย: การวิเคราะห์โครงการส่วนบุคคล โดยผู้วิจัย ได้ทดสอบถึงความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีและโครงการส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างใน ชุมชน อาสาสมัครชุมชนจำนวน 325 คน ได้กรอกแบบสอบถามในการวิเคราะห์โครงการส่วนบุคคล (Personal Project Analysis หรือ PPA และมาตรวัดการมองโลกในแง่ดีจากการรายงานด้วยตนเอง และข้อมูลทางประชากรสังคมศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการมองโลกในแง่ดีสูงจะมีคะแนน

เป้าหมายเฉพาะส่วนบุคคล ในปัจจัยด้าน PPA สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการบรรลุเป้าหมายทางด้านเอกลักษณ์ทางบวกและความสามารถในการควบคุม ในด้านปัจจัยการรับรู้ที่สะท้อนให้เห็นความตึงเครียด มีคะแนนต่ำกว่าอย่างมีนัยสำคัญ กว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนระดับการมองโลกในแง่ดีในระดับต่ำ หลังจากที่มีความสามารถในการควบคุมของตัวแปรด้านอายุและการศึกษาที่มีต่อการมองโลกในแง่ดีแล้ว ปัจจัยด้านการรับรู้ที่มีต่อความตึงเครียดและความสามารถในการควบคุม ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญต่อการพยากรณ์การมองโลกในแง่ดีจากรายงานด้วยตนเองทั้งในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มแรกและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เปรียบเทียบความเที่ยงตรง ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ดีในระดับสูงมีความแตกต่างไปจากบุคคลที่มองโลกในแง่ดีระดับต่ำในการรับรู้เกี่ยวกับเป้าหมายเฉพาะ จากมุมมองด้านความคาดหวังโดยรวม ความแตกต่างแต่ละด้านส่งผลกระทบโดยตรงต่อพฤติกรรมของบุคคลและอาจมีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ทางการเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ความสามารถ และการผัดวันประกันพรุ่ง

ซาง (Chang, 2001: 332-345) ศึกษาความแตกต่างในด้านวัฒนธรรมของผู้ที่มองโลกในแง่ดีกับผู้ที่มีโลกในแง่ร้าย และการเผชิญปัญหา พบว่า ชาวอเมริกันเอเชียมีระดับการมองโลกในแง่ดีน้อยกว่าชาวอเมริกันผิวขาว และมีการหลีกเลี่ยงปัญหาและกลวิธีการหลีกเลี่ยงทางสังคมมากกว่าชาวอเมริกันผิวขาว นอกจากนั้นในปี 1998 ซางยังได้ศึกษาเพิ่มเติมถึงอิทธิพลของการมองโลกในแง่ดีกับการประเมินการเผชิญปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความกดดัน มีความสัมพันธ์กับการมองโลกในแง่ดี การเผชิญปัญหา และการปรับตัว ผู้ที่มองโลกในแง่ดีกับผู้ที่มีโลกในแง่ร้ายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านการประเมินเหตุการณ์ การเผชิญปัญหา และการปรับตัว

1.10.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่น

ทิวา มั่งนอย (2534) ทำการศึกษาวิจัยเชิงบรรยายมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนที่รูปแบบการอธิบายแตกต่างกัน โดยศึกษาว่านักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายแบบใด จะมีความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่ากัน กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาชายและหญิง สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 400 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุ และแบบวัดความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อน ผลการวิจัยนี้พบว่า นักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่านักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

ประสูติ ทรุ่นวงศ์มาศ (2534) ได้ทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ และทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน โดยทำการศึกษาแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 386 คน ให้ตอบแบบวัดรูปแบบการอธิบายสาเหตุเหตุการณ์เลวร้ายในการเรียนที่สร้างขึ้นตามแนว ASQ และ Academic ASQ จำนวน 20 สถานการณ์ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะการมองโลกในแง่ดี คือ อธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายในลักษณะการอธิบายสาเหตุจากปัจจัยภายนอก ความไม่สม่ำเสมอ และความจำเพาะ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย(อธิบายสาเหตุเหตุการณ์เลวร้ายในลักษณะการอธิบายสาเหตุจากปัจจัยภายใน ความสม่ำเสมอ และความทั่วไป) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคะแนนรูปแบบการอธิบายในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไป มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กรกวรรณ สุพรรณวรรณ (2544) ได้ศึกษารูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ดี และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1. เพื่อศึกษารูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ดี และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา 2. เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศ ระดับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ระบบการเรียนของสถานศึกษา : ระบบเปิด-ระบบปิด และสาขาวิชาที่เรียนที่สัมพันธ์กับรูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหากลุ่มตัวอย่างคือนิสิตนักศึกษาจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยรามคำแหง คัดเลือกโดยการสุ่มหลายขั้นตอนจำนวน 743 คน จัดเข้ากลุ่มที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะการมองโลกในแง่ดีและลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายจำนวน 411 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามรูปแบบการอธิบายสาเหตุ และ แบบวัดการเผชิญปัญหา วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 3 ทาง และวิเคราะห์เปรียบเทียบพหุคูณด้วยวิธีของ Dunnett's T3 ผลการวิจัยพบว่า 1. นิสิตนักศึกษา ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาทางสังคมมาก และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงน้อย 2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางพบผลหลักของรูปแบบการมองโลก เพศ สาขาวิชาที่เรียน ระบบการเรียนของสถานศึกษามีนัยสำคัญ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรบางตัวแปรมีนัยสำคัญ ดังนี้ 2.1 นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่า และใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่านิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้าย 2.2 นิสิตนักศึกษาที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน ใช้การเผชิญปัญหาทั้ง 3 แบบ ไม่แตกต่างกัน 2.3 นิสิตนักศึกษหญิงใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านิสิตนักศึกษาชาย และนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยระบบปิดใช้การเผชิญปัญหาดังกล่าวมากกว่านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยระบบเปิด

ส่วนการเผชิญปัญหาอีก 2 แบบ กลุ่มดังกล่าวใช้ไม่แตกต่างกัน 2.4 นิสิตนักศึกษาสาขาวิชามนุษยศาสตร์ ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้มากกว่านิสิตนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ แต่ไม่แตกต่างจากนิสิตนักศึกษาสาขาวิชาสังคมศาสตร์ 2.5 นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้ายสาขาวิชามนุษยศาสตร์ ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ มากกว่า นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ และนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยปิดพบว่ากลุ่มที่มองโลกในแง่ร้ายใช้วิธีการดังกล่าวมากกว่ากลุ่มที่มองโลกในแง่ดี และกลุ่มที่อยู่ในสาขาวิชามนุษยศาสตร์ ใช้วิธีการดังกล่าวมากกว่ากลุ่มที่อยู่ในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์

พรศิริ วิมลสารวงค์ (2544) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี บทบาทเชิงช่วยเหลือของพยาบาลประจำการ สภาพแวดล้อมในคลินิก กับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการ และหาปัจจัยที่สามารถร่วมพยากรณ์สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการ กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ซึ่งกำลังฝึกภาคปฏิบัติการพยาบาลในโรงพยาบาลศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุขจำนวน 294 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี แบบสอบถามบทบาทเชิงช่วยเหลือของพยาบาลประจำการ แบบสอบถามสภาพแวดล้อมในคลินิก และแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ แบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้นตอน ผลการวิจัยที่สำคัญสรุปได้ดังนี้ 1) การมองโลกในแง่ดีแบบมองเห็นความเป็นจริงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r=.34$) และการมองโลกในแง่ดีแบบมองเห็นประโยชน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r=.28$) 2) บทบาทเชิงช่วยเหลือของพยาบาลประจำการด้านบทบาทการตรวจตรา บทบาทการสอน การปฏิบัติการพยาบาล และบทบาทการให้คำแนะนำปรึกษาในการดูแลผู้ป่วย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r=.50, .52$ และ $.52$ ตามลำดับ) 3) สภาพแวดล้อมในคลินิกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r=.53$) 4) การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณพบว่า สภาพแวดล้อมในคลินิก บทบาทเชิงช่วยเหลือของพยาบาลประจำการด้านบทบาทการสอนการปฏิบัติการพยาบาล การมองโลกในแง่ดีแบบมองเห็นความเป็นจริง และบทบาทเชิงช่วยเหลือของพยาบาลประจำการด้านบทบาทให้คำแนะนำปรึกษาในการดูแลผู้ป่วย สามารถร่วมกันพยากรณ์สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการได้ร้อยละ 42.7 ($R^2 = .427$) ได้สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐานดังนี้สัมพันธภาพ

ระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการ = .320 (สภาพแวดล้อมในคลินิก) + .170 (บทบาทการสอนการปฏิบัติการพยาบาล) + .163 (แบบมองเห็นความเป็นจริง) + .217 (บทบาทการให้คำแนะนำปรึกษาในการดูแลผู้ป่วย)

สุมิตรา เดชพิทักษ์ (2546) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีต่อความซึมเศร้า และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่จำนวน 25 คน ที่มีคะแนนการมองในแง่ดีอย่างมาก โดยแบ่งกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 13 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการพัฒนาการมองในแง่ดีที่ จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมหังกล่าวก่อนและหลัง การทดลองกลุ่มตัวอย่างได้รับการวัดการมองในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และความซึมเศร้า จากนั้นประมาณ 19 วันหลังการทดลองจึงทำการวัดการมองในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และความซึมเศร้าอีกครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ โปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดี แบบวัดการมองในแง่ดีแบบวัดความซึมเศร้า แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ t-test และ ANCOVA พบว่า 1) หลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดี มีการมองในแง่ดีสูงกว่า การเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) หลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดี มีการมองในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ และนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดีมีความซึมเศร้าต่ำกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) นักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดี มีการมองในแง่ดี ความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4) นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดี มีการมองในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนนักศึกษาที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดี มีคะแนนความซึมเศร้าในระยะติดตามผลต่ำกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

สุภาวดี จันทร์เพ็ญ (2541) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ เลวร้ายในการเรียน ลำดับในการเลือก และความตั้งใจที่จะสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยอีกครั้งหนึ่งกับผลการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 100 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถามรูปแบบการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายในการเรียน และแบบสอบถามลำดับในการเลือก และความตั้งใจที่จะสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยอีกครั้งหนึ่ง ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ร้ายมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับเกรด

เฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ความตั้งใจที่จะสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยอีกครั้งหนึ่ง มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับเกรดเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รูปแบบการอธิบาย การมองโลกในแง่ร้ายมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับความตั้งใจที่จะสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย อีกครั้งหนึ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และรูปแบบการอธิบายมีผลต่อการเรียนมากกว่า ความตั้งใจที่จะสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยอีกครั้งหนึ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001

แอสพินวอลล์และเทเลอร์ (Aspinwall; & Taylor. 1992) ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในระดับวิทยาลัย โดยการศึกษาได้มีการวัดการมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเองและตัวแปรอื่นๆ โดยมีระยะเวลาในการศึกษาตั้งแต่ระยะแรกเริ่มในวิทยาลัยจนกระทั่งสิ้นสุดปีการศึกษา จากการศึกษาพบว่าผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีมีความเครียดในระดับต่ำ และพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์กับ การเห็นคุณค่าในตนเอง และอำนาจแห่งตน (locus of control)

เซลิกแมน และบุชชานาน (Seligman; & Buchanan. 1995) ได้ทำการทดลองกับนิสิตที่มีการมองโลกในแง่ร้าย โดยสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย โดยแบ่งนิสิตออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองได้มีส่วนร่วมในการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) บนแนวคิดการฝึกทักษะจัดการกับความคิด (Cognitive Coping Skill) โดยใช้การอภิปรายถึงความคิดทางลบเรื้อรังและเรียนทักษะทางสังคม ร่วมกับทักษะการงาน เพื่อช่วยป้องกันการซึมเศร้า ส่วนอีกกลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม หลังจากนั้นอีก 18 เดือน สิ่งที่ได้พบคือ 32% ของกลุ่มทดลองมีความอดทนต่อการซึมเศร้า เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ซึ่งมีความอดทนต่อการซึมเศร้าเพียง 22% และพบอีกว่ากลุ่มทดลองอีก 7% ที่มีความเครียดผิดปกติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่มีความเครียดผิดปกติถึง 15%

ฮาร์จูและโบลิน (Harju; & Bolen. 1998: 185-200) ศึกษาผลกระทบของการมองโลกในแง่ดีต่อการเผชิญปัญหา และการรับรู้คุณภาพในการใช้ชีวิตของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาที่มีระดับการมองโลกในแง่ดีสูงจะมีความพอใจในคุณภาพการใช้ชีวิตของตนในระดับสูง และมีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการกระทำ และเปลี่ยนกรอบแนวคิดไปในทางบวก ส่วนนักศึกษาที่มีระดับการมองโลกในแง่ดีต่ำ จะมีความไม่พึงพอใจกับคุณภาพชีวิตของตน และมีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง หรือดื่มสุรา

เบิร์ก (Burke. 2000) ได้การสำรวจ ความเที่ยงตรงเชิงสอดคล้อง ระหว่างแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย : แบบทดสอบการกำหนดเป้าหมายชีวิตฉบับปรับปรุง และมาตรวัดการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย โดยเป้าหมายของการสำรวจนี้คือเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงสอดคล้องของแบบทดสอบการกำหนดเป้าหมายชีวิตฉบับปรับปรุง (LOT-R) และมาตรวัดการมองโลกในแง่ดี และการมองโลกในแง่ร้าย (OPS) โดยใช้แบบสอบถามแต่ละชุดกับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวกัน กลุ่มตัวอย่าง 154 คน (ชาย 84 คน หญิง 70 คน) ซึ่งเป็นนักศึกษาอาชีวศึกษาที่ลงทะเบียนในชั้นเรียนพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงใต้ แบบสอบถามมี

การสร้างความสะดวก ซึ่งกันและกันเพื่อลดความคลาดเคลื่อนที่อาจเกิดขึ้นเนื่องจากการตอบแบบสอบถามก่อนตอบแบบสอบถามอีกชุด ด้วยข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับวิธีการทำให้ คะแนนสำหรับแบบวัด LOT-R เครื่องมือมีการให้คะแนนเพื่อสร้างคะแนนในมิติเดียว และคะแนนมาตรวัดย่อยสองมาตรวัด ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่า แบบวัด LOT-R และ แบบสอบถาม OPS อาจจะได้วัดโครงสร้างที่คล้ายคลึงกัน ผลการศึกษาเผยให้เห็นว่า แบบวัด LOT-R อาจวัด คุณลักษณะ (Trait) ของการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย ขณะที่แบบสอบถาม OPS อาจเป็นการวัด สภาวะ(State) ของการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย การศึกษายังให้ข้อเสนอแนะว่าการวิจัยในอนาคตควรสำรวจในความแตกต่างทางด้านเชื้อชาติเกี่ยวกับโครงสร้างเหล่านี้ด้วย

แอบเดล และเลสเตอร์ (Abdel; & Lester. 2006) ได้ศึกษาเรื่อง การมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้ายของนักศึกษาวิทยาลัยในคูเวต และนักศึกษาวิทยาลัยในอเมริกา เพื่อสำรวจความแตกต่าง และความสัมพันธ์ของการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้ายของนักศึกษาระดับวิทยาลัยคูเวต และอเมริกัน โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ซึ่งเป็นนักศึกษาชายและนักศึกษานิติระดับปริญญาตรีที่ได้รับการคัดเลือกจากคูเวต (N=460) และนักศึกษอเมริกัน (N=273) นักศึกษามีอายุเฉลี่ยที่ 21.9 +/- 3.0 และ 23.2 +/- 6.5 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างได้ตอบแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้ายโดยใช้มาตรวัดอารบิก (ASOP) แบบสอบถามความคิดในการฆ่าตัวตาย มาตรวัดความมีอัตตา มาตรวัด การย่ำคิดเรื่องความตาย (Death obsession) มาตรวัดด้านความวิตกกังวลมหาวิทยาลัยคูเวต และมาตรวัดการย่ำคิดย่ำทำภาษาอารบิก (Arabic obsessive-compulsive) นักศึกษาชาวคูเวตตอบมาตรวัดเป็นภาษาอารบิก และ นักศึกษอเมริกันตอบมาตรวัดเป็นภาษาอังกฤษ จากผลการศึกษาพบว่า แบบวัด ASOP แสดงค่าความสอดคล้องภายในที่ดี โครงสร้างเชิงปัจจัยที่มีความหมาย และ ปัจจัยด้านการแปลความหมายของทั้งสองประเทศ ผลการวิจัยพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์เชิงลบ กับคะแนนในมาตรวัดข้างต้น ขณะที่ความสัมพันธ์ของการมองโลกในแง่ร้ายมีความสัมพันธ์เชิงบวก ซึ่งชี้ให้เห็นถึงความเที่ยงตรง ของแบบวัด ASOP คะแนนเฉลี่ยด้านการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาคูเวตต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของนักศึกษอเมริกัน อย่างมีนัยสำคัญ และในทางกลับกัน ผลสรุปของการมองโลกในแง่ร้าย : การค้นพบได้ถูกอธิบายตามความเป็นจริงของผลสรุปด้านบุคลิกภาพและแบบสอบถามด้านจิตพยาธิวิทยาในสังคมคูเวตและอเมริกันก่อนหน้านี้ มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสำรวจการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย ในวัฒนธรรมที่แตกต่าง

บาวด์วิน และคนอื่นๆ (Baldwin; et.al. 2003) ได้ศึกษาเรื่อง การมองโลกในแง่ดีและความเครียด : มุมมองของนักศึกษาวิทยาลัย ชาวแอฟริกัน-อเมริกันโดยมีจุดมุ่งหมายของการวิจัย คือ เพื่อทดสอบบทบาทของความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต ของนักศึกษาวิทยาลัยชาวแอฟริกัน – อเมริกัน อันเป็นผลมาจากการมองโลกในแง่ดี ผู้เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาวิทยาลัยชาวแอฟริกัน – อเมริกันจำนวน 106 คน หลังจากได้รับการยินยอมแล้ว กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้ตอบชุดของแบบสอบถาม (มาตรวัดความเครียดของนักศึกษา การรับรู้ต่อความเครียด แบบวัดการกำหนดเป้าหมายชีวิต และ สถิติประชากร) ดังที่ดั่งสมมติฐานไว้ นักศึกษาที่มีคะแนนจากการวัดการมองโลกในแง่ดีสูง มีการรับรู้ด้านความเครียดน้อยกว่านักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้ายอย่างมีนัยสำคัญ นักศึกษาชั้นปีที่ 1,2 มีความเครียดทางด้านการเรียนมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 ผลการศึกษานี้เสนอแนะว่า การศึกษาในอนาคตควรสำรวจบทบาทของการมองโลกในแง่ดี และ ตัวแปรด้านการป้องกันความเครียดอื่นๆ ในบริบทของประชากรแอฟริกัน – อเมริกัน

จากการศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ข้างต้นพบว่า แนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ได้รับการยอมรับเพื่อนำมาพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีพื้นฐานมาจาก ทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และจากการศึกษาจากงานวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอีกวิธีการหนึ่งซึ่งสามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่นดังต่อไปนี้

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ความหมายและแนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ทร็อตเซอร์ (Trotzer. 1999: 20-23) นิยามการให้คำปรึกษากลุ่มว่าหมายถึง การพัฒนาเครือข่ายระหว่างบุคคล ที่มีความไว้วางใจ การยอมรับ การนับถือ ความอบอุ่น การสื่อสาร และการทำความเข้าใจ โดยผู้ให้คำปรึกษา 1 คนกับผู้รับคำปรึกษาหลายคนมาพบปะกัน เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเผชิญกับความไม่พึงพอใจหรือปัญหาในชีวิตของผู้รับคำปรึกษา และค้นหา ทำความเข้าใจ และหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาและความไม่พึงพอใจดังกล่าว

คอร์เร่ (Corey. 2004: 5) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มคือ กระบวนการระหว่างบุคคล ที่มุ่งเน้นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ด้วยการตระหนักรู้ เพื่อแก้ไขปัญหาที่สมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนดประเด็นปัญหาและเป้าหมายด้วยตนเอง เมื่อสมาชิกต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤติ ความขัดแย้ง ด้วยการค้นหาศักยภาพภายในตัวสมาชิกกลุ่ม เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาความมองอกงามตลอดชีวิต การ

ให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งจัดสรรบรรยากาศเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ มีการให้ความสนับสนุนและเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้สมาชิกสามารถมีส่วนร่วม ดำรงประเด็นที่เกี่ยวข้อง และสามารถพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อที่จะสามารถจัดการกับปัญหาชีวิตที่มีความคล้ายคลึงกันต่อไปในอนาคตได้

กมลรัตน์ กริทอง (2545: 257) นิยามการให้คำปรึกษากลุ่มว่าหมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลเป็นกลุ่ม โดยเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ บุคคลที่เข้าร่วมกลุ่มมักมีปัญหาคล้ายคลึงกัน มีการปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ ทางการให้การปรึกษาร่วมให้ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหา และเป็นผู้เอื้ออำนวยให้บรรยากาศของกลุ่มที่มีความอบอุ่น ปลอดภัย เป็นกันเอง และไว้วางใจได้

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มหมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ให้คำปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการเหมือนกัน เพื่อมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ภายใต้อารมณ์ที่อบอุ่น จริงใจ ให้การยอมรับ มีความไว้วางใจกัน และเข้าใจซึ่งกันและกัน

กล่าวโดยสรุป การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาที่คล้ายคลึงกันเป็นกลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มจะต้องเข้าร่วมด้วยสมัครใจ มีการปรึกษาหารือร่วมกันแสดงความรู้สึกและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาที่มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษาร่วมให้ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหา ภายใต้อารมณ์ที่อบอุ่น ปลอดภัย มีความไว้วางใจและเป็นกันเอง

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.1 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอรีเร่ (Corey. 2004: 5-6) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้ในการให้ความไว้วางใจต่อตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้รู้จักตนเองได้ดีขึ้นและพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง
3. เพื่อทราบถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกัน
4. เพื่อเพิ่มพูนการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การเคารพตนเองในการที่จะพัฒนาตนเองและการแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้น

5. เพื่อค้นหาทางเลือกต่างๆ ที่จะจัดการกับปัญหา เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองและการแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้น

6. เพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการนำตนเอง ความเป็นตัวของตัวเองและ
ความรับผิดชอบที่มีต่อตนเอง และผู้อื่น
7. เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในการเลือกสิ่งต่างๆ ของตนเองและสามารถเลือก
ได้อย่างฉลาด
8. เพื่อการวางแผนอย่างเฉพาะเจาะจงที่จะลงมือปฏิบัติในการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมบางอย่างให้เหมาะสม และกำหนดข้อตกลงกับตนเองที่จะดำเนินการตามแผนนั้นๆ ให้บรรลุ
วัตถุประสงค์
9. เพื่อเรียนรู้ทักษะในการเข้าสังคมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
10. เพื่อพัฒนาความไวในการเรียนรู้ต่อความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น
11. เพื่อเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับผู้อื่นด้วยความเอาใจใส่ ความสนใจ ความบริสุทธิ์ใจ
และความตรงไปตรงมา
12. เพื่อหลีกเลี่ยงการกระทำตามความคาดหวังของผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิต
อยู่โดยการปฏิบัติตามความคาดหวังของตนเองมากยิ่งขึ้น
13. เพื่อสร้างความชัดเจนในค่านิยมของตนเอง และสามารถตัดสินใจได้ว่าค่านิยม
นั้นๆ เหมาะสมกับตนเองอย่างไร

2.2.2 คุณค่าพิเศษของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มมีคุณค่าเป็นพิเศษในด้านการส่งเสริมความเจริญงอกงาม
ส่วนบุคคล(กรรณิการ์, 2544 : 117-118) การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลมักจะเป็นกระบวนการ
เร่งด่วนสำหรับผู้มีปัญหาเฉพาะด้านที่จะแก้ไข การช่วยเหลือผู้มาปรึกษาให้เผชิญและแก้ไขปัญหาเป็น
การบำบัดรักษาเป็นสำคัญ น้อยครั้งที่ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการป้องกัน ผู้นำกลุ่มก็เช่นเดียวกันกับนัก
ปฏิบัติในวิชาชีพอื่นๆ ที่เชื่อว่า งานที่ตนทำอยู่มีความสำคัญ ผลก็คือ เขามีแนวโน้มที่จะใส่ใจกับการ
บำบัดรายบุคคล และให้เวลาหรือให้ความสนใจน้อยกว่าความคิดที่ต่างไปจากเรื่องนี้ เราจะต้องไม่ลืม
ว่า ในภาพรวมของสังคมนั้น การป้องกันเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญยิ่งกว่าการบำบัดรักษา กระบวนการ
กลุ่มนั้นเป็นวิธีการที่ใช้ได้กว้างขวางมากกว่าในการส่งเสริมศักยภาพของมนุษย์ และในการเสนอ
ทางแก้ไขปัญหาในสังคมที่มีความกดดันมากที่สุดดังเช่นในปัจจุบันนี้

กระบวนการกลุ่มสามารถเข้าถึงคนได้มากกว่า มีค่าใช้จ่ายน้อยกว่า เพราะมีข้อดี
ตรงที่คนรู้จักคุ้นเคยอยู่แล้ว ทุกคนดำรงชีวิตและทำงานเป็นกลุ่มอยู่ทุกวัน ดังนั้นกลุ่มให้ความรู้สึกของ
ความคุ้นเคยและง่ายที่จะเข้าถึงได้มากกว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล ยิ่งไปกว่านั้นหลักการ
พื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถเอาไปใช้กับบรรยากาศของกลุ่มหลายหลากที่มีอยู่แล้วใน
ที่ต่างๆ ได้ง่ายกว่า เราสามารถนำปรัชญา เทคนิคและพลวัตของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้

ได้ทันทีทั้งในชั้นเรียน ในสถาบันต่างๆ ได้ง่ายกว่า เราสามารถนำปรัชญา เทคนิคและพลวัตของการ
ปรึกษาเชิงจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ได้ทันทีทั้งในชั้นเรียน ในสถาบันต่างๆ เช่น วัด สมาคมกลุ่ม หรือ
หน่วยงานทุกระดับ จากระดับคณะกรรมการบริหารจนกระทั่ง ฝ่ายผลิต หรือสหพันธ์ลูกจ้าง

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยเป็นเสมือนการบำบัดได้
ดีมากว่าการสนทนาหนึ่งต่อหนึ่งกับผู้นำกลุ่ม การปฏิสัมพันธ์ของผู้นำกลุ่มที่ถูกขัดขวางด้วยการที่ผู้
มาปรึกษามองผู้นำกลุ่มว่าเป็นผู้มีอำนาจ ทั้งๆ ที่ผู้นำกลุ่มพยายามอย่างมากที่สุดที่จะหลีกเลี่ยง
ลักษณะความคิดที่ยึดมั่นกันมาเช่นนั้น ผลที่ตามมาก็คือ ผู้นำกลุ่มกลัวอะไรก็นำเกรงขามและทำให้
เกิดการต่อต้านมากกว่าคำกล่าวของเพื่อนๆ ซึ่งเป็น “เพียงสมาชิกของกลุ่ม” กลุ่มใช้ในการเปิดโอกาส
ให้มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่างๆ ในที่ทำงานหรือสถาบันต่างๆ อันเป็นแหล่งที่มีปัญหา
บุคคลในกลุ่มมีโอกาสที่จะเรียนรู้จากคนจำนวนมากว่า แม้แต่สมาชิกคนที่เงียบในกลุ่มก็ยังได้รับ
ข้อมูลใหม่ๆ แนวคิดใหม่ๆ ค่านิยมใหม่ๆ และมโนทัศน์ใหม่ๆ ที่แสดงออกจากคนอื่นในกลุ่ม การ
เผชิญหน้า การโต้แย้ง หรือการได้ยินคนอื่นแสดงความคิดเห็นออกมาล้วนแต่เป็นแหล่งข้อมูลใหม่อัน
มหาศาลและกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการรับรู้ส่วนบุคคลทั้งสิ้น

กลุ่มเชื้อโอกาสในทันทีให้บุคคลได้ฝึกปฏิบัติตามวิธีการใหม่ๆ ในการเป็นตนและใน
การปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ในสถานที่ที่กำหนดไว้เป็นพิเศษที่อำนวยความสะดวกแก่กิจกรรมเหล่านี้
เช่นเดียวกันกับในที่ทำงาน ครอบครัว หรือสภาพการณ์ทางสังคมซึ่งต้องมีการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น การ
หาวิธีการที่มีประสิทธิผลกว่าเดิมในการบรรลุเป้าหมายของกลุ่ม พร้อมทั้งความไวในการรับรู้ความรู้สึก
ต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม หรือเรียนรู้ที่จะทำงานอย่างสอดคล้องกับความสำเร็จและวัตถุประสงค์ร่วมกัน
เราสามารถยกเรื่องต่างๆ เหล่านี้มาเผชิญได้ตรงประเด็นอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดตามเหตุการณ์ที่
เกิดขึ้นจริง

กลุ่มมีหน้าที่ที่เป็นประโยชน์มากในการให้โอกาสแก่บุคคลที่มีปัญหาล้ำคลึงกัน ใน
การสื่อความหมายกับเพื่อนที่เผชิญทุกข์เช่นเดียวกัน การสังเกตประสบการณ์ของผู้อื่นที่เสมือนอยู่ใน
เรือลำเดียวกัน สามารถเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเข้าใจตนเองของบุคคลนั้นๆ ประสบการณ์เช่นนี้
เป็นการช่วยเหลือบำบัด ด้วยการยืนยันว่า “ฉันไม่ได้ต่างจากคนอื่นเลย” หรือ “ปัญหาของฉันมิใช่ว่าจะ
ไม่มีทางแก้ไข” ทั้งนี้ก็มาจากการตั้งสมมติฐานที่จะสำรวจ และมาจากโอกาสที่ได้สังเกตความสำเร็จหรือ
ความล้มเหลวของผู้อื่นที่มีประสบการณ์เช่นเดียวกัน

2.2.3 พื้นฐานการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาบางคนเชื่อว่า การให้คำปรึกษากลุ่มอาศัยปรัชญาที่แตกต่างและ
ทักษะที่แตกต่างกันกับที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล แต่ที่จริงแล้วทฤษฎีการบำบัดเชิงการ
รับรู้-ประสบการณ์นี้เสนอแนวทางสำหรับการปฏิบัติในสัมพันธภาพหนึ่งต่อหนึ่ง ซึ่งก็เป็นพื้นฐาน

เช่นเดียวกับแนวทางที่ใช้ในกลุ่ม เทคนิคอาจแตกต่างกันไปตามวัตถุประสงค์ของกลุ่มความหลากหลายของกลุ่มมีเพียงจุดเน้นที่ต่างกัน ส่วนหลักการพื้นฐานหรือความเชื่อพื้นฐานนั้นยังคงเหมือนกัน (กรรณิการ์. 2544; อ้างอิงจาก Raskin. 1986) โดยทั่วไปการให้คำปรึกษากลุ่มมี 3 ประเภทดังนี้

1. กลุ่มฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก เป็นกลุ่มที่มีวัตถุประสงค์เบื้องต้นอยู่ที่การพัฒนาความไวต่อความรู้สึกหรือการเข้าใจสมาชิกกลุ่มด้วยกัน บางครั้งก็เกินไปเพื่อพัฒนาความสามารถในการเห็นอกเห็นใจ (Empathy) บางครั้งก็มีเป้าหมายที่สัมพันธ์ภาพที่ดีขึ้นในการทำงาน หรือผลผลิตที่ดีขึ้น ดังเช่นการจัดการในวงการอุตสาหกรรมหรือกลุ่มคนงาน กลุ่มผู้บริหารโรงเรียน ครู บุคลากรทางการทหาร หรือพระ กลุ่มเช่นนี้อาจจะเป็นประโยชน์ในโครงการฝึกอบรมสำหรับการพัฒนาความสามารถในการเข้าถึงใจที่มีความสำคัญมากต่ออาชีพการสอนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

2. กลุ่มบำบัด เป้าหมายเบื้องต้นของกลุ่มบำบัดคือ การบำบัด การส่งเสริมความเจริญงอกงามส่วนบุคคล หรือการแก้ปัญหาส่วนบุคคล กลุ่มบำบัดใช้ในวัตถุประสงค์ทางคลินิกเพื่อช่วยสมาชิกกลุ่มให้ค้นหาและสำรวจวิธีการที่ดีกว่าเดิมในการดำรงตนและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น กลุ่มบำบัดมักใช้บ่อยในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่คู่สมรส การให้การศึกษาพ่อแม่ การบำบัดด้วยการเล่นหรือกลุ่มบำบัดกับคนไข้โรคจิต นักโทษ กลุ่มวัยรุ่นและอื่นๆ

3. กลุ่มเรียนรู้ ในกลุ่มแบบนี้มีการใช้เทคนิคของกลุ่มเพื่อบรรลุเป้าหมายทางการศึกษาเพื่อช่วยนักศึกษาในการค้นพบความหมายส่วนบุคคลในด้านเนื้อหา หรือการสำรวจแนวคิดหรือมโนทัศน์ กลุ่มลักษณะเช่นนี้มักพบในโปรแกรมการศึกษาแนวมนุษยนิยม เช่นใช้ในการอภิปรายในชั้นเรียน การแสดงบทบาท การพิจารณาสร้างเสริมค่านิยม กลุ่มเช่นนี้ยังใช้กันอย่างกว้างขวางในกิจกรรมที่ส่งเสริมประชาธิปไตยที่มุ่งให้นักศึกษารู้จักตัดสินใจและเป็นพลเมืองที่มีความรับผิดชอบ

วัตถุประสงค์เฉพาะของกลุ่มช่วยกำหนดวิธีการที่ผู้นำกลุ่มหรือผู้นำกลุ่มใช้ดำเนินการบทบาทของผู้นำกลุ่มในฐานะที่เป็นผู้ให้ข้อมูลจะใช้ในกลุ่มมุ่งการเรียนรู้มากกว่ากลุ่มบำบัดหรือกลุ่มฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก ในกลุ่มบำบัดผู้นำกลุ่มมีบทบาทเป็นผู้ปกป้องผู้มาปรึกษามากกว่าและในกลุ่มฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกหรือกลุ่มเสริมกำลังใจ บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษามุ่งความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่า อย่างไรก็ตามในจุดเน้นความแตกต่างเหล่านี้ได้เปลี่ยนความเชื่อพื้นฐานเป้าหมาย หรือรูปแบบของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่อย่างใด ความเชื่อที่ผู้นำกลุ่มมีเกี่ยวกับความสามารถของมนุษย์ ความต้องการพลวัตในการเรียนรู้และการเจริญงอกงาม สังคมแห่งตนและเป้าหมาย ตลอดจนกระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยายังกำหนดเป้าหมายทั้งระยะยาวหรือสั้น กับกำหนดยุทธศาสตร์และกลเม็ดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอีกด้วย

จากข้อเท็จจริงที่ว่า การดำเนินกลุ่มต่างๆ นั้นอาศัยการเปลี่ยนแปลงในระบบความเชื่อของผู้นำกลุ่มน้อยมากจึงมีข้อเรื่องน่าแปลกใจเมื่อเราเห็นว่ากลุ่มเกิดจากบุคคลหลายคน จึงไม่มีความคิดแบบของกลุ่มที่เหมือนกันหมด ไม่มีกลุ่มใดเหมือนกันเลยและในแต่ละกลุ่มก็มักจะเกิดลักษณะเฉพาะที่คนในกลุ่มจะจดจำเป็นเวลายาวนานหลังจากกลุ่มเลิกไปแล้วไม่ว่ากลุ่มจะเป็นแบบใดก็ตาม กลุ่มประกอบขึ้นมาจากบุคคลหลายคนที่ต่างก็แสวงหาการเติมเต็มในความต้องการส่วนบุคคล คนมาอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มเพราะเขารู้สึกว่าจะได้บรรลุถึงการเติมเต็มจากการมีส่วนร่วมเช่นนั้น ตรงกันข้าม เมื่อกลุ่มไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเติมเต็มแก่สมาชิกในกลุ่ม เขาก็จะแยกย้ายกันไปโดยเร็ว ความเปลี่ยนแปลงในกลุ่มเป็นผลของการปรับเปลี่ยนวิธีการมองตนเองและบุคคลแวดล้อมของสมาชิกกลุ่ม สิ่งที่ผู้นำกลุ่มทำหรือไม่ทำจะมีอิทธิพลต่อแวดวงการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคลเท่านั้น

2.2.4 บรรยายภาพของกลุ่ม

การสำรวจและการค้นพบความหมายส่วนบุคคลในการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นจะเป็นไปได้โดยอาศัยบรรยากาศที่เอื้ออำนวย ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลเราพยายามจะสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ยอมรับ ทำทนายมากกว่าคุกคาม ศักดิ์ศรีและบูรณาการของสมาชิกเป็นสิ่งมีค่าอย่างยิ่ง ในลักษณะเช่นเดียวกันนี้ผู้นำกลุ่มพยายามจะสร้างบรรยากาศดังกล่าวในการปฏิบัติในกลุ่ม ในการสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาศัยกระบวนการที่ปรากฏออกมาตามที่ผู้มาปรึกษาค้นพบ และเอื้ออำนวยบรรยากาศจากประสบการณ์ของคนในกลุ่มเอง จากการให้ข้อสังเกตเป็นครั้งคราวของผู้นำกลุ่มบ้าง จากการให้คำจำกัดความสำหรับตนเองของผู้มาปรึกษาบ้าง และยังมาจากวิธีการที่ผู้นำกลุ่มตอบรับต่อสมาชิก (หรือไม่ตอบ) จากสาระที่ไม่ใช้วาจาที่ผู้นำกลุ่มปฏิบัติ (หรือไม่ปฏิบัติ) หรือจากสัมพันธภาพที่สมาชิกกลุ่มพัฒนาขึ้นมาเมื่อเหตุการณ์เคลื่อนไปข้างหน้า ในการบำบัดรายบุคคลนั้นผู้นำกลุ่ม เป็นครึ่งหนึ่งของจำนวนผู้ร่วมกระบวนการ แต่ในการบำบัดรายกลุ่มผู้นำกลุ่ม เป็นหนึ่งในหก หนึ่งในสิบหรือหนึ่งในยี่สิบตามขนาดของกลุ่ม ความถี่ที่ผู้นำกลุ่มพูดก็ลดลงตามลำดับด้วย

ในการดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมักจะมีบทบาทชัดเจนในการสร้างบรรยากาศเขาอาจจะต้องใช้ความรอบคอบเป็นพิเศษที่จะประกันว่า พฤติกรรมของตนเองเป็นต้นแบบอย่างแท้จริงในการเอื้ออำนวยบรรยากาศ เขายังจะกล่าวถึงบรรยากาศด้วยข้อเสนอแนะ กล่าวถึงสิ่งที่ควรทำ หรือควรหลีกเลี่ยง ผู้นำกลุ่มอาจจะวาง “กฎกติกา” เพื่อที่จะเร่งการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยขึ้นมา ตัวอย่างเช่น

“จงพูดเมื่อท่านอยากพูด แต่ถ้าหลายคนอยากพูดขึ้นมาพร้อมๆ กัน โปรดมองดูดิฉัน (ผม) เมื่อคุณจะพูด” “ฟังหลักเลียงการอธิบายหรือเล่าเรื่องยาวๆ” “ขอให้มุ่งความใส่ใจไปยังสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในกลุ่ม และหลีกเลี่ยงบทสนทนาซ้อนกันในกลุ่ม” “การกล่าวโจมตีและให้ร้ายสมาชิกคนอื่น เป็นข้อห้าม ขอให้บอกความเชื่อหรือจุดยืนของตนเองแทนการว่าคนอื่น”

ในการมีส่วนร่วมอย่างเป็นอิสระนั้น สมาชิกกลุ่มจะต้องรู้สึกว่าจะตนปลอดภัย ความมั่นคงปลอดภัยเช่นนี้ ยากยิ่งที่จะทำให้เกิดมีขึ้นในกลุ่ม เพราะสมาชิกกลุ่มอาจถูกคุกคามได้โดยง่ายจากสมาชิกคนอื่นๆ และผู้นำกลุ่มควบคุมเหตุการณ์โดยตรงได้ไม่มากนัก ผลที่ตามมาคือผู้นำกลุ่มอาจจะต้องเข้าไปมีส่วนมากขึ้นในการปกป้องผู้มาปรึกษาจากการโจมตีโดยอาจทำทางตรงอย่างชัดแจ้ง โดยการห้ามหรือยับยั้งพฤติกรรมการโจมตี หรืออาจทำทางอ้อมโดยการเข้าไปร่วมในการอภิปรายและรับเอาการโจมตีนั้นมาเอง เขาอาจจะกล่าวประโยคนั้นด้วยคำพูดที่น่ากลัวน้อยลง หรือหันเหการอภิปรายเพื่อปรับเป้าของการโจมตี บรรยายภาคจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อสมาชิกกลุ่มรู้สึกเป็นที่ยอมรับ และรู้สึกมีคุณค่าไม่ว่าการอภิปรายจะเป็นเรื่องใด เป้าหมายมิใช่เพื่อทำให้กลุ่ม เคว้งคว้างหรือจืดชืด แต่ตรงข้าม ความแตกต่างหรือความตรงกันข้ามกันของความคิดเห็นเป็นพลวัตที่สำคัญของกระบวนการกลุ่ม และผู้นำกลุ่มมักมีความสุข ที่จะเห็นมันเกิดขึ้น อย่างไรก็ตามการเอื้ออำนวยให้แสดงออกนั้นจะต้องไม่ละทิ้งบรรยากาศที่ไม่น่ากลัว ไม่คุกคาม

ในขณะที่การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลนั้นใช้สถานที่ในสำนักงาน แต่กลุ่มที่มีประสิทธิภาพอาจใช้สถานที่ที่หลายหลากมากมาย ผู้นำกลุ่มบางคนจัดสภาพแวดล้อมพิเศษสำหรับกลุ่ม บางคนก็เชื่อว่าบรรยากาศที่เอื้ออำนวยสามารถสร้างขึ้นได้ในสภาพแวดล้อมหลายหลาก ที่ต้องตามเกณฑ์พื้นฐาน คือ สถานที่ต้องเงียบ สบาย ปลอดภัยจากการรบกวนขัดจังหวะ สมาชิกนั่งเผชิญหน้ากันและถ้าเป็นไปได้ เป็นสถานที่ที่แยกออกจากสถานที่ทำงานตามปกติของสมาชิกกลุ่ม ที่สำคัญคือ ความพอดีในระบบความเชื่อของผู้นำกลุ่มเชิงจิตวิทยาและธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกซึ่งมีความสำคัญยิ่งกว่าสถานที่แวดล้อมทางกายภาพในการที่จะสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยอย่างแท้จริง

2.2.5 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอร์เร่ (Corey, 2004: 79-104) แบ่งระยะของการให้คำปรึกษากลุ่มออกเป็น 2 ระยะ คือระยะแรก และระยะหลัง กล่าวคือ ในระยะแรก (Early stages) ของการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นระยะที่ผู้นำกลุ่มเริ่มปฏิบัติการกิจ ได้แก่ การเตรียมความพร้อม การประกาศรับสมัครสมาชิกกลุ่ม การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม และการเตรียมความพร้อมแก่สมาชิกกลุ่ม โดยในระยะแรกมีขั้นตอน 3 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 คือขั้นการจัดตั้งกลุ่ม ขั้นที่ 2 คือขั้นเริ่มต้นกลุ่ม และขั้นที่ 3 คือขั้นเปลี่ยนแปลง ส่วนระยะหลัง (Later stages) ของการให้คำปรึกษากลุ่ม มี 3 ขั้นตอนเช่นกัน ได้แก่ ขั้นที่ 4 คือขั้นดำเนินการกลุ่ม ขั้นที่ 5 คือขั้นยุติการให้คำปรึกษา และขั้นที่ 6 คือประเด็นปัญหาสำคัญหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งการดำเนินการแต่ละขั้นตอนมีดังต่อไปนี้

1.ระยะแรก (Early stages) มี 3 ขั้นตอน คือ

1) ขั้นการจัดตั้งกลุ่ม (Formation stage) การให้คำปรึกษากลุ่มจะประสบความสำเร็จมากน้อย ขึ้นอยู่กับการวางแผน การวางแผนควรประกอบไปด้วยจุดประสงค์ของกลุ่ม ผู้ที่จะรับเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม หลักการและเหตุผลที่ชัดเจนสำหรับกลุ่ม ซึ่งได้แก่ การประกาศรับสมัคร และการจัดหาสมาชิกกลุ่ม กระบวนการในการคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม ขนาดและระยะเวลาของกลุ่ม ความถี่และเวลาในการเข้ากลุ่ม โครงสร้างและรูปแบบของกลุ่ม วิธีการในการเตรียมความพร้อมให้แก่สมาชิกกลุ่ม และการประเมินและติดตามผล

2) ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (Initial stage) เป็นการปฐมนิเทศ (Orientation) และการสำรวจ (Exploration) ซึ่งเป็นขั้นในการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การสร้างความคุ้นเคย และการสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม

3) ขั้นเปลี่ยนแปลง (Transition stage) เป็นขั้นในการจัดการกับการต่อต้าน (Resistance) เพื่อให้สมาชิกจัดการกับความวิตกกังวล กลไกในการป้องกัน ความขัดแย้ง และความไม่สอดคล้อง ในการเข้าร่วมกลุ่ม

2. ระยะหลัง (Later stages) ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย 3 ขั้นตอน คือ

4) ขั้นดำเนินการกลุ่ม (Working stage) เป็นขั้นของความกลมเกลียว (Cohesion) และการสร้างสรรค์ผลผลิตในกลุ่ม (Productivity)

5) ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (Final stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคง และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ (Consolidation) และเป็นขั้นสิ้นสุดการให้คำปรึกษา (Termination)

6) ประเด็นปัญหาสำคัญหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม (Evaluation and follow-up) ผู้นำกลุ่มมีความรับผิดชอบในการดำเนินการหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มสิ้นสุดลงดังต่อไปนี้

6.1) การประเมินกระบวนการและผลลัพธ์ของกลุ่ม (Evaluating the process and outcomes of a group) ผู้นำกลุ่มจะต้องทำการประเมินการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม โดยเป็นการประเมินตลอดช่วงของการให้คำปรึกษา เพื่อเป็นการติดตามความก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน และกลุ่มโดยรวม โดยที่ผู้นำกลุ่มนำเครื่องมือวัดตามเกณฑ์มาตรฐานมาใช้เพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกรายบุคคลทั้งทางด้านเจตคติ และค่านิยม นอกจากนั้น สมาชิกกลุ่มยังมีส่วนร่วมในการประเมินด้วยการเขียนรายงานส่วนบุคคล เกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มคาดหวัง กับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง นอกจากนั้น สมาชิกกลุ่มอาจจะตอบแบบประเมินหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม เกี่ยวกับตัวผู้นำกลุ่ม เทคนิคที่ผู้นำกลุ่มนำมาใช้ ผลกระทบของกลุ่มที่มีต่อตนเอง และระดับของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง

6.2) ช่วงการติดตามผลของกลุ่ม (The follow-up group session) ในช่วงสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาจนัดหมายสมาชิกกลุ่มมาพบปะกันอีก นอกจากจะทำให้ผู้นำกลุ่มสามารถประเมินผลลัพธ์ของกลุ่มแล้ว สมาชิกกลุ่มยังมีโอกาสในการมองเห็นภาพที่เป็นรูปธรรมเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและกับเพื่อนสมาชิกกลุ่มอีกด้วย โดยในช่วงของการติดตามผลทั้งกลุ่ม สมาชิกสามารถอภิปรายถึงความพยายามในการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตจริง อุปสรรคที่ตนเองประสบ แลกเปลี่ยนความสนุกสนานและความสำเร็จร่วมกัน และรำลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มอีกด้วย การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในช่วงติดตามผล นอกจากนั้นยังเป็นการเสนอแนะแหล่งให้คำปรึกษาเพิ่มเติมเพื่อความทรงจำเพิ่มขึ้นอีกด้วย ท้ายที่สุด ผู้นำกลุ่มยังมีโอกาสในการเตือนความจำแก่สมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่มเองที่จะนำผลของการให้คำปรึกษาไปใช้เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

6.3) ช่วงการติดตามผลเป็นรายบุคคล (Individual follow-up sessions) เป็นช่วงที่ผู้นำกลุ่มพบปะสมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคล เพื่อการเปรียบเทียบผลการวัดก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เกี่ยวกับความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ และระดับของการปรับตัวของสมาชิกกลุ่ม นอกจากนั้น ยังเป็นการทบทวนการบรรลุความสำเร็จของเป้าหมายส่วนบุคคล เพื่อใช้ในการอภิปรายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ และพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนอีกด้วย สมาชิกยังมีโอกาสแสดงปฏิกิริยาของตนเองที่ไม่มีโอกาสแสดงออกในกลุ่ม ทั้งเป็นการแสดงถึงความสนใจและการเอาใจใส่ของผู้นำกลุ่มอีกด้วย นอกจากนั้นยังเป็นการแนะนำแหล่งให้คำปรึกษาเพิ่มเติมสำหรับสมาชิกแต่ละคนอีกด้วย

2.2.6 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

1. สร้างบรรยากาศในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เริ่มต้นให้สมาชิกรับรู้ถึงความรู้สึกที่ปลอดภัย อบอุ่น และเป็นอิสระ โดยการฟังอย่างตั้งใจที่จะรับรู้ความหมายที่ชัดเจนทั้งในแง่เนื้อหาและความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างไม่มีเงื่อนไข
2. การยอมรับกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องมีความพยายามและอดทนเป็นอย่างยิ่งกับกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มทุกเรื่อง รวมทั้งความรู้สึกที่เกิดขึ้น
3. การยอมรับลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล ผู้นำกลุ่มต้องยอมรับสมาชิกในเรื่องความแตกต่างของแต่ละบุคคลอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งสมาชิกแสดงถึงความรู้สึกต่าง ๆ แตกต่างกันไป
4. การเข้าใจความรู้สึก หมายถึงการที่ผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจความรู้สึกของสมาชิกที่แสดงออกมา และผู้นำกลุ่มต้องสื่อให้สมาชิกรับรู้ว่าคุณเข้าใจความหมายนั้น(Empathy)

5. ความเป็นธรรมชาติของผู้ในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรรู้สึกอิสระที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกต่อกลุ่มทั้งหมด หรือต่อสมาชิกบางคน หรือต่อตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความผูกพันต่อกัน

6. การกล้าเผชิญความจริงและการให้ข้อเสนอแนะ ผู้นำกลุ่มต้องเอื้อเพื่อให้สมาชิกได้เผชิญกับสิ่งที่สมาชิกพูดหรือแสดงออกมา

7. หลีกเลี่ยงการวางแผน การวิจารณ์ และการตีความ การวางแผนล่วงหน้า จะทำให้เกิดความไม่เป็นธรรมชาติแก่กลุ่ม การวิจารณ์ การตีความ จะทำให้เกิดการระวังตัวและไม่ให้ความร่วมมือมากขึ้น

8. พลังรักชาติใจของกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้เกิดความรู้สึกอิสระที่จะสื่อสารกันระหว่างสมาชิก ซึ่งจะก่อให้เกิด “ปัญญาของกลุ่ม” เป็นพลังรักชาติใจจากสมาชิกด้วยกันเองในกลุ่ม ซึ่งเป็นศักยภาพในการช่วยเหลือทางจิตใจอย่างมาก

2.2.7 การคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม

ในการคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้แนวคิดในการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ดังต่อไปนี้

ทรอตเซอร์ (Trotzer, 1999: 181) ได้เสนอแนวทางในการเลือกสมาชิกว่ามีแนวทางปฏิบัติมากมาย บางกลุ่มอาจจะมีการจัดสมาชิกที่มีลักษณะคล้ายกัน Homogenous Group เช่น อายุ ความสนใจ หรือปัญหา ซึ่งอาจก่อให้เกิดประโยชน์ คือ สมาชิกกลุ่มจะไม่รู้สึกโดดเดี่ยว แต่จะมีความรู้สึกเข้าใจซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งจะแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดต่อกัน สมาชิกจะได้รู้จักการแก้ปัญหาที่คล้ายคลึงกับตนเอง และบางกลุ่มมีสมาชิกที่มีลักษณะต่างกัน Heterogeneous Group ซึ่งสมาชิกจะมีประสบการณ์แตกต่างกัน อันจะเป็นประโยชน์ที่จะช่วยสมาชิกได้รับรู้และแลกเปลี่ยนเจตคติซึ่งกันและกัน นำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมใหม่ แต่อย่างไรก็ตามถ้าสมาชิกแตกต่างกันมากเกินไป อาจจะทำให้สมาชิกไม่สามารถยอมรับซึ่งกันและกันได้ ฉะนั้น กลุ่มที่จะจัดขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษาจะต้องพิจารณาเพื่อให้สมาชิกได้รับประโยชน์มากที่สุด ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกลุ่มและความเหมาะสมกับบุคลิกภาพและความถนัดของผู้ให้การปรึกษาด้วย

คมเพชร จัตรศุภกุล(2530: 91-95) ได้เสนอเกี่ยวกับการเลือกสมาชิกไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. สมาชิกที่จะมารับการปรึกษากลุ่ม ควรจะเป็นผู้ที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน เพื่อจะได้อภิปรายในประเด็นเดียวกัน และมีความเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น

2. สมาชิกที่จะมารับการปรึกษากลุ่ม ควรเป็นผู้ที่เต็มใจที่จะแก้ไขปัญห เพราะต้องมีการเปิดเผยตนเองในกลุ่ม

3. การจัดกลุ่ม ควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้างซึ่งเป็นธรรมชาติของกลุ่ม เช่น มีทั้งเพศหญิงและเพศชาย แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาได้ เช่น ไม่ควรจัดให้บุคคลพูดเก่งอยู่กับคนไม่ค่อยพูด เป็นต้น

4. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ต้องพิจารณาแต่ละบุคคลจะได้รับประโยชน์จากกลุ่มและสามารถให้ความช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นในกลุ่มได้ด้วย

จากแนวคิดของนักจิตวิทยาต่างๆ ดังกล่าว สรุปได้ว่าหลักการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มคือ สมาชิกจะต้องมีปัญหาคล้ายคลึงกัน เข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ และมุ่งเน้นถึงประโยชน์ของสมาชิกกลุ่มเป็นสำคัญ

2.2.8 ขนาดของกลุ่ม

ผู้ให้การปรึกษากลุ่มส่วนใหญ่มีความคิดสอดคล้องกันว่าควรมีจำนวนสมาชิกไม่มากนัก แต่ไม่มีการกำหนดจำนวนสมาชิกไว้อย่างแน่นอน ดังนี้

ทรอตเซอร์ (Trotzer, 1999: 186) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม ควรมีลักษณะกลุ่มขนาดเล็กซึ่งควรมีจำนวนสมาชิก 6-8 คน จึงจะมีประสิทธิภาพมากที่สุด

คอร์เร (Corey, 2000: 69) กล่าวว่า จำนวนสมาชิกของกลุ่มควรมี 8 คน จะเอื้อต่อประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษากลุ่มมากที่สุด

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530: 94) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มบุคคลที่จะเข้ากลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์ต่อกันเป็นอย่างดี ดังนั้น จำนวนสมาชิกในกลุ่มต้องไม่มากเกินไป คือ ประมาณ 6-10 คน

กล่าวโดยสรุป ขนาดของกลุ่มควรมีจำนวนสมาชิกประมาณ 6-10 คน และไม่ควรมากกว่า 12 คน สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการคัดเลือกสมาชิกในกลุ่ม คือ ลักษณะปัญหาและวัยของสมาชิกกลุ่มควรเป็นวัยเดียวกัน หรือใกล้เคียงกัน

2.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่น

ในการส่งเสริมพัฒนาการ แก้ไขและป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับวัยรุ่น การให้คำปรึกษากลุ่มนับว่าเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถส่งเสริม พัฒนาและป้องกันปัญหาวัยรุ่นได้ เนื่องจากกระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่มเอื้ออำนวยให้วัยรุ่นได้มีโอกาส ในการแสดงออกถึงความรู้สึกที่ขัดแย้ง สำรวจความสงสัยในตนเอง และเกิดการตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เป็นความสนใจร่วมกัน กับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม นอกจากนั้น วัยรุ่นยังสามารถตั้งคำถามได้อย่างเปิดเผยเกี่ยวกับค่านิยม และสามารถปรับเปลี่ยนค่านิยมของตนเองได้ด้วย ในขณะเดียวกัน วัยรุ่นยังสามารถเรียนรู้วิธีการในการสื่อสารกับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้จากตัวแบบซึ่งก็คือผู้นำกลุ่ม และสามารถพิสูจน์ความจริงด้วยความรู้สึกปลอดภัยและตรวจสอบข้อจำกัดของตนเองได้อีกด้วย คุณค่าที่เป็น

เอกลักษณ์ของการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่นอีกประการหนึ่งคือ สมาชิกกลุ่มจะมีโอกาสในการสร้างประโยชน์ร่วมกันเพื่อความงอกงามของกันและกัน มีโอกาสในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่มด้วยการแสดงให้เห็นถึงความห่วงใยซึ่งกันและกัน และให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันเป็นหนทางที่จะนำไปสู่การทำความเข้าใจตนเอง และการยอมรับตนเอง (Corey. 2004: 5-7)

นอกจากนั้นช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ต้องประสบกับความยุ่งยาก การให้คำปรึกษากลุ่มจะสามารถช่วยแก้ไขปัญหาด้านเอกลักษณ์ ความสนใจทางเพศ และปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเพื่อน บิดามารดา และโรงเรียน ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษากลุ่มเห็นว่า วัยรุ่นมักจะฟังเพื่อนๆ มากกว่าผู้ใหญ่ ดังนั้นกลุ่มจึงสามารถส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้และการสำรวจตนเองได้ (Jacobs; Masson; & Harvill. 2002: 358-359)

จากการศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี และการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีในการให้คำปรึกษาและเทคนิคต่างๆ เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นดังต่อไปนี้

2.3.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง(The Person-centered Group Counseling Theory)

ผู้ก่อตั้งทฤษฎีได้แก่ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (Carl R. Rogers) ซึ่งมีความเชื่อว่าบุคคลมีความสามารถอยู่ในตนเอง เป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตและการแก้ปัญหาด้วยตนเอง หากบุคคลนั้นได้มีโอกาสรับรู้ความจริงเกี่ยวกับตนเอง บุคคลสามารถเข้าใจถึงองค์ประกอบของชีวิตอันทำให้ตนไม่มีความสุข อีกทั้งยังสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของตนเอง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2543: 83-84) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีแนวคิดในการให้คำปรึกษาดังต่อไปนี้

1. **ทฤษฎีเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง** (Sharf. 2000: 214 – 216; Prout; Brown. 1983: 228-229; Corey. 1996: 200-201; ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2545: 178) มีดังต่อไปนี้

1.1 มนุษย์เป็นคนดี มีความสามารถ มีเหตุผล มีศักดิ์ศรี เชื้อถือและไว้วางใจได้ ความเป็นอิสระ ความเป็นตัวของตัวเอง มีความพร้อมที่จะนำตนเอง เปลี่ยนแปลงตนเองอย่างสร้างสรรค์ สามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างอิสระ สามารถที่จะเลือกสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตให้กับตนเองมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพไปในทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของตนไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง

1.2 มนุษย์ต้องการการยอมรับ ความรัก และความเอื้ออาทรจากบุคคลอื่น ต้องการได้รับการนับถือยกย่อง

1.3 มนุษย์อาจเกิดความวิตกกังวลได้ หากไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มีความมั่นใจ ขาดวุฒิภาวะ มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง และประสบการณ์ไม่สอดคล้องกัน และมีความรู้สึกไร้ค่า

2. เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีดังต่อไปนี้
(วัชร ทรัพย์มี. 2547: 98-99)

2.1 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความจริง พิจารณาตนเองและสภาพแวดล้อม ได้สอดคล้องกับข้อเท็จจริง ไม่บิดเบือน หรือเก็บกดประสบการณ์ของตน ปราศจากความรู้สึกว่าได้รับการคุกคามด้านจิตใจ ไม่ใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเองเป็นการแก้ปัญหา

2.2 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดรับประสบการณ์โดยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างกว้างขวางในหลายแง่มุม ในชีวิตมนุษย์จะมีประสบการณ์ใหม่ ๆ ผ่านเข้ามาเสมอ ดังนั้นบุคคลควรยืดหยุ่นเปิดรับประสบการณ์ เมื่อเปิดรับประสบการณ์เพิ่มขึ้น เขาจะได้รับข้อมูลต่าง ๆ ทั้งที่เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมโดยไม่บิดเบือน เป็นการตระหนักต่อสิ่งต่าง ๆ โดยใช้จิตสำนึกและเหตุผล เมื่อบุคคลได้ข้อมูลที่ตรงต่อข้อเท็จจริงประกอบกับการให้เหตุผลก็จะทำให้การกระทำต่าง ๆ มีประสิทธิภาพ และนอกจากนั้นจากการที่เก็บบรรยากาศใหม่ ๆ อยู่เสมอ จึงมีโอกาสรับรู้หรือพิจารณาสิ่งที่บุคคลอื่นไม่ได้สังเกตเกิดความคิดริเริ่มขึ้นได้

2.3 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น ลดความรู้สึกหดหู่ ท้อถอย มีกำลังใจต่อสู้ชีวิตใหม่ และพร้อมที่จะเลือกดำเนินการกับชีวิตของตนเอง เป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาหรือเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองในสิ่งที่ได้ใคร่ครวญแล้วว่าเหมาะสม มีความเชื่อมั่นที่จะเลือกทางดำเนินชีวิตของตนเอง

2.4 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเพิ่มขึ้น และพยายามพัฒนาตนเอง

2.5 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติภารกิจในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งด้านส่วนตัว การเรียน และการทำงาน

3. บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ผู้ให้คำปรึกษาของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

มีบทบาทที่สำคัญดังนี้ (Corey. 1996: 203; Nelson-Jones. 1998: 36-39; ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2545: 222)

3.1 การให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง จะให้ความสำคัญกับเจตคติของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อการให้คำปรึกษา มากกว่าความรู้ ทฤษฎีหรือเทคนิค ทั้งนี้เชื่อว่าเจตคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษาของผู้ให้คำปรึกษา จะเอื้อประโยชน์แก่ผู้รับคำปรึกษาในการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพของตนเอง

3.2 โดยพื้นฐานแล้วผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ตัวเองเป็นอุปกรณ์ในการเปลี่ยนแปลง (Counselor use himself as an instrument of change) ในการพบกับผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่แสดงท่าทางบทบาทว่าเป็นผู้ให้คำปรึกษา (His "role" is to be without role) แต่จะสร้างบรรยากาศของการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเจริญงอกงาม

3.3 ผู้ให้คำปรึกษาจะสร้างสรรค์สัมพันธภาพของการช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีอิสระในการสำรวจ (Explore) เรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตที่เขาเคยประสบ แต่ปัจจุบันเขาอาจจะนึกไม่ถึงหรือปิดป้องหรือไม่ยอมรับสิ่งนั้น โดยผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ต่อต้าน แต่จะให้การยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น ให้เกียรติผู้รับคำปรึกษา ยอมรับว่าเขาก็มีศักดิ์ศรี มีคุณค่า ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล และยอมรับว่า ประสบการณ์ของแต่ละคนเป็นเรื่องซับซ้อน ซึ่งมักจะเกี่ยวข้องกับความคิด อารมณ์ และการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล

3.4 ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทสำคัญในการรับรู้ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไวต่อความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา และมีความเห็นอกเห็นใจผู้รับคำปรึกษาด้วยความเข้าใจ เข้าใจว่าผู้รับคำปรึกษาคืออะไร มีความรู้สึกอย่างไร และเกิดประสบการณ์อะไรในสิ่งที่เขารับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของเขาเอง หมายความว่า ผู้ให้คำปรึกษาสามารถเข้าถึงโลกของผู้รับคำปรึกษา รู้เรื่องราวต่าง ๆ ตลอดทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในโลกของผู้รับคำปรึกษา และท้ายที่สุด ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจผู้รับคำปรึกษา แต่การตัดสินใจใด ๆ นั้น จะต้องเป็นของผู้รับคำปรึกษา

3.5 ผู้ให้คำปรึกษา มีบทบาทสำคัญ คือ ให้ความเอาใจใส่ต่อผู้รับคำปรึกษา ซึ่งเรียกว่าการให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข หมายความว่า ยอมรับผู้รับคำปรึกษาในลักษณะที่เขาเป็นตัวของเขาเอง ให้คุณค่าต่อผู้รับคำปรึกษาในฐานะเป็นบุคคลคนหนึ่งและพยายามที่จะเข้าใจผู้รับคำปรึกษาโดยไม่มีการตัดสินพฤติกรรมใด ๆ ของเขา

3.6 ผู้ให้คำปรึกษา จะต้องแสดงออกด้วยความจริงใจในการให้คำปรึกษา และโดยส่วนตัวของผู้ให้คำปรึกษาก็จะต้องมีภาวะของการมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองสอดคล้องกับประสบการณ์แห่งตน (Congruence) และสามารถปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตได้สมบูรณ์ (Fully-functioning Person) ซึ่งจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถได้ตอบและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้รับคำปรึกษาในฐานะที่เป็นบุคคลคนหนึ่ง ไม่ใช่เฉพาะการแสดงบทบาทการเป็นผู้ให้คำปรึกษาเท่านั้น คุณสมบัติดังกล่าวของผู้ให้คำปรึกษา จะเอื้อประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษา ที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจในโลกของตนเองอย่างแท้จริง และพร้อมที่จะสร้างสรรค์ชีวิตให้เจริญงอกงามขึ้น

4. กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

คมเพชร ฉัตรศุภกุล(2547: 60-61) ได้แบ่งกระบวนการให้คำปรึกษาเป็น ๗ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้รับคำปรึกษาไม่ค่อยมีการยืดหยุ่น แต่มีความเต็มใจจะเปิดเผยตนเอง โดยจะสื่อสารถึงเรื่องภายนอกเสียเป็นส่วนใหญ่ โครงสร้างส่วนบุคคลในระยะนี้จะขาดการยืดหยุ่นเป็นอย่างมาก

ขั้นที่ 2 ผู้รับคำปรึกษาเริ่มเปิดเผยตนเองมากขึ้น ยังพูดคุยถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง ยังไม่มีความรู้สึกรับผิดชอบต่อสถานการณ์ในชีวิตของตนเอง และยังไม่ยอมรับความรู้สึกของตนเอง อาจพูดถึงเรื่องความขัดแย้งต่าง ๆ ในอดีตบ้าง แต่ไม่ยอมรับสิ่งเหล่านั้น โครงสร้างส่วนบุคคลก็ยังขาดความยืดหยุ่น

ขั้นที่ 3 ผู้รับคำปรึกษาเริ่มพูดถึงตนเอง และประสบการณ์ในปัจจุบันแต่การรับรู้ตนเองมีขอบเขตจำกัด ยังปฏิเสธ ไม่กล้าพูดถึงความรู้สึกในเหตุการณ์ปัจจุบัน และมักมีความคับข้องใจ และทอดถอนในเรื่องความสามารถที่จะตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นที่ 4 ผู้รับคำปรึกษาสามารถยอมรับปัญหาต่าง ๆ และความรู้สึกที่รุนแรงในอดีต แต่ไม่พูดถึงเรื่องส่วนตัวและความรู้สึกในปัจจุบัน เพราะรู้สึกกลัวที่จะยอมรับความรู้สึกของตนเอง มีการยอมรับความรับผิดชอบในการแก้ปัญหาขึ้นบ้าง ผู้รับคำปรึกษาคงกลัวเรื่องสัมพันธภาพทางการให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด

ขั้นที่ 5 ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกอย่างเสรี อธิระมากขึ้นทั้งเรื่องในปัจจุบันและอดีต มีแนวโน้มที่จะพัฒนาการยอมรับความรู้สึก ประสบการณ์ และโครงสร้างที่แท้จริงมากขึ้น รับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง การสื่อสารภายใน และการยอมรับความรู้สึกของตนถูกต้องมากขึ้น

ขั้นที่ 6 ผู้รับคำปรึกษายอมรับความรู้สึก และมีการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ กลายเป็นความยืดหยุ่น ในระยะนี้ผู้รับคำปรึกษาจะไม่ต้องต้องการให้คำปรึกษาอีกต่อไป

5. เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคตามแนวคิดของ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และ ทอมสัน (ผ่องพรรณ. 2545: 207; Thomson. 2003: 268-327) ดังต่อไปนี้

5.1 การยอมรับ (Acceptance) โดยผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่รับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษา โดยไม่แสดงปฏิกิริยาใด ๆ ออกไป ไม่ท้วงติง หรือไม่ให้ความมั่นใจเพียงแสดงออกด้วยการพยักหน้าเบา ๆ หรือใช้คำพูดที่แสดงว่าผู้ให้คำปรึกษากำลังฟังด้วยความใส่ใจ ตั้งใจ

5.2 การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สัมผัส และเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง

5.3 การทวนคำ (Paraphrasing) หรือการสะท้อนเนื้อหา (Reflecting of content) จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้นเกี่ยวกับเรื่องราวของตนเอง

5.4 การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างมากขึ้น นำไปสู่ความเข้าใจตนเองที่ละเอียดละน้อย และค่อย ๆ ยอมรับในสิ่งที่เคยปฏิเสธหรือไม่ยอมรับมาก่อน ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าผู้รับคำปรึกษาในช่วงเวลานั้นอาจจะสับสน ไม่เข้าใจตนเอง การมองโลก และการรับรู้อาจจะบิดเบือนจากความเป็นจริง

5.5 การเงียบและการฟัง (Silence and listening) การฟังอย่างตั้งใจและใส่ใจ จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาพร้อมที่จะเล่าเรื่องราวของเขา ส่วนการเงียบเพียงช่วงสั้น ๆ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิดใคร่ครวญถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเอง ได้คิดโต้ตอบ หรือคิดแก้ปัญหาของตนเองซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้สัมผัสความรู้สึกที่แท้จริงในขณะนั้นของตนเอง

5.6 การใช้คำถาม (Questioning) หากผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามในรูปปลายเปิด จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง ได้เข้าใจเรื่องราวของตนเองมากขึ้น พร้อมทั้งค้นหาเหตุผลและรู้สึกเป็นอิสระที่จะตอบคำถาม ส่วนคำถามปิดนั้น เป็นเพียงต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ หรือยอมรับกับปฏิเสธ หากผู้ให้คำปรึกษาใช้ให้ถูกจังหวะ ก็จะเกิดประโยชน์ แต่มิใช่ใช้จนพรวดพราด หรือบ่อยเกินไป

5.7 เทคนิคการจัดการกับความกลัวและความวิตกกังวล (Dealing with fear and anxiety technique) เทคนิคนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อประเมินแหล่งที่มาของความกลัวและความวิตกกังวล โดยใช้วิธีการดังต่อไปนี้

5.7.1 ให้ตั้งคำถามว่าเป็นสถานการณ์ที่อยู่ในความควบคุมของผู้รับคำปรึกษาหรือไม่ มีวิธีการแก้ไขปัญหานั้นๆ อีกหรือไม่

5.7.2 สถานการณ์ดังกล่าวกำลังทำลายชีวิตผู้รับคำปรึกษาหรือไม่ ได้คุยกับบุคคลอื่นในเรื่องนี้หรือไม่ และบุคคลเหล่านั้นกำลังประสบกับความยุ่งยากในสถานการณ์นี้หรือไม่

5.7.3 พูดคุยกับบุคคลบางคน หนีปัญหา หรือพยายามเข้าถึงปัญหาทีละน้อย ปฏิบัติตามขั้นตอนเพื่อลดความกลัวหรือความวิตกกังวล โดยการตั้งคำถามกับตนเองดังต่อไปนี้

5.7.4 สถานการณ์ดังกล่าวเป็นเรื่องสำคัญหรือไม่

5.7.5 สถานการณ์ดังกล่าวแยกว่าวิธีที่เคยเป็นมาก่อนหรือไม่

5.7.6 สถานการณ์ดังกล่าวเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในอาชีพข้างหน้าหรือไม่

5.7.7 สิ่งที่เราวิตกกังวลที่สุดอาจเกิดขึ้น และจะสามารถจัดการกับสถานการณ์ดังกล่าวได้หรือไม่

5.8 เทคนิคการให้กำลังใจ (Supporting technique) เทคนิคนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้บุคคลอื่นรู้สึกเกี่ยวกับตนเองดีขึ้น และขจัดความเครียด โดยมีแนวทางในการปฏิบัติดังต่อไปนี้

5.8.1 รับฟังสิ่งที่บุคคลอื่นกำลังพูดอย่างกระตือรือร้น เช่น ฟังความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ในคำพูด

5.8.2 ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้สึกของบุคคลนั้นอย่างลึกซึ้ง

5.8.3 ทบทวนคำตอบที่สอดคล้องกับความรู้สึกของบุคคลนั้น

5.8.4 ให้กำลังใจบุคคลนั้นด้วยการแสดงให้เห็นถึงความเต็มใจของคนที่ จะช่วยเหลือถ้าเป็นไปได้ ยกตัวอย่างเช่น ผู้รับคำปรึกษาบอกว่า “ผมต้องสอบซ่อมถึงสองครั้งถึงจะ ผ่านวิชานี้” ผู้ให้คำปรึกษาควรพูดว่า “ครูเข้าใจถึงความผิดหวังของคุณ คุณคงได้ใช้ความพยายามเป็น อย่างมากแล้ว ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีมาก เราลองคุยกันซิว่าในการสอบวิชาต่อไป คุณจะต้องมีการเตรียมตัว อย่างไร”

5.9 เทคนิคการฟังด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (Listening with empathy technique) เทคนิคนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำความเข้าใจความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ในคำพูด มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

5.9.1 การรับฟังความรู้สึก ที่สื่อความหมายจากการฟังภาษาพูดและ ภาษาท่าทาง

5.9.2 ยอมรับความรู้สึกต่างๆ ของบุคคลนั้น ระบุสิ่งที่มองเห็นหรือได้ยิน เช่น พูดว่า “ฟังดูเหมือนว่าคุณรู้สึกหงุดหงิด”

5.9.3 ทำความรูสึกดังกล่าวให้เกิดความชัดเจน ด้วยการใช้วลี เช่น “สิ่งที่ ฉันได้ยินก็คือคุณรู้สึก.....” หรือ “พอจะยกตัวอย่างให้ฉันฟังได้ไหม”

5.9.4 ตรวจสอบด้วยวลี เช่น “ฉันเข้าใจว่าคุณกำลังพูดว่า.....ใช่ไหม”

2.3.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory)

ผู้ก่อตั้งทฤษฎีพฤติกรรม – ปัญญานิยม (Cognitive behavior therapy)

คือ อารอน ที. เบค (Aaron T. Beck) ซึ่งเดิมเบคได้ยึดการบำบัดรักษาตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ และเกิด ความคับข้องใจจากการที่ผู้ป่วยหายจากความทุกข์ทรมานช้า เบคจึงได้มุ่งมั่นในการพัฒนาวิธีการ บำบัดที่ได้ผลและนำทางมากขึ้น ซึ่งต่อมาแนวคิดของเบคได้กลายเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางนั่นคือ การให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด (Cognitive therapy) หรือการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยม (Cognitive behavioral therapy: CBT) การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยมเป็นวิธีการที่ระบु ความคิดที่ก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบหรือความรู้สึกที่ทุกข์ทรมาน และก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางพฤติกรรม หรือปฏิกิริยาที่ปรับตัวไม่ดี เบคได้ค้นพบว่า สิ่งสำคัญของการช่วยเหลือในเบื้องต้นอยู่ที่ระดับความคิด ของบุคคล ถ้าหากทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงความคิดได้แล้ว การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ และการ เปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมก็จะตามมา (Thomson. 2003: 139-140)

1. เป้าหมายของการให้คำปรึกษา

ดวงมณี จงรักษ์ (2549: 237) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยม เป็นการให้คำปรึกษาที่อิงการให้ความรู้หรือการศึกษา ดังนั้นเป้าหมายของการให้คำปรึกษาจึงมีดังต่อไปนี้

1.1 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนความผิดพลาดของการคิด

โดยผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีสติ ตระหนักถึงความเชื่อที่ไม่เกิดประโยชน์ในขณะนั้น

1.2 ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีวิธีการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์

1.3 สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถทำหน้าที่เป็นผู้นำ बदตนเอง

ผู้ให้คำปรึกษาสอนผู้รับคำปรึกษาให้รู้จักประมวลข้อมูลด้วยตนเอง รู้จักพัฒนาทัศนคติที่สนับสนุนความคิดที่เหมาะสม ตรงตามความเป็นจริง เพื่อจัดการกับปัญหาในอนาคตอย่างปราศจากการให้ความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา

2. เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรม- ปัญญานิยม เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้เลือกใช้กลุ่มเทคนิคด้านการรู้คิด (Cognitive techniques) ซึ่งเทคนิคที่นำมาใช้พัฒนาความคิดของผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล และพัฒนาความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคดังต่อไปนี้ (Thomson. 2003: 146)

2.1 เทคนิคการแก้ไขปัญหอย่างสร้างสรรค์ (Creative problem solving technique) เทคนิคนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นวิธีการแก้ไขปัญหด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์มากขึ้น ตามขั้นตอนต่อไปนี้

2.1.1 การรับรู้ถึงปัญหา (Sensing problems) เป็นการยอมรับสถานการณ์ที่จำเป็นต้องได้รับการปรับปรุง และเลือกเรื่องที่สนใจเพียงเรื่องเดียวเพื่อที่จะสำรวจ โดยอาจตั้งคำถาม เช่น “จำเป็นต้องปรับปรุงในเรื่องอะไรบ้าง” “สิ่งใดที่ก่อให้เกิดปัญหาสำหรับฉันบ้าง” “สิ่งไหนที่ยังไม่ประสบความสำเร็จ” เป็นต้น ให้ใช้ความคิด ระดมสมอง ค้นหาข้อมูล และลงรายการทางเลือก

2.1.2 การค้นหาข้อเท็จจริง (Fact-finding) เป็นการระบุลักษณะรูปการและข้อเท็จจริงที่เกี่ยวกับเรื่องที่สนใจ โดยตั้งคำถาม เช่น “ทำไมฉันจึงสนใจเรื่องนี้” “มีใครเกี่ยวข้องบ้าง และมีสิ่งใดเข้ามาเกี่ยวข้อง เหตุเกิดขึ้นที่ไหน เกิดขึ้นอย่างไร เกิดขึ้นเมื่อไหร่” “สถานการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร” เป็นต้น ใช้การสังเกต ตั้งคำถาม และลงรายการทางเลือก

2.1.3 การค้นพบปัญหา (Problem-finding) เป็นการตรวจสอบข้อเท็จจริง และวิเคราะห์สถานการณ์ มองสถานการณ์ที่หลากหลาย จากการประเมินมุมมองที่แตกต่างกัน พุดถึงปัญหาซ้ำๆ ด้วยความสงสัยจนกระทั่งค้นพบบุคคลที่อธิบายสถานการณ์ได้ดีที่สุด ด้วยการตั้งคำถามเช่น “ใครเกี่ยวข้องกับปัญหา ปัญหาเกี่ยวข้องกับอะไรบ้าง ปัญหาเกิดขึ้นที่ไหน เมื่อไหร่” “ฉันสามารถกล่าวถึงปัญหาได้กี่แนวทาง” “ฉันสามารถทบทวน วิเคราะห์ ระดมสมอง ลงรายการทางเลือกได้อย่างไร”

2.1.4 การค้นพบแนวความคิด (Idea-finding) เป็นการสำรวจและสร้างวิธีการที่เป็นทางเลือกเพื่อการปรับปรุงและแก้ไขปัญหา โดยการตั้งคำถามถึงวิธีการแก้ไขปัญหาก็เป็นไปได้ทั้งหมด วิธีการที่จะปฏิบัติเพื่อทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ด้วยการระดมสมอง จัดระบบข้อมูลที่ชัดเจน

2.1.5 การค้นพบการแก้ไขปัญห (Solution-finding) เป็นการตรวจสอบวิธีการทั้งหมด และเลือกมา 5 วิธีที่มีแนวโน้มว่าเหมาะสมที่สุด พัฒนาเกณฑ์สำหรับการวิเคราะห์และการประเมินผล วิธีการที่ทำให้สถานการณ์ดีขึ้น การแก้ไขปัญห เลือกวิธีการที่ดีที่สุดเพื่อนำไปใช้ และทดลองใช้

2.1.6 การค้นพบการยอมรับ (Acceptance-finding) เป็นการพัฒนาแผนการปฏิบัติ โดยการอธิบายสิ่งที่จำเป็นต้องปฏิบัติ และจะปฏิบัติได้สำเร็จได้อย่างไร โดยการตั้งคำถามสร้างเครือข่ายทางความคิด นำแผนไปสู่การปฏิบัติ และประเมินผล

2.2 การใช้เทคนิคควบคุมตนเอง (Using self-control techniques) เทคนิคนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อคงภาวะใจและอารมณ์ให้สงบ การควบคุมตนเองเป็นทักษะที่อาจจะใช้เป็นบางโอกาสและปฏิบัติเพื่อการเรียนรู้ โดยมีแนวทางในการปฏิบัติดังต่อไปนี้ (Thomson. 2003: 155)

2.2.1 หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งด้วยการสังเกตสถานการณ์ที่ตนเองโกรธในอดีต

2.2.2 บรรเทาความโกรธโดยการใช้เวลาอย่างจดจ่อต่อความรู้สึกอื่นๆ ที่วางเฉยมากขึ้นอย่างมีสติ ด้วยการหลีกเลี่ยงการใช้ความก้าวร้าว

2.2.3 โต้ตอบบุคคลที่มีความก้าวร้าวด้วยความสงบ ด้วยการเข้าใจอย่างลึกซึ้ง หรือการแสดงความคิดเห็นที่ไม่เป็นการกระตุ้น หรือไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบใดๆ

2.2.4 ถ้ารู้สึกโกรธ ให้มุ่งความสนใจไปที่ผลลัพธ์ที่ไม่พึงปรารถนาของความก้าวร้าวดังกล่าว บอกตนเองว่าจะไม่แสดงความพึงพอใจต่อผลลัพธ์ดังกล่าว

2.2.5 ทบทวนสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตนเองในปัจจุบัน และพยายามทำความเข้าใจแรงจูงใจหรือแง่คิดเกี่ยวกับบุคคลอื่น

2.2.6 เรียนรู้เพื่อการเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และการให้อภัยบุคคลอื่นๆ

และเรียนรู้ที่จะอดทนต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล

2.3 เทคนิคกระบวนการด้านการรู้คิด (The cognitive therapy process technique)

มีจุดมุ่งหมายเพื่อแนะนำให้ผู้รับคำปรึกษาให้ความสำคัญกับลำดับในการแก้ปัญหาโดยใช้การนำขั้นตอนการรู้คิด โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ (Thomson. 2003: 144)

2.3.1 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักอย่างชัดเจนถึงสิ่งที่ตนคิดเมื่อต้องประสบกับความกังวลใจ

2.3.2 เขียนหรือบันทึกวิธีที่ผู้รับคำปรึกษาคิด และให้ผู้รับคำปรึกษาอ่านและทำความเข้าใจถึงถ้อยคำที่ใช้อย่างละเอียด

2.3.3 วิเคราะห์ความคิดที่ผิดพลาด เช่น ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้ความคิดทั้งหมดหรือไม่ คิดเปรียบเทียบหรือไม่ (เช่น ฉันไม่ดีพอ) คาดหวังความสมบูรณ์แบบ หรือ คิดเกินจริงหรือไม่

2.3.4 ระดมสมองเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ต้องการของผู้รับคำปรึกษาโดยใช้หลัก SMART Goal คือ

S – Specific ระบุและกระจ่างในขั้นตอน
M – Motivating จูงใจตนเองให้เริ่มตั้งเป้าหมาย ว่า “ฉันจะ”
A – Achievable บรรลุถึงเป้าหมาย มีเวลาที่จะประสบความสำเร็จ และเป็นความจริง
ขึ้นมาได้

R-Realistic ความเป็นจริง ที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถประสบความสำเร็จได้

T-Trackable ติดตามผลได้ การเปลี่ยนแปลงสามารถวัด และมีความก้าวหน้า

2.3.5 หยุดปัญหาไว้ให้เป็นอดีต

2.3.6 วิเคราะห์ความเป็นไปได้ของการปฏิบัติ โดยจำแนกถึงข้อดีและข้อเสียของความพยายาม หรือความไม่พยายามนั้น

2.3.7 เตรียมแผนสำรอง โดยมีขั้นตอนดำเนินการตามลำดับเหมือนแผนแรก และให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติ

2.4 เทคนิคเปลี่ยนความคิดเชิงลบให้เป็นความคิดเชิงบวก (Turning negative

thoughts about studying into positive thoughts technique) มีจุดมุ่งหมายเพื่อ ลดความเครียด โดยเปลี่ยนความคิดเชิงลบเป็นความคิดเชิงบวก มี 3 ขั้นตอนดังต่อไปนี้ (Thomson. 2003: 145)

2.4.1 ระบุเป้าหมาย

2.4.2 ให้ผู้รับคำปรึกษาพยายามค้นหาข้อความทางลบของตน

2.4.3 เปลี่ยนข้อความนั้น ให้เป็นเชิงบวก (เช่น เป้าหมายของฉันคือ ได้เกรด B ในวิชาเรขาคณิต) โดยดำเนินการดังต่อไปนี้

- ขอให้ผู้รับคำปรึกษาให้บอกถึงเป้าหมายและดำเนินการตามขั้นตอน
- ให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนฝึกเขียนข้อโต้แย้ง
- ให้ผู้รับคำปรึกษานำข้อโต้แย้งนั้นติดตัวไปด้วย จนกระทั่งผู้รับคำปรึกษาสามารถฝึกกล่าวข้อโต้แย้งนั้นออกมาเป็นคำพูดได้
- ให้ผู้รับคำปรึกษาเก็บข้อโต้แย้งที่ชอบที่สุดไว้
- ให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนหัวข้อนั้นในกระดาษ 10 ครั้ง และให้คิดตามที่เขียน
- ให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกทุกคืนและฝึกทุกครั้งเมื่อเข้ากลุ่ม ยกตัวอย่าง เช่น

ความคิดเชิงลบ

งานหนักเกินไป

ฉันโง่กว่าคนอื่น

ฉันไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร

ฉันเหนื่อย

ข้อโต้แย้ง

ฉันฉลาดและมีความสามารถ

ครูและเพื่อนๆ ชอบฉัน

ฉันรู้ว่าจะถามอย่างไร และเริ่มลงมือปฏิบัติ

ฉันพร้อมที่จะปฏิบัติ

2.5 เทคนิคเพิ่มความมั่นใจและแรงจูงใจต่อการเรียน (Gaining confidence and motivation to study technique) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่มั่นใจมากขึ้น การมีวินัยในตนเอง การเชื่อมั่นในความสามารถ และแรงจูงใจ สามารถบรรลุผลได้ด้วยการกล่าวถึงตนเอง (Self-statements) มีขั้นตอนดังต่อไปนี้ (Thomson. 2003: 146)

- “ฉันมีความรับผิดชอบ” เปรียบเทียบระยะเวลากับเกรดที่ได้ พิสูจน์ตนเองว่าสามารถควบคุมเกรดได้ ไม่ใช่เพราะโชค ดวง หรือบุคคลอื่น
- “ฉันสามารถควบคุมได้” จัดตารางเวลาเรียนและให้รางวัลกับตนเองในความพยายามและการควบคุมตนเองได้
- “ฉันมีความสามารถ” พัฒนาความสามารถในการเรียน อ่านและทำข้อสอบ การใช้เวลา และประสิทธิภาพในการเรียน มีความพยายามในการเพิ่มการควบคุมด้านความถนัดและการบรรลุตามเป้าหมาย

- “ฉันเรียนรู้ค่านิยม” เตือนตนเองว่าความสำเร็จในแต่ละขั้นในโรงเรียนหมายถึง สิ่งสำคัญ 4 ประการ คือ เกรดี งานดี เงินดี และมีความรู้สึกเติมเต็มในตนเอง

2.6 เทคนิค สูตร ACT : ยอมรับ เลือก และปฏิบัติ (Accept, Choose, Take Action Technique) มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามุ่งมั่นถึงทางเลือกส่วนบุคคล ถ้าหากผู้รับคำปรึกษาประสบกับความเจ็บปวด เต็มไปด้วยความกังวลใจ ให้ผู้ให้คำปรึกษาใช้ สูตร ACT ต่อสมาชิกกลุ่ม โดยนำเสนอสูตร ACT ดังต่อไปนี้ (Thomson. 2003: 151)

A – Accept ยอมรับความเป็นจริงที่ต้องเผชิญ

C – เลือกที่จะสร้างวิสัยทัศน์ของตนเอง วาดภาพสิ่งที่ต้องการในชีวิต

T - ลงมือปฏิบัติ

ในการให้สมาชิกกลุ่มทดลองใช้เทคนิค ACT ผู้วิจัยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ให้สมาชิกกำหนดปัญหาที่ตนเองต้องเผชิญตามความเป็นจริง
2. ให้สมาชิกวาดภาพสิ่งที่ตนต้องการในชีวิต
3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับแนวทางใน

การปฏิบัติในการเผชิญปัญหา และวิธีหาทางออก ของสมาชิกแต่ละคนตามความเป็นจริง

2.7 เทคนิคเปลี่ยนความเชื่อภายใน (Changing inner beliefs technique) มีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างความเชื่อภายในที่เป็นเชิงบวก โดยให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจว่าพฤติกรรมใดที่จะเปลี่ยนตนเอง คิดเชิงบวก พัฒนาความเชื่อภายในที่เป็นเชิงบวก โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้ (Thomson. 2003: 153)

2.7.1 เขียนความเชื่อภายในที่เป็นเชิงลบ และเปลี่ยนแปลงความเชื่อนั้นไปเป็นเชิงบวก โดยเน้นให้อยู่ในปัจจุบัน

2.7.2 เขียนความเชื่อภายในที่เป็นเชิงบวกซ้ำๆ 10 ครั้ง ต่อวัน เขียนลงบนการ์ดที่สามารถเห็นได้บ่อยๆ

2.7.3 จินตนาการถึงความเชื่อภายในที่เป็นเชิงบวกว่าได้เกิดขึ้นแล้ว พิจารณาและรู้สึกถึงความเชื่อนั้นได้ปลดปล่อยความเชื่อเชิงลบไปแล้ว จินตนาการว่าตนเองประสบความสำเร็จ

2.7.4 ปฏิบัติตนเหมือนว่าความเชื่อภายในเชิงบวกนั้นเป็นความจริง

2.8 เทคนิคมุ่งเน้นที่เหตุการณ์เชิงบวก (Focus on positive events technique)

มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงประโยชน์ของความสำเร็จและลดความรับผิดชอบต่อความล้มเหลว โดยให้ผู้รับคำปรึกษาคิดและบรรยายถึงเหตุการณ์ที่สำคัญในปัจจุบัน โดย (Thomson. 2003: 165)

- นึกถึงและบรรยายถึงเหตุการณ์ของบุคคลอื่น ว่าเป็นโอกาส โชค (ดี หรือ ร้าย) หรือ เพราะโชคชะตา

- นึกถึงและบรรยายถึงเหตุการณ์ของตนเอง (จากความพยายามของตน ทักษะ ความสามารถ ประสบการณ์) ที่กระทำต่อเหตุการณ์นั้น

- เหตุการณ์เหล่านี้มีกี่เปอร์เซ็นต์ที่มีประโยชน์ต่อตนเอง

ให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามขั้นตอนข้างต้น ทั้งกับเหตุการณ์เชิงบวกและลบ ดำเนินการต่อกับเหตุการณ์เชิงบวกและต่อต้านเหตุการณ์ที่ทำให้เศร้าหมอง ถ้าหากผู้รับคำปรึกษาไม่คิดว่าตนเองรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่น่าพิงใจมากกว่า 50% และมองว่าตนเองไม่ใช่สาเหตุของเรื่องที่ดีที่เกิดขึ้น ให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาถึงการอธิบายเหตุการณ์ของตนเองอีกครั้ง ความเชื่อมั่นบนพื้นฐานของความ เป็นจริงในการควบคุมตนเองเป็นพลังที่ด้านการมองโลกในแง่ร้าย และการช่วยตนเองไม่ได้

2.9 เทคนิคประสบความสำเร็จ (Success experiences technique) มีจุดมุ่งหมาย

เพื่อความสำเร็จที่เปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ และเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ข้อมูลย้อนกลับโดยทำให้แน่ใจว่าประสบความสำเร็จ โดยกำหนดเป้าหมายที่ชี้ถึงความสำเร็จอย่างเหมาะสมและสมเหตุสมผล โดยการตั้งเป้าหมายที่ไม่สูงเกินไปนัก (Thomson. 2003: 168)

2.10 เทคนิค รูปแบบการเปลี่ยนวิธีคิด และการสนทนาภายใน (Changing

thinking patterns and internal conversation) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงรูปแบบทางความคิด สร้างแรงบันดาลใจและเป้าหมายให้กับตนเอง เพื่อให้เกิดการผลักดันให้เกิดพฤติกรรมที่ทำให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ตนต้องการตามหัวข้อต่อไปนี้ (Thomson. 2003: 157)

- อะไรที่ฉันอยากประสบความสำเร็จ อธิบายเป้าหมาย และ
- แรงจูงใจ ในรายละเอียดที่สามารถเป็นไปได้
- เขียนจุดมุ่งหมาย เขียนตารางและใส่ลงในเป้าหมาย
- ต้องทำสิ่งใดบ้างเพื่อจะประสบความสำเร็จ และสิ่งที่ฉัน
- ต้องการสามารถทำได้จริงหรือไม่

- มีอุปสรรคใดบ้างในระหว่างนั้น และต้องจัดการกับอุปสรรคนั้นอย่างไร
- จะเป็นอย่างไรเมื่อฉันสามารถบรรลุเป้าหมาย จะรู้สึกอย่างไร
- โครงการนี้มีความหมายอย่างไรต่อตนเอง ใช้ความคิดนี้เป็นแรงผลักดัน เมื่อสิ่งต่างๆ

ไม่เป็นไปตามแผนการ

2.11 เทคนิคสร้างสรรค์สิ่งที่ต้องการ (Create what you want) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเน้นย้ำถึงสิ่งที่ตนต้องการ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ (Thomson. 2003: 152)

1. ให้สมาชิกเขียนความต้องการอย่างลงบนกระดาษ โดยใช้คำว่า“ฉันเลือกที่จะ...”
2. ให้สมาชิกพูดออกเสียงประโยคที่ตนเองเขียนในกระดาษ
3. ติดตามผลโดยให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนจุดมุ่งหมายให้เป็น

ปัจจุบัน และสอดคล้องกับความต้องการของตน

ยกตัวอย่างเช่น ฉันเลือกที่จะอ่านหนังสือให้มากขึ้นในทุก ๆ วัน

2.12 เทคนิคกลยุทธ์และทัศนคติในการแก้ปัญหา (Strategies and attitudes in problem-solving) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงกลยุทธ์และแนวทางในการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นการสร้างความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา โดยมีกลยุทธ์ดังต่อไปนี้ (Thomson. 2003: 148)

1. อย่าด่วนตัดสินใจ
2. ค้นหาทางเลือกที่หลากหลาย
3. พิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้น มีความคิดเห็นอย่างไรกับปัญหานี้
4. คิดหาวิธีการในการแก้ปัญหาที่ปฏิบัติได้จริงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเลือก
5. ประเมินวิธีการแก้ปัญหาย่างระมัดระวัง โดยคำนึงถึงผลที่ตามมา และ

ความคุ้มค่า

6. คงไว้ซึ่งความพยายามและความรอบคอบ
7. ใช้ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ ได้แก่ คิดเชิงบวก คิดแบบริเริ่มคิดแบบ

ยืดหยุ่น และคิดแบบละเอียดลออ

2.13 เทคนิคการตรวจสอบความคิดเชิงลบ (Checklist of negative thoughts) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบความคิดของตนเอง โดยให้สมาชิกตอบคำถามดังต่อไปนี้ (Thomson. 2003: 162)

- เคยมีความคิดเชิงลบกับตนเองหรือไม่ อย่างไร
- เคยโทษตัวเองหรือไม่ อย่างไร
- เคยคิดถึงเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตในทางลบหรือไม่ อย่างไร
- เคยคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งไม่ดีในอนาคตหรือไม่ อย่างไร
- เคยเพิกเฉยต่อปัญหาหรือไม่ อย่างไร

2.3.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory)

อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) คือผู้ที่คิดค้นการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (RET) ในช่วงทศวรรษที่ 1950 และเปลี่ยนชื่อเป็นการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ซึ่งโมเดลดังกล่าว ให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยการผสมผสานการบำบัดแนวมนุษยนิยมและพฤติกรรมนิยม ด้วยข้อสันนิษฐานที่ว่ามนุษย์ไม่ได้เพียงแต่ถูกรบกวนด้วยสิ่งแวดล้อม ในช่วงวัยต่างๆ ของชีวิตเพียงเท่านั้น แต่ยังถูกรบกวนทั้งจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกของตนเองอีกด้วย ซึ่งส่งผลให้เกิดความคิดที่ไม่มีเหตุผลขึ้น ดังนั้น การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จึงเป็นการทำทนายให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ระบบความเชื่อที่มีเหตุผล มาแทนที่ระบบความเชื่อที่ไร้เหตุผลนั่นเอง (Corey. 2004: 395-396)

1. ทรรศนะเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สรุปลักษณะเกี่ยวกับมนุษย์ไว้ว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความคิดที่มีเหตุผลหรือถูกต้องและความคิดที่ไม่มีเหตุผลหรือไม่ถูกต้อง มนุษย์มีแนวโน้มในการปกป้องรักษาตนเอง สร้างความสุข ความคิด ความรัก การพูด และติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น มีความมั่งคั่ง และมีภาวะสัจจการแห่งตน (Self-actualization) นอกจากนั้นมนุษย์ยังมีแนวโน้มทางการทำลาย หลีกเลียงที่จะคิด มีความผิดพลาดที่เกิดขึ้นแล้วซ้ำเล่า เชื่อโชคลาง ขาดความอดทน ต้องการความสมบูรณ์แบบ ต่ำหนืดตนเองและหลีกเลียงการที่จะเติบโตเป็นตัวของตัวเอง (Corey. 2001: 299)

การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีแนวคิดพื้นฐานว่ามนุษย์เราเกิดมาพร้อมกับศักยภาพในการคิด 2 ด้าน คือ ความคิดอย่างสมเหตุสมผล (Rational) หรือตรงไปตรงมา และความคิดอย่างไม่สมเหตุสมผล (Irrational) หรือคิดอ้อมค้อม มนุษย์ทุกคนมีใจโน้มเอียงให้กับการปกป้องรักษาตนเอง การสร้างความสุข การคิด และการพูดจา ความรัก การเข้าร่วมกลุ่มกับผู้อื่น การเติบโต และการหลีกเลียงที่จะคิด การผัดวันประกันพรุ่ง การทำสิ่งผิดพลาดซ้ำซาก การคิดเชื่อเรื่องมโนมาย ไม่มีความอดทน ต้องการความสมบูรณ์แบบ การตำหนิตัวเองและการหลีกเลียงไม่ยอม

เติบโตเป็นตัวของตัวเอง ข้อสรุปที่กล่าวว่าคนเราย่อมทำผิดพลาดได้ ทำให้ REBT มุ่งที่จะช่วยให้บุคคลยอมรับว่า มนุษย์เป็นปุถุชนธรรมดาที่มีโอกาสทำผิดพลาดได้ตลอด ในขณะที่เดียวกันก็สามารถเรียนรู้ทักษะอยู่ได้ด้วยตัวเองอย่างมีความสงบได้ (Corey. 2001: 299) และเอลลิส ยืนยันว่าการรับรู้ของมนุษย์เกี่ยวกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมจะเกิดขึ้นพร้อมกัน ดังนั้นการทำความเข้าใจกับพฤติกรรมที่ยอมจำนนต่อตนเอง (Self-defeating) จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลเหล่านั้น (Nystul. 1999: 224; citing Ellis. 1995, 1996) นอกจากนี้ เอลลิส สรุปว่ามนุษย์สามารถพูดกับตัวเอง (Self-talking) ประเมินตัวเองได้ (Self-evaluating) และอยู่ได้ด้วยตัวเอง (Self-sustaining) บุคคลจะเกิดความยุ่งยากในการพัฒนาทางอารมณ์และพฤติกรรมเมื่อเกิดไปชอบใจอะไรบางอย่างขึ้นมา (ต้องการความรัก การยอมรับ และความสำเร็จ) และทำผิดพลาดเมื่อคิดว่าสิ่งเหล่านั้นมันเป็นความต้องการที่น่ากลัว เอลลิสยืนยันว่ามนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาเติบโตและเป็นตัวของตัวเองได้โดยกำเนิด แต่การที่เราเติบโตมุ่งไปข้างหน้านั้นถูกก่อกวน เป็นผลมาจากแนวโน้มโดยธรรมชาติของความคิดที่อ้อมค้อมไม่สมเหตุสมผลและแบบแผนของการยอมจำนนต่อตนเองที่ได้เรียนรู้มา (Corey. 2001; 299; citing Ellis. 1991, 1991, 1991; Ellis; & Dryden. 1987)

นอกจากนั้น วัชร ทรัพย์มี (2547: 149-148) ยังได้กล่าวถึงธรรมชาติมนุษย์ตามแนวการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ว่ามีหลักในการพิจารณาดังนี้

- 1) ความคิด อารมณ์ และการกระทำของบุคคลมีความสัมพันธ์กัน และเป็นผลซึ่งกันและกัน
- 2) มนุษย์เป็นผู้ที่มีทั้งเหตุผลและไร้เหตุผล เมื่อมนุษย์ใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลจะนำไปสู่การกระทำอย่างมีประสิทธิภาพ
- 3) ในกระบวนการพัฒนาการ มนุษย์ได้รับการสั่งสอน หรือได้รับประสบการณ์ให้เกิดความคิดเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นในแง่มุมต่าง ๆ กัน ซึ่งก่อให้เกิดอารมณ์อันสุนทร เช่น รัก รื่นเริง หรืออารมณ์โกรธ เศร้าโศก เป็นทุกข์
- 4) อารมณ์อันขุ่นมัวของมนุษย์มีรากฐานมาจากการที่มนุษย์มีคิดอันไร้เหตุผลซึ่งได้มาจากการรับรู้ และทัศนคติของเขาที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ตามลำพัง แต่ตัวเหตุการณ์เองไม่ได้ก่อให้เกิดอารมณ์อันขุ่นมัว

5) มนุษย์มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด และค่านิยมอันไร้เหตุผลของตนได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการกระทำ ดังนั้น ควรจะเปลี่ยนคิดอันไร้สาระเสียใหม่ โดยเปลี่ยนระบบความคิด และการรับรู้ไปสู่ความคิดอันมีเหตุผล

6) มนุษย์ก็ยังคงความเป็นมนุษย์ คือ ยังมีข้อจำกัดและความผิดพลาดไม่ได้รอบรู้ไปหมด เขาอาจจะเอาชนะความผิดพลาด หรืออุปสรรคได้บ้าง แต่ไม่ใช่ทั้งหมด หรือสมบูรณ์แบบ

7) มนุษย์ทุกคนต้องตาย แต่ยังมีข้อพิสูจน์ได้ว่าตามแล้วไปไหน หรือหลังจากตายแล้ว จะเกิดอะไรขึ้นต่อไป ดังนั้นจึงควรทำให้ดีที่สุดขณะมีชีวิตอยู่ ไม่ใช่หวังจะไปตั้งต้นชีวิตใหม่ในชาติหน้า และปล่อยชีวิตตามยถากรรมในปัจจุบัน

8) ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์โลกที่มีอายุยืนยาว ฉะนั้นควรมีจุดประสงค์เพื่อความสุขระยะยาวดีกว่าระยะสั้น

9) ควรมีความอดทนสูงต่อความคับข้องใจ (High frustration tolerance) เช่น รู้สึกว่า “ฉันทนได้ และพยายามแก้ไข” เพราะการอดทนต่ำต่อความคับข้องใจ (Low frustration tolerance) จะทำให้เกิดเหตุการณ์เลวลง

10) การยอมรับตนเองและผู้อื่น (Self-other acceptance) ยอมรับข้อดี และข้อบกพร่อง ทั้งของตนเองและผู้อื่น จะช่วยให้บุคคลปรับตัวได้ดีขึ้น

11) พฤติกรรมของมนุษย์ส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลจากสังคมและชีวภาพ ซึ่งเราต้องตระหนัก และในขณะเดียวกันเราก็มีเสรีภาพในการเลือกกระทำ แต่ก็ต้องยอมรับว่าเสรีภาพนั้นมีข้อจำกัด

12) มนุษย์เกิดมามีความโน้มเอียงที่จะมีเหตุผล ต้องการรักษาตนเอง รักตนเอง อาจพัฒนาตนเอง แต่บางขณะอาจเกิดการพ่ายแพ้ตนเอง หรือท้อถอย (Self defeating)

13) เนื่องจากความคิด อารมณ์ และการกระทำมีความสัมพันธ์กัน โดยเน้นอิทธิพลของความคิดมาก ดังนั้นการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงปรัชญาชีวิตของตน ซึ่งจะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ และการกระทำของเขาไปสู่แนวทางที่พึงปรารถนา

14) ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อหรือหลักการ เหมือนนักทฤษฎี และนักมนุษยนิยมว่า คนเรามีกรอบแห่งความคิด หรือการรับรู้ของตนเอง ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาพึงทำความเข้าใจกรอบแห่งความคิดของผู้รับคำปรึกษา

15) ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เชื่อว่าบุคคลวางเงื่อนไขให้ตนเองรู้สึกไม่สบายใจหรือมีปัญหา โดยมีความคิดหรือความเชื่อผิด ๆ

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีแนวคิดว่า ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของมนุษย์มีความสัมพันธ์กัน โดยที่ความคิดและการรับรู้ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นตัวก่อให้เกิดความรู้สึก ซึ่งจะส่งผลต่อ พฤติกรรมของมนุษย์ อารมณ์ทางลบ มักมาจากความคิดไร้เหตุผล ดังนั้นหากบุคคลมีความคิดอย่างมีเหตุผล ก็จะทำให้บุคคลนั้นสามารถยอมรับในตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวได้ดีกับสถานการณ์ต่าง ๆ และมีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

2. จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม คือ การขจัด หรือลดผลอันเกิดจากความคิดที่ไร้เหตุผล หรืออารมณ์ที่ไม่เป็นสุขของผู้รับคำปรึกษา โดยเฉพาะความวิตกกังวล หรือการตำหนิตนเอง และความไม่เป็นมิตร หรือความโกรธซึ่งเป็นการตำหนิคนอื่น และสิ่งแวดล้อม (Patterson. 1986: 9; citing Ellis. 1973) และนอกจากนั้นการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นั้นยังมีจุดมุ่งหมายในการช่วยให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี คือ มีคุณลักษณะดังนี้ (Ellis; & Whiteley. 1979: 55-57)

1) การสนใจตนเอง (Self-Interest) บุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดีจะต้องสนใจตนเองเป็น สิ่งแรก จากนั้นจะสนใจในบุคคลอื่น แต่นั่นมิได้หมายความว่า บุคคลจะขาดสัมพันธ์ภาพที่ดีในระดับลึกกับบุคคลอื่น ถ้าบุคคลขาดความสมบูรณ์ในตนเอง บุคคลก็จะไม่สามารถมีสุขภาพจิตที่ดีได้ ดังนั้น บุคคลควรจะสนใจตนเองก่อน บุคคลที่อุทิศตนให้กับคนอื่นโดยไม่สนใจตนเองจะมีความรู้สึกเป็นสุขน้อยกว่า

2) การสนใจสังคม (Social-interest) มนุษย์มีแนวโน้มที่จะอยู่รวมกันเป็น กลุ่มสังคมและไม่เลือกที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยว ถ้ามนุษย์ขาดความสนใจในสังคม มนุษย์จะอยู่รอดได้ อย่างลำบากและขาดความสุข การอยู่อย่างให้ความรักต่อคนอื่นจะทำให้ตนเองมีความสุขเมื่ออยู่ใน กลุ่มสังคมนั้น

3) การกำหนดทิศทางของตน (Self-direction) บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี จะมีความ รับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง และแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้อย่างอิสระ บางครั้งอาจจะร่วมมือและ ช่วยเหลือบุคคลอื่นไม่ร้องขอความช่วยเหลือจากใคร

4) ความอดทน (Tolerance) บุคคลที่มีวุฒิภาวะและมองทุกสิ่งอย่างตามความเป็นจริง จะยอมรับในข้อผิดพลาดของผู้อื่น ถึงแม้ว่าจะไม่ชอบพฤติกรรมของบุคคลอื่นก็ตาม แต่ก็จะไม่ประณาม หรือตำหนิ

5) การมีความยืดหยุ่น (Flexibility) บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี จะมีความคิดที่ยืดหยุ่น และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ยอมรับผู้อื่น ไม่สร้างกฎเกณฑ์ตายตัวให้กับตนเองและผู้อื่น

6) การยอมรับความไม่แน่นอน (Acceptance of uncertainty) บุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์จะยอมรับความจริงที่ว่า เขาอาศัยอยู่ในโลกที่ไม่แน่นอน และมีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งไม่มีอะไรที่แน่นอน และมองว่าเป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้นที่จะอยู่ในโลกที่ไม่แน่นอนและมีการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่เรียกว่าหรือต้องการให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามที่ตนเองต้องการ

7) การเกิดความมุ่งมั่น (Commit) บุคคลจะมีความสุข และมีสุขภาพจิตที่ดีเมื่อ ยอมรับสิ่งต่าง ๆ เข้ามาในตนเองไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม มีความสนใจ และมุ่งมั่นในการสร้างสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นสิ่งที่ดีในชีวิตของตนเอง

8) การเกิดความคิดเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific thinking) บุคคลที่ไม่เป็นทุกข์จะมี เหตุผล และคิดเชิงวิทยาศาสตร์ มีความรู้สึกและการกระทำสอดคล้องกัน ควบคุมอารมณ์ และ พฤติกรรมของตนจากผลที่ออกมา และใช้กฎเกณฑ์ความเป็นจริง และวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ประเมินผลของการกระทำนั้น

9) การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีจะมีความยินดีใน การมีชีวิตอยู่ ยอมรับตนเองว่าตนเองจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข และหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ไม่วัด คุณค่าของตนเองจากกฎเกณฑ์ภายนอก หรือสิ่งที่บุคคลอื่นคิดต่อตนเอง และหลีกเลี่ยงการประเมิน ตนเองจากประสบการณ์ชีวิตของตนเอง

10) การกล้าเสี่ยง (Risk taking) บุคคลที่ไม่มีปัญหาทางอารมณ์จะมองว่า ชีวิตของตนเต็มไปด้วยความเสี่ยง ตนเองก็จะต้องกล้าเสี่ยงและพยายามที่จะทำถึงแม้ว่ามีโอกาสที่จะ ล้มเหลวก็ตาม จะต้องกล้าได้กล้าเสีย ไม่มัวงายและมองผลจากการกล้าเสี่ยงของตน เมื่อเกิดการ ผิดพลาดจะปรับปรุงแก้ไข และระมัดระวังไม่ให้เกิดขึ้นอีก

11) การไม่เพ้อฝัน (Nonutopiaism) บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีจะยอมรับความเป็นจริงว่า โลกแห่งความฝันไม่มีทางเป็นไปได้ ไม่มีอะไรที่เราต้องการแล้วจะได้ทุกอย่าง และหลีกเลี่ยงสิ่งที่เราไม่ ต้องการได้ทุกอย่าง ไม่มีความสุขความเศร้า หรือความกังวลอย่างฉุนเฉียว ตนเอง คนอื่น และโลก อาจจะมีข้อบกพร่องหรือล้มเหลวได้

3. บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เอลอิสได้กล่าวถึงบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีสาระสำคัญพอสรุปได้ดังนี้ (Corey. 2001: 302-303; citing Ellis. 1994, 1995, 1998, 1999)

- 1) กระตุ้นผู้รับคำปรึกษาให้ค้นหาความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่สำคัญ ๆ บางประการของเขา ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคิดความเชื่อสุดโต่ง อาทิ “น่าจะ” “ควรจะ” “ต้อง” และ “ไม่สามารถ” เป็นต้น
- 2) ทำทนายผู้รับคำปรึกษาให้คิดอย่างมีเหตุผล
- 3) สาธิตให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะการคิดที่ไร้เหตุผลของเขา
- 4) ใช้เรื่องตลก และอารมณ์ขันในการเผชิญหน้ากับการคิดอย่างไร้เหตุผลของผู้รับคำปรึกษา
- 5) ใช้การวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล เพื่อที่จะลดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของผู้รับคำปรึกษา
- 6) แสดงให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลใช้ประโยชน์ไม่ได้ และยังสามารถก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอีกด้วย
- 7) อธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงการนำเอาความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลมาใช้แทนความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล
- 8) สอนผู้รับคำปรึกษาถึงการประยุกต์ใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ในการคิด เพื่อที่เขาจะได้สังเกต และลดการคิดอย่างไร้เหตุผลทั้งในปัจจุบันและอนาคต รวมทั้งยังลดละการมีอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไร้เหตุผลด้วย
- 9) ใช้เทคนิคที่หลากหลายในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา อาทิ เทคนิคด้านการรู้คิด (หรือเทคนิคทางความคิด) เทคนิคด้านอารมณ์ความรู้สึก และเทคนิคด้านพฤติกรรม

4. ขั้นตอนให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ในขั้นเริ่มต้นของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะเน้นการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาไว้วางใจในบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา พร้อมทั้งจะพูดอย่างอิสระและคิดแก้ไขปัญหา จากนั้นจึงนำไปสู่การระบุปัญหา และกำหนดเป้าหมายของการให้คำปรึกษา โดยผู้รับคำปรึกษาจะบอกความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และการกระทำที่เขาต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการ แล้วผู้ให้คำปรึกษาอาจถามผู้รับคำปรึกษาว่า ผู้รับคำปรึกษา “ต้องการปรับเปลี่ยนความคิดความรู้สึก หรือการกระทำอะไรให้แตกต่างจากที่เป็นอยู่ในปัจจุบันบ้าง” ต่อจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบแนวทางในการให้คำปรึกษา โดยเริ่มดำเนินการให้คำปรึกษาตามขั้นตอนดังนี้ (Corey. 2001: 302; ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2545; 199-200)

1) ขั้นตอนแรก คือ ผู้ให้คำปรึกษาจะบอกหรือชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบว่า เรามีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ที่ชอบคิดแต่ว่า “ควรจะเป็น” “ควรเป็น” “น่าจะเป็น” “น่าเป็น” “ต้องเป็น” โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะแยกแยะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลออกจากความเชื่อที่มีเหตุผล และเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักในเรื่องดังกล่าว ผู้ให้คำปรึกษาก็จะเริ่มต้นด้วยการกระตุ้น โน้มน้าว ให้กำลังใจให้การสนับสนุน หรือบางครั้งก็ต้องชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาให้ทำในสิ่งที่จะเอาชนะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านั้น

ในขั้นตอนนี้ผู้รับคำปรึกษาจะเข้าใจว่าการไม่มีเหตุผล การคิดอย่างไม่สมเหตุสมผลของตนเองเป็นอย่างไร และเพราะเหตุใดเขาจึงเป็นคนไม่มีเหตุผล รวมทั้งเขาจะเริ่มเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่ไม่มีเหตุผลกับความทุกข์ หรืออารมณ์ที่ผิดปกติที่เกิดขึ้น

2) ขั้นตอนที่ 2 คือ การทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดสติรู้ตัว (Awareness) โดยผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าความทุกข์หรืออารมณ์แปรปรวนของเขานั้นเกิดจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และการตอกย้ำทำลายตนเองและความคิดนั้น จะทำให้เขาวางเงื่อนไขให้กับตัวเองว่า “ตนมีทุกข์” มิใช่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้เขามีทุกข์

ในขั้นตอนที่ 2 นี้ ผู้รับคำปรึกษาเพียงแต่เกิดสติ สำนึกในความคิดและความรู้สึกที่ไม่สมเหตุสมผลเท่านั้น

3) ขั้นตอนที่ 3 คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนความคิด (Helping Client Modify Thinking) และกำจัดหรือละทิ้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกไป ในขั้นตอนนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องทราบว่า ความเชื่อที่คิดทำลายตัวเองนี้ มักฝังรากลึกมานาน จึงยากที่ผู้รับคำปรึกษาจะเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเองได้ ผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจวงจรของการดำเนินตนเอง กล่าวโทษ และทำลายตนเองว่า มีกระบวนการอย่างไร

4) ขั้นตอนที่ 4 คือ การท้าทาย (Challenge) โดยท้าทายผู้รับคำปรึกษาให้พัฒนาปรัชญาชีวิตอย่างสมเหตุสมผล (To develop a rational philosophy of life) เพื่อว่าในอนาคตจะได้ไม่กลับไปเป็นเหยื่อของความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอีก โดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาถึงความคิดอันไร้เหตุผลกับความจริงในชีวิตโดยยึดหลักปรัชญา จะทำให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความจริงนั้น และหลุดจากความเชื่อหรือความคิดไร้เหตุผลนั้น

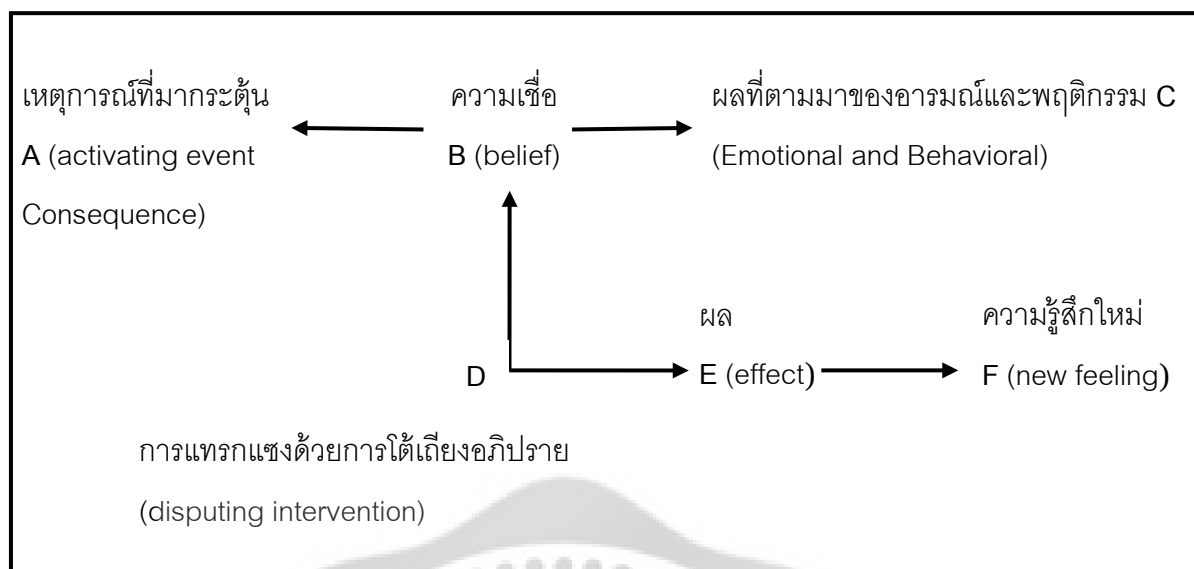
สิ่งสำคัญ คือ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องอธิบายให้เห็นถึงแก่นแท้ของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลว่า อยู่ตรงไหน และสอนผู้รับคำปรึกษาให้รู้จักว่า จะนำความคิดความเชื่อและทัศนคติที่ไม่สมเหตุสมผลเข้าไปแทนที่ได้อย่างไร และหากว่าสิ่งที่อธิบายนั้น เป็นไปตามหลักวิทยาศาสตร์ สามารถพิสูจน์ได้ และหากผู้รับคำปรึกษาเข้าใจ และมีความมานะพยายาม อารมณ์แปรปรวนของผู้รับคำปรึกษาก็จะมีโอกาสลดน้อยลง

5) ขั้นตอนที่ 5 การกำหนดงานหรือกิจกรรมให้ทำเป็นการบ้าน (Homework assignment) เพื่อให้การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ เจตคติ และการกระทำของผู้รับคำปรึกษาพัฒนาไปในทิศทางบวก เมื่อผู้รับคำปรึกษาดำเนินการบ้าน หรือพร้อมที่จะนำไปปฏิบัติแล้ว ในครั้งถัดไปของการให้คำปรึกษาก็จะต้องประเมินความก้าวหน้า กระบวนการดังกล่าวนี้ จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดแบบทำลายตัวเองไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในช่วงสุดท้ายของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง ให้รู้จักการวางแผน และกำหนดแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่จะเผชิญอยู่ หรือที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

5. ทฤษฎีบุคลิกภาพแบบ A-B-C (Theory of personality)

ทฤษฎีพื้นฐานของ REBT กล่าวว่า ความแปรปรวนทางอารมณ์นั้นเกิดจากความคิดที่ไร้เหตุผล และการยอมจำนนต่อตนเอง ลักษณะของความคิดที่ไร้เหตุผล มาจากการเรียกร้องแต่ความต้องการว่าชีวิตนั้นมัน “น่าจะ” “ควรจะ” และ “จะต้อง” ต่าง ๆ กันไป ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาตามแนว REBT จำนวนมากที่ทำผิดพลาด โดยไปมุ่งเน้นอยู่กับประวัติในอดีตของผู้รับคำปรึกษาและเหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น (Activating events) พยายามให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับโดยแสดงออกทางการพูดและระบายอารมณ์ออกมากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามีชีวิตใหม่กับเหตุการณ์ในอดีตและอยู่กับความรู้สึกในปัจจุบัน ซึ่งเอลิสิกกล่าวว่า วิธีการเหล่านี้ใช้ไม่ค่อยได้ผลมากนัก เพราะผลลัพธ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามมานั้นไม่ได้หมดไปง่าย ๆ ความรู้สึกนั้นจะทวีความรุนแรงขึ้นและถูกแสดงออกมา ดังนั้นผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษาควรจะร่วมมือกันค้นหาความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวนนั้น และร่วมกันปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่อยู่บนความเป็นจริง ความคิดแบบเด็ก ๆ ความคิดเรียกร้อง และความคิดที่ต้องการสมบูรณแบบให้กลับมาเป็นคิดที่ตั้งอยู่บนความเป็นจริง มีวุฒิภาวะ และสมเหตุสมผล ตลอดจนหาแนวทางปฏิบัติในด้านความคิดและการกระทำ ซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดการตอบสนองทางความรู้สึกที่สอดคล้องกับสถานการณ์ชีวิตจริง อธิบายได้จากแผนผังปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ดังแสดงในภาพประกอบ 11 (Corey. 1996: 322)



ภาพประกอบ 11 ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบ A-B-C-D-E-F ที่มา: Corey. (2001: 300)

ทฤษฎีบุคลิกภาพแบบ A-B-C (A-B-C Theory of personality) ถือเป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎี และการฝึกปฏิบัติแบบ REBT A หมายถึง ความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เป็นเหตุการณ์ หรือพฤติกรรม หรือ ทศนคติของบุคคล C หมายถึง ผลลัพธ์ของอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามมา หรือการตอบสนองของบุคคล ซึ่งการตอบสนองนี้อาจจะเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมก็ได้ A (เหตุการณ์ที่มากระตุ้น) ไม่ได้ทำให้เกิด C (ผลลัพธ์ทางอารมณ์ที่ตามมา) หากแต่เป็น B หมายถึง ความเชื่อของเรา เป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิด C ซึ่งหมายถึงการตอบสนองทางอารมณ์ (Corey. 2001: 300)

หลังจาก A, B, C ก็มาถึง D หมายถึง การถกอภิปราย เป็นการนำเอาวิธีการที่พิสูจน์ได้ทางวิทยาศาสตร์ มาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเอาชนะความเชื่อที่ไร้เหตุผลของเขา เพราะเรื่องของหลักการแห่งเหตุผลเป็นสิ่งที่สอนกันได้ เพื่อจัดการทำลายความคิดที่ไม่อยู่บนความเป็นจริง เอลลิส และเบอร์นาร์ด (Ellis; & Bernard. 1986) อธิบายถึงกระบวนการถกอภิปรายนี้ว่าประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ คือ การค้นหา (Detecting) การถกอภิปราย (Debating) และการวินิจฉัยตัดสินด้วยเหตุผล (Discriminating) โดยเริ่มต้นจากการที่ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้วิธีการค้นหาความคิดไม่สมเหตุสมผลของเขา โดยเฉพาะความคิดที่ต้องการสมมุติแบบ ที่มีแต่คำว่า “ควรจะ” “จะต้อง” ความคิดที่ทำให้เขารู้สึกกลัวและท้อถอยตนเอง จากนั้นผู้รับคำปรึกษาจะอภิปรายโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่พึงประสงค์นั้น โดยเรียนรู้วิธีการตั้งคำถามตรวจสอบอย่างมีเหตุผล (การจําานต่อตนเอง) ออกจากความเชื่อที่สมเหตุสมผล (การช่วยเหลือตนเอง) (Corey. 2001: 301; citing Ellis. 1994, 1996)

แม้ว่า REBT จะใช้วิธีการต่าง ๆ ทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมในการลดทอนความเชื่อที่ไร้เหตุผลของผู้รับคำปรึกษาแล้ว REBT ยังเน้นการถกอภิปราย ทั้งในระหว่างการบำบัดและในชีวิตจริง จนในที่สุดผู้รับคำปรึกษาจะเกิด E ขึ้นมา ซึ่งหมายถึง ปรัชญาการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพที่จะนำไปใช้ปฏิบัติได้จริง เหตุผลใหม่เชิงปรัชญาชีวิตนี้ จะเข้าไปแทนที่ความคิดที่ไม่เหมาะสม ซึ่งถ้าสามารถทำได้สำเร็จ ก็จะทำให้เกิด F ขึ้นมาก ซึ่งหมายถึงอารมณ์ ความรู้สึกชุดใหม่ ความรู้สึกชุดใหม่ที่เกิดขึ้นจะสอดคล้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง แทนความรู้สึกรัดกุมกังวล และเศร้าโศกอย่างมาก หนทางที่ดีที่สุดในการเริ่มต้นทำให้ความรู้สึกดีขึ้น จึงเป็นการรู้จักพัฒนาเหตุผลเชิงปรัชญาที่มีประสิทธิภาพขึ้นมาใหม่ (Corey. 2001: 301)

หลักสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม คือ การนำแนวความคิด A-B-C ไปใช้กับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา ส่วนมากหลักการนี้จะถูกใช้ในครั้งแรก และครั้ง ต่อๆ มา ผู้ให้คำปรึกษามักจะอธิบายและทำให้องค์ประกอบทั้ง 3 อย่างนี้ชัดเจนแก่ผู้รับคำปรึกษา และในการบำบัดยังต้องใช้องค์ประกอบ D และ E ด้วย การโต้แย้ง (Disputing) มี 3 ประเภทพื้นฐาน คือ การค้นหาความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล การแยกแยะความคิดความเชื่อและโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล เมื่อมีการโต้แย้งความคิดความเชื่ออย่างตั้งใจจนประสบผลสำเร็จ ผู้รับคำปรึกษาจะเกิดประสบการณ์ใหม่ คือ E ผลที่เกิดขึ้นใหม่ คือการมีความคิดที่มีเหตุผล และมีระดับของอารมณ์ต่อปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม (Sharf. 2000: 344)

6. เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

จากขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ดังกล่าวนั้น การที่ผู้ให้คำปรึกษาจะสามารถช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผล เป็นความคิดที่มีเหตุผลได้นั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องอาศัยเทคนิคต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดเป็นความคิดที่มีเหตุผล มีอารมณ์ที่เหมาะสม และแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การเลือกใช้เทคนิคเพื่อนำมาใช้ในการบำบัดนั้นขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้รับคำปรึกษา ตามความเชื่อ ลักษณะอารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น (Ellis; & Whiteley. 1979: 66-68, 73-94) ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น เทคนิคที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม คือ

6.1 เทคนิค ABCs เพื่อหยุดความคิดที่ไร้ความสุข (The ABCs of Stopping Unhappy Thoughts Technique) มีจุดมุ่งหมายเพื่อระบุถึงจำนวนครั้งที่คิดทางลบและความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเปรียบเทียบว่าความคิดทางลบและความรู้สึกที่เกิดขึ้น เป็นการผจญภัย และให้ผู้รับคำปรึกษาบันทึก แล้วสังเกตถึงความหดหู่ใจตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติดังต่อไปนี้ (Thomson. 2003: 158)

A: ความจริง และ เหตุการณ์ Facts and events: บันทึกความจริงเกี่ยวกับสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

B: พูดกับตนเอง Self-talk: บันทึกสิ่งที่พูดกับตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์

C: รู้สึกอย่างไร How you felt: บันทึกสิ่งที่ตนรู้สึก

D: ได้แย้ง Debate: ได้แย้งคำกล่าวที่ไม่สมเหตุผล หรือมีอคติ

E: สำรวจ Examine: มุ่งเน้นที่ความรู้สึกที่ตนเองต้องการให้ออกมาในเหตุการณ์ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน

6.2 เทคนิคการวิเคราะห์ตนเองอย่างมีเหตุผล (Rational self-analysis (RSA)) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองว่า อุปนิสัยใดที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ และอุปนิสัยนั้นสามารถควบคุมได้มากหรือน้อย เพราะเหตุใด โดยให้สมาชิกกลุ่มบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้สมาชิกเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ตามประเด็นดังต่อไปนี้ (Thomson. 2003: 207)

6.2.1 บันทึกสิ่งที่สมาชิกพูดกับตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

6.2.2 บันทึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นและพฤติกรรมที่กระทำ

6.2.3 ทบทวนข้อ 2.1 และ 2.2 และบันทึกสิ่งที่ควรกระทำตาม

ความเป็นจริง และให้ถามตนเองว่าเพราะเหตุใดจึงควรทำเช่นนั้น

6.2.4 บันทึกความรู้สึกและความคิดที่อาจนำไปสู่การแก้ไขปัญห

ได้ยกตัวอย่างเช่น

เหตุการณ์ : ฉันต้องทำรายงานวิชาที่ฉันไม่ชอบ

ฉันบอกกับตนเองว่า : ฉันไม่อยากทำ

อารมณ์ : เบื่อหน่าย

พฤติกรรม : นอน

สิ่งที่ควรทำ : ฉันควรรีบทำให้เสร็จตามกำหนด เพราะ ฉันต้องรับผิดชอบงาน

ที่ได้รับมอบหมาย

ความคิดที่อาจนำไปสู่การแก้ปัญหา : วิชานี้อาจเป็นประโยชน์ต่อฉันในอนาคต อย่างน้อยการทำรายงานก็ทำให้ฉันมีความรู้ในวิชานี้มากขึ้น และฉันต้องรับผิดชอบเหมือนกับเพื่อนคนอื่น ๆ เพราะฉะนั้นฉันควรรีบทำรายงานนี้ให้เสร็จตามกำหนด

6.3 การโต้แย้งกับความคิดที่ไร้เหตุผล (Disputing irrational beliefs)

มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลของผู้รับคำปรึกษา แล้วสอนให้สมาชิกกลุ่มแก้ไขด้วยตนเอง รู้จักวิธีที่จะโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านั้นโดยการตั้งคำถามที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเริ่มเกิดสติรู้ตัวและมีเหตุผลมากขึ้น มีการตรวจเช็คความคิดที่ไร้เหตุผล (โดยเฉพาะความคิดแบบเบ็ดเสร็จ “จะต้อง”) ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยวิธีการอย่างเป็นระบบ และทบทวนซ้ำถึงความคิดแบบ “จะต้อง” “น่าจะ” หรือ “ควรจะ” จนสามารถละความเชื่อที่ไร้เหตุผลนี้ออกไปได้ (Corey. 2001: 305)

6.4 การใช้อารมณ์ขัน (Use of humor) เป็นเทคนิคที่นิยมใช้ในการ

ให้คำปรึกษาแบบ REBT เอลเลียสใช้อารมณ์ขันนี้ค่อนข้างมาก มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเอาชนะความคิดที่เป็นจริง ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มตกอยู่ในห้วงแห่งความทุกข์ ซึ่งเอลเลียส กล่าวว่า การใช้อารมณ์ขันเป็นเทคนิคหนึ่งซึ่งช่วยแก้ไขความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล เพราะจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าในพฤติกรรมฝ่ายแพ้ต่อตนเอง หรือการทำลายตนเอง โดยไม่เกิดความรู้สึกหวาดกลัว การกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดอารมณ์ขันในความไร้เหตุผลของตนเอง และเกิดความรับผิดชอบต่อสิ่งเหล่านั้น นอกจากนั้น เอลเลียสยังเชื่อว่า การใช้อารมณ์ขันจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดความคิดที่ยึดติดกับเรื่องบางเรื่อง และจริงจังกับชีวิตตนเองน้อยลง (Ellis; & Abrahms. 1978: 145-149; Corey. 2001: 306)

7. ข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

การให้คำปรึกษาแบบ REBT มีข้อดีหลายประการ สรุปที่สำคัญได้ดังนี้ (เจียรนัย ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2545: 149-150)

7.1 ใช้ได้กับผู้รับคำปรึกษาในวัยต่าง ๆ ทั้งเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ บางรายที่ยังพร้อมที่จะปรับเปลี่ยน เรียนรู้ได้

7.2 ใช้ได้ดีกับผู้รับคำปรึกษาโดยทั่วไป ผู้พิการ ผู้เจ็บป่วย ผู้อยู่ในภาวะวิกฤต ผู้ที่มีความเครียด ฯลฯ ที่ไม่มีปัญหารุนแรงเกี่ยวกับระดับสติปัญญา จิตใจ และไม่มีปัญหาทางประสาท

7.3 ใช้ได้อย่างยืดหยุ่นในสถานที่หรือสภาพแวดล้อมที่หลากหลาย เช่น สถาน บำบัด คลินิก โรงพยาบาล ศูนย์สุขภาพจิต ศูนย์ฟื้นฟู ศูนย์ฉุกเฉิน ศูนย์ป้องกันการทำร้ายเด็ก ศูนย์ ป้องกันการฆ่าตัวตาย ศูนย์บำบัดผู้ติดสิ่งเสพติด โรงเรียนประถมศึกษา โรงเรียนอาชีวศึกษา โรงเรียน มัธยมศึกษา วิทยาลัย มหาวิทยาลัย หน่วยงานทางธุรกิจ และหน่วยงานทางกฎหมาย เป็นต้น

7.4 เหมาะสมทั้งการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่ม

7.5 มีเป้าหมายที่ชัดเจนในการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา

7.6 มีทฤษฎีรองรับซึ่งใช้ได้ผลดี และให้ทิศทางที่ชัดเจนแก่ผู้ให้คำปรึกษา อาทิ ให้แนวทางว่า ทำไม อย่างไร และเมื่อใด ที่จะใช้ขั้นตอนหรือเทคนิคใด และยังคงหวังได้ด้วยว่าน่าจะ เกิดผลอะไรขึ้นบ้าง

7.7 เป็นแนวทางที่ผสมผสานทั้งมนุษยนิยม ปรัชญานิยม ปญญานิยม และ พฤติกรรมนิยม จึงสะดวกในการนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมในการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาที่มีความหลากหลาย ทั้งในด้าน วัย กลุ่ม วัฒนธรรม และ สภาพแวดล้อม

7.8 เป็นแนวทางการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้รับ คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นวิทยาศาสตร์

7.9 ใช้เวลาในช่วงสั้น ๆ ใช้ภาษา และวิธีการซึ่งค่อนข้างง่ายในการทำ ความเข้าใจและใช้ปฏิบัติ

7.10 มีวัสดุอุปกรณ์สนับสนุน และอำนวยความสะดวกจำนวนค่อนข้างมาก อาทิ หนังสือ บทความ เทปเสียง วีดิทัศน์ และแบบฝึกต่าง ๆ เป็นต้น

7.11 มุ่งเน้นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มที่ผู้รับ คำปรึกษาจึงได้รับการสนับสนุนให้นำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากห้องให้คำปรึกษาไปฝึกฝนใน สภาพแวดล้อมภายนอกด้วย จนกระทั่งผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และคล่องแคล่ว

7.12 เป็นการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาในลักษณะเสมือนให้ การศึกษา มุ่งการป้องกันและการแก้ไขปัญหา และส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตย เช่น ผู้รับคำปรึกษา จะได้รับการสนับสนุนให้เรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงไปในทางที่พึงประสงค์ ด้วยวิธีการและวัสดุอุปกรณ์ที่ หลากหลาย ไม่บีบคั้นหรือใช้อำนาจกดดัน เป็นต้น

7.13 ส่งเสริมให้มีการตรวจสอบผลที่เกิดขึ้นอยู่เรื่อยไป จึงเป็นการเพิ่มความน่าเชื่อถือและเพิ่มการยอมรับ ซึ่งเห็นได้จากการนำเอาการให้คำปรึกษาแบบ REBT ไปใช้อย่างกว้างขวาง

8. ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

การให้คำปรึกษาแบบ REBT มีข้อจำกัดหลายประการ สรุปที่สำคัญ ๆ ได้ดังนี้ (เจียรนัย ทรงชัยกุล; และ โกศล มีคุณ. 2545: 150-151)

8.1 ไม่เหมาะสมที่จะนำไปใช้กับเด็กเล็กๆ คนปัญญาอ่อน คนเป็นโรคจิตเภท (Schizophrenics) คนจิตพิการ คนที่มีปัญหาทางประสาท และผู้สูงอายุบางรายที่ยากแก่การปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ยึดติดมานาน

8.2 ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษาเท่าที่ควร บางครั้งจึงมีอุปสรรคในการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาหลายราย ซึ่งอาจจะล้มเลิกการขอรับความช่วยเหลือ หรือการช่วยเหลือไม่บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย เป็นต้น

8.3 เป็นการให้ความช่วยเหลือแบบนำทาง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงมีบทบาทเสมือนครู ผู้มีประสบการณ์สูงกว่าผู้รับคำปรึกษา คอยอธิบาย ชี้แจง สอนสั่ง เสนอแนะ และจูงใจผู้รับคำปรึกษา ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นศิษย์ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องเพิ่มความระมัดระวังที่ไม่ยึดยึดปรัชญาชีวิตของตนให้แก่ผู้รับคำปรึกษา และไม่เรียกร้องว่า ความคิดของตนคือการคิดอย่างมีเหตุผลเสมอ

8.4 มีการให้คำปรึกษาแบบนำทาง อาจทำให้ผู้รับคำปรึกษาไม่เป็นตัวของตัวเอง เพียงพอ ยอมตามและพึ่งพาผู้ให้คำปรึกษาค่อนข้างมาก

8.5 ต้องอาศัยผู้ให้คำปรึกษาที่มีความรู้ ประสบการณ์ มีทักษะ มีดุลพินิจ และมีวิสัยทัศน์ ที่เพียงพอในการให้ความช่วยเหลือแบบเผชิญหน้า เพราะถ้าผู้ให้คำปรึกษาไม่ตระหนักว่าเมื่อใด และมาก-น้อยเพียงใด ที่เขาจะเผชิญหน้ากับผู้รับคำปรึกษา อาจจะมีผลให้ผู้รับคำปรึกษามีปัญหากับผู้ให้คำปรึกษา ก่อนที่จะได้รับการนับถือ และไว้วางใจกันได้

8.6 เป็นแนวทางที่ใช้สติปัญญา เหตุผล และภาษา ค่อนข้างมาก ผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องมีความรอบรู้ มีทักษะ มีความรับผิดชอบ และมีความสามารถอย่างเพียงพอในการวิเคราะห์ วินิจฉัยความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของผู้รับคำปรึกษาได้อย่างฉับไว และถูกต้อง อีกทั้งยังสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพบกับความสำเร็จได้ตามเป้าหมายของการให้คำปรึกษาที่กำหนดไว้

การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีทั้งข้อดีและข้อจำกัด ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาควรคำนึงถึงหลายประการ ทั้งนี้เพื่อช่วยป้องกันปัญหาอุปสรรคที่ไม่ควรจะเกิดขึ้นอีกกับทั้งผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา ในการให้คำปรึกษาแบบ REBT ในอนาคต

2.3.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory)

นักทฤษฎีที่มีบทบาทในการพัฒนาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่ ไอเซนค (Eysenck) ลาซารัส (Lazarus) โวลเป้ (Wolpe) ดอลลาร์ด และมิลเลอร์ (Dollard; & Miller. n.d.) ครัมโบลต์ซ์ (Krumholtz) และแบนดูรา (Bandura) ท่านเหล่านี้ให้ความสำคัญกับการประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้กับพฤติกรรมมนุษย์ สำหรับสกินเนอร์ (Skinner) ฮาร์โลว์ (Harlow) และพาฟลอฟ (Pavlov) ได้นำหลักของพฤติกรรมการเรียนรู้มาปรับพฤติกรรมของสัตว์ (ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 181)

การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมหมายถึง การประยุกต์ใช้เทคนิคและกระบวนการที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ โดยมีข้อสันนิษฐานสำคัญ 2 ประการคือ พฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ ที่เป็นปัญหาส่วนใหญ่นั้น เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และปรับเปลี่ยนได้ด้วยการเรียนรู้ใหม่ ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมจึงมุ่งเน้นการสอนทักษะการจัดการชีวิต เพื่อที่จะสามารถควบคุมชีวิตของตนเอง และจัดการกับปัญหาทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น สมาชิกกลุ่มจะได้รับการส่งเสริมให้ทดลองพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยการมีส่วนร่วมในประสบการณ์ด้านการศึกษา นอกจากนี้ การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมยังตั้งข้อสันนิษฐานว่า พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกคือปัญหา ไม่ใช่เพียงแค่อาการที่เกิดจากปัญหาเท่านั้น ดังนั้น การแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา จึงจะสามารถแก้ไขที่ตัวปัญหาได้ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถนำไปสู่ความเข้าใจตนเองได้มากขึ้น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมใช้วิธีการในการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) ดังนั้น จึงเป็นกลุ่มที่มุ่งเน้นทางด้านพฤติกรรมและความคิด (Cognitive-behavioral groups) มากกว่าที่จะเป็นกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบดั้งเดิมที่มุ่งเน้นด้านพฤติกรรมแต่เพียงอย่างเดียว (Corey. 2004: 359-360)

1. แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม คอว์เร่ (Corey. 2004: 360-365) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมว่าเป็นการนำหลักการและกระบวนการของวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นการทดลองด้วยหลักการของการเรียนรู้อย่างเป็นระบบมาใช้ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการปรับตัวที่ผิดพลาดของบุคคล ดังนั้น คุณลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมจึงเป็นการยึดมั่นในระบบที่มีความเฉพาะเจาะจง และสามารถวัดได้ คุณลักษณะดังกล่าว มีดังนี้

1) การประเมินพฤติกรรม (Behavioral assessment) เป็นกระบวนการที่จะได้รับข้อมูล เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการวางแผนการให้คำปรึกษา สำหรับผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน และเพื่อช่วยวัดประสิทธิผลของการให้คำปรึกษา สไปเกลอร์ และโกเวียร์มอนท์ (Corey. 2004: 361. citing Spiegler; & Goveremont. 2003) กล่าวถึงคุณลักษณะ 5 ประการของกระบวนการการประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมบำบัด ดังนี้

1.1) มีจุดประสงค์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา
1.2) ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติหน้าที่ในปัจจุบัน และเงื่อนไขต่างๆ ในชีวิตของผู้รับคำปรึกษา

1.3) มีการนำตัวอย่างพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา ไปเป็นข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาในสถานการณ์ต่างๆ

1.4) มีความเฉพาะเจาะจง มากกว่าที่จะคำนึงถึงบุคลิกภาพโดยรวมของผู้รับคำปรึกษา และ

1.5) เป็นการบูรณาการและมีความต่อเนื่อง

2) เป้าหมายการบำบัดที่เที่ยงตรง (Precise therapeutic goals) ในกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม จะมีการระบุเป้าหมายที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการที่จะบรรลุ เพื่อกำหนดแนวทางในการให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่มต้องชี้แจงถึงปัญหาทางพฤติกรรมที่ชัดเจน ซึ่งตนเองต้องการจะเปลี่ยนแปลง และระบุทักษะใหม่ๆ ที่ตนเองต้องการเรียนรู้ เป้าหมายประกอบด้วย การลดความวิตกกังวลในการทดสอบ การจัดการความกลัวที่ไม่มีเหตุผลซึ่งรบกวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพ การจัดการกับความซึมเศร้า การลดน้ำหนัก และการเลิกติดสารเสพติด (เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือการเสพยาเสพติดอื่นๆ ส่วนทักษะใหม่ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการที่จะมี ประกอบด้วย

2.1) ร้องขออย่างชัดเจนและตรงไปตรงมาในสิ่งที่ตนเองต้องการ

2.2) ต้องการการผ่อนคลายทางด้านร่างกายและจิตใจ

2.3) พัฒนาวิธีการควบคุมตนเอง เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมการรับประทานอาหาร และการจัดการความเครียด

2.4) การแสดงออกอย่างเหมาะสมโดยปราศจากความก้าวร้าว

2.5) ควบคุมพฤติกรรมหรือความคิดของตนเองเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

2.6) เรียนรู้ที่จะให้และรับข้อมูลย้อนกลับทั้งทางบวกและทางลบ

2.7) ยอมรับและทำทนายรูปแบบความคิดและความเชื่อที่เป็นการทำลายตนเอง

2.8) เรียนรู้ทักษะการสื่อสารและทักษะทางสังคม

2.9) พัฒนากลยุทธ์การแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน และ

2.10) เรียนรู้การจัดการกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เป็นสาเหตุ

ของความโกรธ

3) แผนการบำบัดรักษา (Treatment plan) หลังจากที่ได้สมาชิกได้ระบุเป้าหมายเฉพาะเป็นของตนเองอย่างชัดเจนแล้ว ก็จะมีการกำหนดแผนการบำบัดรักษาเพื่อบรรลุเป้าหมายเทคนิคต่างๆ ทางพฤติกรรมคือ การมุ่งเน้นการปฏิบัติจริง ในเบื้องต้นแผนการเหล่านี้จะได้รับเสนอแนะจากผู้นำกลุ่มก่อน หลังจากนั้น สมาชิกกลุ่มจะต้องร่วมมือกับผู้นำกลุ่ม ระดมความคิดเกี่ยวกับกลยุทธ์ต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติ ท้ายที่สุดแล้ว ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาจะเป็นผู้ตัดสินใจเองว่าตนเองจะใช้กลยุทธ์หรือการกระทำใด

4) การประเมินเชิงปรนัย (Objective evaluation) เมื่อระบุพฤติกรรมเป้าหมายระบุเป้าหมายการบำบัดรักษา และวิเคราะห์วิจารณ์กระบวนการการบำบัดรักษาแล้ว จะต้องมีการประเมินผลลัพธ์ของการบำบัดรักษาอย่างเป็นปรนัย เนื่องจากกลุ่มทางด้านพฤติกรรมให้ความสำคัญกับการประเมินประสิทธิภาพของเทคนิคต่างๆ ที่สมาชิกลำมาใช้ ดังนั้น การประเมินความก้าวหน้าของผู้รับคำปรึกษาให้บรรลุต่อเป้าหมายของตนเอง จะต้องเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ในทุกๆ ช่วงการให้คำปรึกษาที่ตามมา เพื่อที่สมาชิกจะสามารถตัดสินใจได้ว่า ตนเองสามารถบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ นอกจากนั้น การให้ข้อมูลย้อนกลับอยู่ตลอดเวลาแก่สมาชิกก็เป็นส่วนที่สำคัญของพฤติกรรมบำบัดแบบกลุ่มอีกด้วย

2. เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

คอร์เร่ (Corey. 2004: 467) กล่าวถึงเป้าหมายหลัก 2 ประการ ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมคือ

- 1) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มแก้ไขพฤติกรรมที่ผิดพลาด
- 2) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3. บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

คอร์เร่ (Corey. 2004: 364) กล่าวถึงบทบาท 8 ประการของผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมดังนี้

- 1) การสัมภาษณ์เพื่อที่จะทราบถึงความคาดหวังของสมาชิก ในช่วงของการประเมินเบื้องต้นและการปฐมนิเทศ ก่อนที่จะเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2) การสอนสมาชิกเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม และวิธีการที่สมาชิกจะได้รับประโยชน์สูงสุดจากกลุ่ม ผู้นำกลุ่มอธิบายจุดประสงค์ของกลุ่ม ทบทวนความคาดหวังของสมาชิก และให้คำแนะนำแก่สมาชิกเกี่ยวกับประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับ

- 3) การประเมินอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับปัญหาของสมาชิก
- 4) การนำเทคนิคต่างๆ ที่ได้รับการออกแบบมาใช้ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่สมาชิกกำหนดไว้
- 5) การเป็นตัวแทนทางพฤติกรรมที่เหมาะสม และการเตรียมการและฝึกสมาชิกให้เป็นตัวแทนด้วยการแสดงบทบาทสมมติต่อกันและกัน
- 6) การเสริมแรงแก่สมาชิก เมื่อสมาชิกแสดงพฤติกรรมและทักษะต่างๆ ที่พัฒนาขึ้นมาใหม่ และให้การยอมรับถึงแม้จะเป็นการพัฒนาเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม
- 7) การสอนสมาชิกกลุ่มให้มีความรับผิดชอบต่อการเข้ามีส่วนร่วมทั้งในกลุ่มและนอกช่วงของการให้คำปรึกษาด้วยความกระตือรือร้น การสอนสมาชิกให้เข้าใจว่า การพูดและการหยิ่งเห็นยังไม่เพียงพอสำหรับการเปลี่ยนแปลง ดังนั้น สมาชิกจะเปิดกว้างสำหรับพฤติกรรมที่สามารถปรับตัวได้ด้วยการได้รับการส่งเสริมให้ทดลองพฤติกรรมในกลุ่ม และฝึกทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย
- 8) การช่วยสมาชิกกลุ่มเตรียมความพร้อมสำหรับการยุติการให้คำปรึกษา โดยสมาชิกมีเวลาเพียงพอที่จะสามารถอภิปรายเกี่ยวกับปฏิกิริยาของตนเอง สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และการนำทักษะใหม่ไปปฏิบัติที่บ้านหรือที่ทำงาน มีการอ้างอิงแหล่งการให้คำปรึกษาเพิ่มเติมที่เหมาะสม เมื่อเป้าหมายยังไม่สามารถบรรลุผล

4. ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โรส และเอ็ดลิสัน

(Corey. 2004: 361; citing Rose; & Edleson. 1987) เสนอขั้นตอน 3 ขั้นตอนสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ดังนี้

1) ขั้นเริ่มต้น (Initial stage) สมาชิกกลุ่มจำเป็นต้องได้รับข้อมูลเกี่ยวข้องกับกระบวนการกลุ่มก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีการสัมภาษณ์สมาชิกเป็นรายบุคคลก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม เกี่ยวกับความคาดหวัง และการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่ม นอกจากนั้น ยังเป็นการแจ้งให้สมาชิกทราบถึงการเห็นสัญญาการรับการให้คำปรึกษาอีกด้วย ดังนั้น สมาชิกจะสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับหน้าที่และการจัดโครงสร้างของกลุ่ม ตลอดจนเป็นการช่วยสมาชิกเกิดความคุ้นเคย ด้วยการแนะนำตัวสมาชิก การสร้างความสามัคคี การเพิ่มพูนแรงจูงใจของสมาชิกกลุ่ม และการระบุพฤติกรรมต่างๆ ที่จำเป็นต้องได้รับการแก้ไข ในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษา สมาชิกจำเป็นต้องรายงานพัฒนาการสำคัญๆ ที่เกิดขึ้น การบ้านของตนเอง และระบุหัวข้อหรือประเด็นต่างๆ ที่จะพูดถึงในช่วงของการให้คำปรึกษา

2) ขั้นปฏิบัติการแผนการบำบัดรักษา และการประยุกต์ใช้เทคนิค (Working stage: treatment plan and application of techniques) เป็นขั้นการเลือกกระบวนการด้วยกลยุทธ์ต่างๆ ที่มีประสิทธิภาพสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในขั้นนี้ ผู้นำกลุ่มจะต้องทำการประเมินและ

การประเมินผลอย่างต่อเนื่อง เกี่ยวกับประสิทธิผลของแต่ละช่วงการให้คำปรึกษา และระดับของการบรรลุเป้าหมายของการบำบัด ทั้งยังเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม ความพึงพอใจของสมาชิก การเข้าร่วมกลุ่ม การทำงานที่มอบหมายให้แล้วเสร็จตามข้อตกลง และปัญหาที่เกิดขึ้น การประเมินอย่างต่อเนื่องจะทำให้ทั้งสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มมีบรรทัดฐานในการหาทางออกและกลวิธีที่มีประสิทธิภาพต่อไป

3) ขั้นสรุป (Final stage) เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มให้ความสำคัญกับการนำการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในกลุ่มไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้น สมาชิกจะต้องทำการฝึกซ้อมการพูดและการแสดงพฤติกรรมที่สามารถนำไปใช้ได้จริง การให้ข้อมูลย้อนกลับและการฝึกสอนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับขั้นนี้ ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ในการส่งเสริมการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปใช้ปฏิบัติในชีวิตจริงด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

3.1) ส่งเสริมให้สมาชิกมีส่วนร่วมรับผิดชอบมากขึ้นในการบำบัดรักษาด้วยตนเอง

3.2) จัดสถานการณ์ให้สมาชิกฝึกปฏิบัติเพื่อสามารถนำไปใช้ในบริบทของชีวิตจริง

3.3) เตรียมความพร้อมสำหรับสมาชิกในการเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยและการถดถอยที่อาจเกิดขึ้น

3.4) ฝึกฝนสมาชิกกลุ่มอย่างเข้มข้นในการแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย

3.5) สอนสมาชิกกลุ่มฝึกปฏิบัติในสถานการณ์นอกห้องการให้คำปรึกษา

3.6) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการคิดวิธีการวางแผนเพื่อการนำไปปฏิบัตินอกห้องการให้คำปรึกษา

5. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ดังต่อไปนี้

5.1 การเป็นตัวแบบ (Modeling) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการสังเกตและการเลียนแบบ ผู้นำกลุ่มสามารถนำการเป็นตัวแบบด้านการแสดงบทบาท ไปใช้ เป็นเครื่องมือในการสอนที่ทรงพลังมากที่สุดประการหนึ่ง สมาชิกกลุ่มก็สามารถเป็นตัวแบบสำหรับสมาชิกกลุ่มคนอื่นได้เช่นกัน การเป็นตัวแบบเป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในกลุ่มทางด้านพฤติกรรมจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกลุ่มการฝึกทักษะ และกลุ่มการฝึกฝนทางด้านการแสดงออกที่เหมาะสม คุณลักษณะของตัวแบบที่เหมาะสมควรมีความคล้ายคลึงกับสมาชิกกลุ่มในด้านอายุ เพศ เชื้อชาติ และเจตคติ เนื่องจากมีแนวโน้มที่ง่ายต่อการเลียนแบบมากกว่าต้นแบบที่แตกต่างกับสมาชิกกลุ่ม

นอกจากนั้น ตัวแบบจะต้องเป็นผู้ที่แสดงออกถึงความอบอุ่น และแสดงการเป็นตัวอย่างต่อหน้าสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนการให้การเสริมแรงเมื่อมีการเลียนแบบพฤติกรรมเกิดขึ้นด้วย

5.2 เทคนิคการจัดการกับตนเอง (Self-management) เป็นเทคนิคที่มี

จุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลับสามารถควบคุมและจัดการกับพฤติกรรมของตนเองได้ ในการใช้เทคนิคการจัดการกับตนเองให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด สมาชิกกลุ่มต้องมีการควบคุมและจัดการกับพฤติกรรมของตนเองอย่างสม่ำเสมอ โดยสมาชิกกลุ่มต้องดำเนินการดังต่อไปนี้ (Thomson. 2003: 236-237)

- 1) เลือกหรือระบุพฤติกรรมที่ต้องการเพิ่มหรือลด
- 2) บันทึกความถี่ของพฤติกรรมของตนเป็นเวลาอย่างน้อย 1 สัปดาห์
- 3) บันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งนำไปสู่การเกิดพฤติกรรม และบันทึกผลที่ตามมาจากการกระทำ
- 4) สมาชิกต้องควบคุมพฤติกรรมของตนเพื่อให้เพิ่มหรือลดพฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุง ซึ่งในการควบคุมตนเองควรมีพฤติกรรมที่ต่อเนื่องเป็นเวลาอย่างน้อย 2 สัปดาห์ และผู้นำกลุ่มต้องมีการติดตามผลของการปฏิบัติของสมาชิก
- 5) ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมและเหตุการณ์ที่เป็นตัวแปร เพื่อให้บรรลุพฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้
- 6) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้
- 7) ประเมินผลการจัดการกับตนเองโดยประเมินจากพฤติกรรมเป้าหมายตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ และวางแผนเพื่อส่งเสริมให้เกิดการคงพฤติกรรม

5.3 การมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) เป็นเทคนิคที่มี

จุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้สำรวจในช่วงของการให้คำปรึกษาไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อแสดงให้เห็นถึงความคืบหน้าของการให้คำปรึกษา ซึ่งจะต้องเป็นทั้งการพูดคุยและการกระทำ สมาชิกกลุ่มจำเป็นที่จะต้องมีส่วนร่วมในการออกแบบการมอบหมายการบ้าน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือด้วยความเต็มใจ และมีแรงจูงใจในการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย โดยไม่มีการบีบบังคับ นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องติดตามผลการทำการบ้าน เพื่อประโยชน์สูงสุดที่จะเกิดกับสมาชิกกลุ่ม

ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งนอกจากผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาต่างๆ ที่เป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลายมาใช้แล้ว ผู้วิจัยยังได้ศึกษาเอกสารแนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบใหม่ที่ได้มีการพัฒนาต่อยอดมาจากทฤษฎีดั้งเดิม และได้นำแนวคิดและเทคนิคที่เหมาะสมเพื่อนำมาพัฒนาองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นดังต่อไปนี้

2.3.5 การบำบัดแบบมุ่งเน้นโครงสร้างทางปัญญา (Schema-focused cognitive therapy)

การบำบัดแบบมุ่งเน้นโครงสร้างทางปัญญา เป็นวิธีการบำบัดที่พัฒนาขึ้นโดย เจฟฟรีย์ อี. ยัง (Jefferey E. Young) ซึ่งได้พัฒนามากจากทฤษฎี พฤติกรรม – ปัญญานิยม ของเบค ซึ่งเมื่อนำแนวคิดการบำบัดแบบมุ่งเน้นโครงสร้างทางปัญญา มาเปรียบเทียบกับ การบำบัดแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยม แล้ว จะเห็นข้อแตกต่างดังต่อไปนี้ (Thomson. 2003: 171-177)

- 1) มีการมุ่งเน้นด้านสัมพันธภาพมากกว่า
- 2) มุ่งเน้นทางอารมณ์โดยผ่านทางการฝึกหัดมากกว่า เช่น การจินตภาพ และการแสดงบทบาทสมมติ
- 3) ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ในวัยเด็ก และกระบวนการด้านการพัฒนาการมากกว่า

- 4) มุ่งเน้นรูปแบบการแก้ปัญหาตลอดการดำรงชีวิต
- 5) มุ่งเน้นในการป้องกันการเกิดปัญหามากกว่า

การบำบัดแบบมุ่งเน้นโครงสร้างทางปัญญามีกลยุทธ์ที่สำคัญตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

- 1) การประเมินและการศึกษา (Assessment and education)
 - 1.1) ระบุและให้ความรู้เกี่ยวกับโครงสร้างทางปัญญาของผู้รับคำปรึกษา
 - 1.2) เชื่อมโยงโครงสร้างทางปัญญาไปสู่ปัญหาที่สำคัญ
 - 1.3) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าถึงสภาวะของอารมณ์ของตนได้
 - 1.4) ระบุถึงพฤติกรรมที่ผิดปกติที่คงอยู่ และการหลีกเลี่ยง
- 2) กลยุทธ์การเปลี่ยนแปลง (Change strategies)
 - 2.1) เปลี่ยนโครงสร้างทางความคิด
 - 2.2) ฝึกหัดการเผชิญกับความโศกเศร้า การระบายความโกรธ และการให้กำลังใจผู้รับคำปรึกษา
 - 2.3) การเปลี่ยนพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับปัญหา

เทคนิคจากการบำบัดแบบมุ่งเน้นโครงสร้างทางปัญญาที่นำมาใช้เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น คือ **เทคนิคการเปลี่ยนกรอบแนวคิด (Reframing)** มีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยการเปลี่ยนบริบททางความคิดหรืออารมณ์ จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเนื่องจากปัญหาที่เกิดขึ้นมีผลมาจากสถานการณ์ทางความคิด และอารมณ์ ยกตัวอย่างเช่น

แม่ชอบจู้จี้ขี้บ่น **เปลี่ยนกรอบแนวคิดเป็น** แม่บ่นเพราะเป็นห่วงฉันและฉันโชคดีที่มีแม่คอยเป็นห่วงและตักเตือน

2.3.6 เทคนิคทางเลือกสำหรับการบำบัดกลุ่ม (Eclectic techniques for group therapy)

นักทฤษฎีจำนวนมาก ยกตัวอย่างเช่น การ์ฟิลด์ และเบอร์กิน คอสิเน่ แอนดรูว์ เคลลี และ นอร์ครอส(Thomson. 2003: 37-39; citing Garfield; & Bergin. 1986; Corsini. 1989; Andrews. 1989; Kelly. 1988; Norcross. 1986) ที่นำเทคนิคทางเลือกไปใช้ในการให้คำปรึกษา เนื่องจากสามารถตอบสนองความต้องการ และความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้รับคำปรึกษาได้ในวงกว้าง

ผู้วิจัยได้นำเทคนิคจากแนวคิดนี้ เพื่อนำมาใช้พัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน วิทยาลัยในส่วนการการปฐมนิเทศ เนื่องจากเทคนิคทางเลือกสำหรับการบำบัดกลุ่มนี้มีเทคนิคและ กิจกรรมในการเปิดกลุ่มที่หลากหลาย และมีประโยชน์อย่างยิ่งในการละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่มการให้คำปรึกษา เทคนิคที่ใช้ในการปฐมนิเทศ ได้แก่

1. **เทคนิคการรับความเสี่ยงและการสร้างความไว้วางใจ (Risk taking and trust building)** มีแนวคิดที่ว่ากระบวนการกลุ่มที่ประสบความสำเร็จจะต้องสร้างความไว้วางใจ และความสบายใจในการเข้ากลุ่ม เพื่อให้สามารถพูดได้อย่างเสรี โดยปราศจากความกลัว การแสดงความคิดเห็นและค่านิยมโดยปราศจากความกังวลว่าจะกลายเป็นเรื่องขบขัน วิธีการหนึ่งซึ่งสามารถเอาชนะความกลัวในการพูดคือการจัดกิจกรรมในครั้งแรกๆ ที่สมาชิกพบกันเพื่อสร้างความเป็นหนึ่งเดียวภายในกลุ่ม เทคนิคเทคนิคการรับความเสี่ยงและการสร้างความไว้วางใจ เป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพในการดำเนินการกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกร่วมในการดำเนินกิจกรรมร่วมกัน กิจกรรมที่นำมาใช้ในการปฐมนิเทศ คือ **กิจกรรมการเดินด้วยความเชื่อใจ(trust walk)** มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสได้สร้างความคุ้นเคย ได้เรียนรู้การเชื่อใจ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน และให้สมาชิกงอตัวของตนเองเดินไปรอบๆ ห้อง โดยให้ปิดตาคนที่ถูกงอ หลังจากนั้นให้สมาชิกสลับกันปิดตาและงออีกฝ่ายเดิน

2. **เทคนิคกิจกรรมการเปิดกลุ่ม สำหรับการเริ่มต้นกลุ่ม(Opening activities for beginning groups)** มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกทำความรู้จักซึ่งกันและกันมากขึ้น กิจกรรมที่นำมาใช้ในการปฐมนิเทศ คือ **กิจกรรมเรียกชื่อ (Name circle)** โดยให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มเริ่มเรียกชื่อตนเอง และเรียกชื่อสมาชิกที่นั่งถัดไปทางขวามือ จากนั้นผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนที่นั่งถัดไปร่วมกันเรียกชื่อสมาชิกกลุ่มและทวนซ้ำจนครบทุกคน

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่น

เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์ (2548) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย การวิจัยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม กับกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติโดยอาจารย์ประจำชั้น ทั้งก่อนและหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีปัญหาสุขภาพจิต จำนวน 60 คน และสุ่มเข้าสู่กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ชุด คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แผนการให้คำปรึกษากลุ่ม และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งดัดแปลงจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของ จารุวรรณ จินดามงคล (2540) แบบวัดนี้ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือแล้ว ค่าความเที่ยงของแบบวัดเท่ากับ .90 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและใช้สถิติทดสอบที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสามารถในการเผชิญปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม สูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ความสามารถในการเผชิญปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรรณวิมล ภิญโญคุสสิทธิ์ (2547) ได้ศึกษาและพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร ตามแนวทางทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการใช้ชีวิตคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ของโรงเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร จำนวน 549 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 จำนวน 12 คน ในโรงเรียนเดียวกัน ที่มีการใช้ชีวิตเหมาะสมน้อย การศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ใช้ชีวิตเหมาะสมปานกลาง คือด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ และด้านครอบครัว ส่วนด้านกิจกรรมยามว่างมีการใช้ชีวิตไม่เหมาะสมปานกลาง ส่วนการพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทางทฤษฎีพฤติกรรมนิยม พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีการใช้ชีวิตเหมาะสมมากขึ้น ทั้งโดยรวมและรายด้าน คือด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว และด้านกิจกรรมยามว่าง หลังการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เพ็ญพรรณ ชิตวร (2545) ได้ศึกษา ผลของพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ ต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น โดยการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของ พฤติกรรมบำบัดแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน มัธยมศึกษา ตอนต้นที่มีภาวะซึมเศร้าระดับต้นจากการทำแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในเด็ก (CDI) ที่มี คะแนนระหว่าง 15-20 คะแนน ทำการจับคู่กลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกัน ในด้านเพศ ผลการเรียนเทอมสุดท้ายและระดับคะแนนภาวะซึมเศร้า และสุ่มตัวอย่างโดย จับฉลากแต่ละคู่เข้ากลุ่ม ควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 18 คน กลุ่มควบคุมได้รับการ แนะนำจากทางโรงเรียนตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ ดำเนินการทดลอง ระหว่าง 14 มกราคม - 20 กุมภาพันธ์ 2545 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ สองทาง (two - way analysis of variance) และทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบ Scheffe ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้า น้อยกว่า ก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ภาวะซึมเศร้าน้อย กว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการศึกษาครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า พยาบาล จิตเวชและบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับ วัยรุ่นควรตระหนักและให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตของวัยรุ่น มี นโยบายส่งเสริมสุขภาพจิต และป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในชุมชน โดยสนับสนุนให้น่า โปรแกรมพฤติกรรม บำบัดแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์มาใช้ลดภาวะซึมเศร้า อันเป็นการป้องกัน อาการผิดปกติ ทางจิตที่รุนแรงขึ้นได้อีกทางหนึ่ง

อุบลวรรณ เรือนทองดี (2544) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าใน วัยรุ่น ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อภาวะ ซึมเศร้าในวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 5 และ 6 โรงเรียนสองพี่น้องวิทยา จำนวนทั้งสิ้น 78 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มอย่างเป็นระบบ แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่ม ควบคุม 40 คน กลุ่มทดลอง 38 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ทางประชากรและสังคมเศรษฐกิจ แบบประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D และโปรแกรมการให้คำ ปรึกษา แบบกลุ่ม กลุ่มควบคุมได้รับการแนะนำของโรงเรียนและดำรงชีวิตประจำวันตามปกติ กลุ่มทดลอง ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น การวิเคราะห์ข้อมูล ทั้งไปทางประชากร สังคม เศรษฐกิจ โดยใช้สถิติพรรณนาความถี่ ร้อยละ และเปรียบเทียบ ความแตกต่างโดยใช้สถิติ ไคสแควร์ เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้า โดยใช้สถิติ t-test ผลการ ทดลอง พบว่าภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม คะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของ กลุ่มทดลองลดลงอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของกลุ่ม ทดลอง $(-X)=14.47$ ภายหลังได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มแตกต่างจากของกลุ่มควบคุม $(-X)= 21.08$ อย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติ ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้ คือรัฐบาลควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะ และเพิ่มพูนประสบการณ์ทักษะในด้านการให้คำปรึกษากลุ่มกับวัยรุ่น แก่บุคลากรที่มีหน้าที่เกี่ยวข้อง กับวัยรุ่น เช่น พยาบาลอนามัยชุมชน ครูแนะแนวในโรงเรียน ให้ได้รับการฝึกอบรมการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่ม ด้วยการจัดเป็นหลักสูตรหนึ่งในการเรียนการสอน ทั้งนี้จะช่วยป้องกันการ เกิดภาวะซึมเศร้าและ พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในกลุ่มวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทัศนัย วงศ์สุวรรณ (2542) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยการวิจัยครั้งนี้ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์และ พฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีสมมติฐานการวิจัยคือ 1) ระดับความโกรธโดยทั่วไป ของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะต่ำกว่าระดับความโกรธโดยทั่วไปของ นักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล 2) ระดับความโกรธโดยทั่วไปของ นักเรียนที่ได้เข้าร่วมปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลจะต่ำ กว่าในระยะก่อนการทดลอง 3) ระดับการแสดงออกความโกรธออกภายนอกของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะต่ำกว่าระดับความโกรธออกภายนอกของนักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะ หลังการทดลองและในระยะติดตามผล 4) ระดับการแสดงออกความโกรธออกภายนอกของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลจะต่ำกว่าในระยะ ก่อนการทดลอง 5) ระดับการควบคุมความโกรธของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ กลุ่มจะสูงกว่าระดับการควบคุมความโกรธของนักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและใน ระยะติดตามผล 6) ระดับการควบคุมความโกรธของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ กลุ่มในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลจะสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-posttest control group design) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีประวัติจากฝ่ายปกครองว่ามีปัญหาทางพฤติกรรม จำนวน 16 คน ซึ่งสุ่มจากนักเรียนที่มีประวัติจากฝ่ายปกครองว่ามีปัญหาทางพฤติกรรมที่ได้คะแนน จากแบบวัดความโกรธและการแสดงออกโกรธในมาตราความโกรธแบบลักษณะและมาตรการแสดง ความโกรธออกภายนอกสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 และมีคะแนนในมาตรการควบคุมความโกรธต่ำกว่า เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการปรึกษา เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นเวลา 7 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 1 1/2-2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการ วิจัยคือแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงออกโกรธซึ่งพัฒนามาจากแบบสำรวจความ โกรธแบบสภาวะลักษณะและการแสดงออกโกรธของ Spielberger วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความโกรธ แบบลักษณะ การแสดงออกโกรธออกภายนอกและ

คะแนนการควบคุมความโกรธด้วยการทดสอบค่าที่ (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการแสดงความโกรธออกภายนอกต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการแสดงความโกรธออกภายนอกต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 5) หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 6) หลังการทดลองและในระยะติดตามผลนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปราณี นัยประยูร (2544) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และการใช้โปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเอง ต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียน ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และการใช้โปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2544 ที่มีจำนวนคาบเรียนที่ไม่เข้าชั้นเรียนสูงสุด ในแต่ละห้องสอบ ถามความสมัครใจได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 18 คน แล้วใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เข้ากลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ 6 คน กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถ ของตนเอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะคือ ระยะก่อน การทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (two-way ANOVA : repeated measures) และทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls method) ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และการใช้โปรแกรม การพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเองสามารถเพิ่มพฤติกรรมความรับผิดชอบ ในการเข้าชั้นเรียนของนักเรียนได้ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และสองวิธีนี้มีผลไม่แตกต่างกัน

พาณี ขอสุข (2542) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โดยมีสมมติฐานการวิจัยคือ หลังการทดลองนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองสูงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-posttest control group design) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นแก้วชณูปถัมภ์ จำนวน 20 คนคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากผู้ที่มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองต่ำกว่าค่าเฉลี่ย - 1SD และสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ทั้งหมด 12 ครั้ง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ติดต่อกัน สัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละ 1.30-2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้นประมาณ 20 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเอง ซึ่งได้พัฒนามาจากแบบสัมภาษณ์การเรียนรู้แบบมีโครงสร้างของซิมเมอร์แมนและมาร์ติเนส ฟอนส์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองด้วยวิธีการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) หลังการทดลองนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองสูงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศิริกัญญา เนตรนาค (2548) ได้ศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน โดยมีสมมติฐานคือภายหลังการทดลอง นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยา จะมีคะแนนวิธีคิดตามแนวปัญญาและคะแนนการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์

ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยา ทั้งหมด 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 40 นาที รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ให้การปรึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดวิธีคิดตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 5 แบบวัดการกำกับตนเอง แบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแต่ละครั้ง และแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและผู้ให้การปรึกษากลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Rank Test และ The Mann - Whitney U Test ผลการวิจัย พบว่า 1) หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนวิธีคิดตามแนวปัญญาและคะแนนกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนวิธีคิดตามแนวปัญญาไม่แตกต่างกับนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยามีความเห็นต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่า ทำให้นักเรียนมีโอกาสได้สำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเอง และมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนการเรียนรู้ดังกล่าวกับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งนักเรียนได้รับประสบการณ์ในการฝึกวิธีคิดตามแนวปัญญาและทักษะการกำกับตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหาเรื่องการเรียนรู้

ศิริพร พลอยแดง (2543) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว พิจารณาความเป็นจริงต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล โดยมีสมมติฐานการวิจัย คือ หลังการทดลองนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงจะมีคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนสูงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และสูงกว่ากลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-posttest control group design) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก จำนวน 16 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากผู้ที่มีคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 25 และสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงทั้งหมด 8 ครั้ง เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ ติดต่อกันสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 2.30 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้นประมาณ 20 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำ กลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น วิเคราะห์ ข้อมูลด้วยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนด้วยวิธีการ ทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง นักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงมีคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนสูงกว่าก่อนเข้ารับการ

ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) หลังการทดลอง นักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงมีคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนโดยกลวิธีที่ใช้ทางปัญญาด้านการประเมินตนเอง การจัดการและการปรับเปลี่ยนการตั้งเป้าหมายและการวางแผน การจัดสภาพแวดล้อม การคำนึงถึงผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง การทอ้งจำและการจดจำ การขอความช่วยเหลือจากสังคมการทบทวนจากบันทึกต่าง ๆ และการเชื่อมโยงสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) หลังการทดลอง นักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงมีคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนโดยการกำกับตนเองด้านเมตาคอนนิชันสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์ (2548) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อความสามารถในการเผชิญปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม กับกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติโดยอาจารย์ประจำชั้น ทั้งก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีปัญหาสุขภาพจิต จำนวน 60 คน และสุ่มเข้าสู่กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ชุด คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แผนการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของ จารูวรรณ จินตางค (2540) แบบวัดนี้ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือแล้ว ค่าความเที่ยงของแบบวัด เท่ากับ .90 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและใช้สถิติทดสอบที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

- 1) ความสามารถในการเผชิญปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม สูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 2) ความสามารถในการเผชิญปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฮุน ชุง และ ลี (Hyun; Chung; & Lee. 2005: 160) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ความซึมเศร้า และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของวัยรุ่นที่หนีออกจากบ้านในสถานสงเคราะห์ ผลการศึกษาพบว่าหลังจากเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยม พบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยมสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง และลดความซึมเศร้าของวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ได้

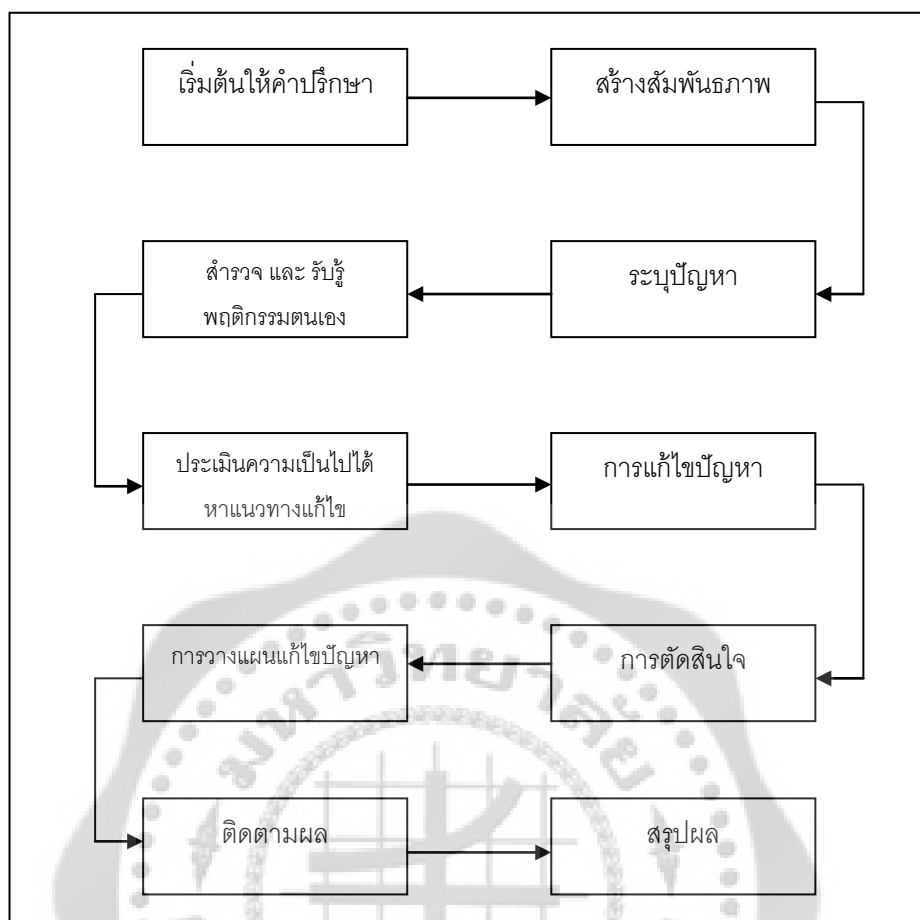
จากผลกรวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่นดังกล่าว สรุปได้ว่าการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่เหมาะสม สามารถพัฒนาความสามารถทางการคิด และพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียนในด้านต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นด้านความคาดหวัง การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง และการเผชิญปัญหา

2.5 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโมเดลการให้คำปรึกษา

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง พบว่า โมเดล หมายถึง แบบจำลองที่สร้างขึ้นเลียนแบบของจริง จำลองการดำเนินงานที่แสดงความสัมพันธ์ของส่วนต่างๆ ในระบบ โดยมีการอธิบายความสัมพันธ์ของข้อมูลในรูปของระบบสัญลักษณ์เพื่อให้เข้าใจได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยโครงสร้างของโมเดลอาจมีหลายมิติ หลายตัวแปร ซึ่งตัวแปรซึ่งสัมพันธ์กัน (เสรี ชัดแจ้ง. 2538: 52; อุทุมพร จามรมาน. 2541: 22)

มีการแบ่งโมเดลออกเป็นสองลักษณะ คือ โมเดลเชิงทฤษฎี (Theoretical model) คือ โมเดลที่สร้างขึ้นจากประสบการณ์ งานวิจัย หรือทฤษฎีที่มีอยู่แล้ว โมเดลที่น่าเชื่อถือคือ โมเดลที่ได้รับการทดสอบกับข้อมูลแล้วมีความเกี่ยวข้องซึ่งกัน ซึ่งอาจนำไปสู่การสร้างทฤษฎีในเรื่องนั้น โมเดลเชิงทฤษฎีจึงเป็นขั้นตอนหนึ่งของการสร้างทฤษฎีใหม่ และโมเดลเชิงปฏิบัติ (Practice model) คือ โมเดลที่สร้างจากทฤษฎีที่มีอยู่แล้ว เป็นแบบจำลองที่ได้จากการถ่ายทอดจากทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติ เพื่อช่วยให้เข้าใจทฤษฎี การทำนาย หรือการควบคุมปรากฏการณ์ที่ศึกษาได้ง่ายขึ้น

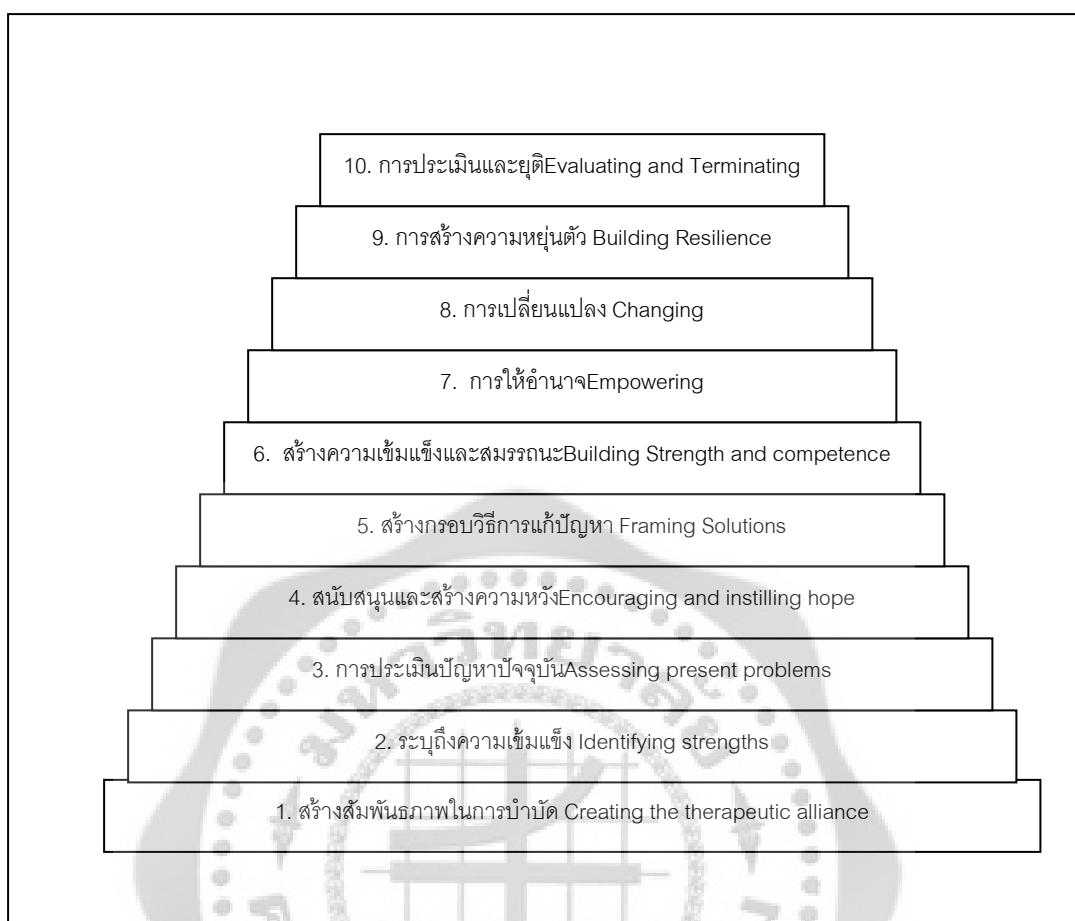
ปัจจุบันมีโมเดลที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการให้คำปรึกษาและกระบวนการช่วยเหลือเป็นจำนวนมาก ยกตัวอย่างเช่น โมเดลการให้คำปรึกษาของเกลดดิ้ง (Gladding. 2004: 7) ซึ่งได้กล่าวถึงกระบวนการให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญ โดยแสดงโมเดลดังแสดงในภาพประกอบ 12



ภาพประกอบ 12 รูปแบบการให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญ

ที่มา: Gladding. (2004: 7)

นอกจากนั้นเอเมอร์ ยังได้สร้างโมเดลกระบวนการให้คำปรึกษาแบบ Strength –Based เพื่อพัฒนาวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง (Strength- Based Model Counseling) ดังภาพประกอบ 13



ภาพประกอบ 13 รูปแบบการให้คำปรึกษาแบบStrength –Based เพื่อพัฒนาวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง

ที่มา: Strength- Based Model Counseling. (Smith.2006b)

วาลโด (Waldo. 1985; citing Thomson. 2003; 28) ได้กล่าวถึงกรอบแนวคิดของโครงสร้าง
กลุ่มการบำบัด โดยแบ่งเป็น 6 ระยะ ได้แก่

- 1) ระยะที่ 1 การสร้างเป้าหมาย กฎของกลุ่ม และสร้างสัมพันธภาพ
- 2) ระยะที่ 2 สมาชิกระบุถึงความรู้สึกเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในอดีต ปัจจุบัน และ

อนาคต

- 3) ระยะที่ 3 สมาชิกแสดงความเข้าอกเข้าใจสมาชิกภายในกลุ่ม
- 4) ระยะที่ 4 สมาชิกให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน
- 5) ระยะที่ 5 สมาชิกร่วมกันแก้ปัญหาและความขัดแย้ง
- 6) ระยะที่ 6 สมาชิกกลุ่มวางแผนเพื่อปรับปรุงความสัมพันธ์กับผู้อื่น

นอกจากนั้นคอร์เร่ และคอร์เร่ (Nelson-Jones. 2002: 24-25; citing Corey; & Corey. 1998) ยังได้เสนอโมเดลกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

- 1) การระบุปัญหาของผู้รับคำปรึกษาเพื่อนำมาใช้ในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาระบุ และสร้างความชัดเจนเกี่ยวกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา
- 2) การช่วยผู้รับคำปรึกษาสร้างเป้าหมายซึ่งเกี่ยวข้องกับการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างวิธีการที่เป็นทางเลือกในการจัดการกับปัญหาของตนเอง
- 3) การส่งเสริมผู้รับคำปรึกษาให้เกิดการกระทำที่เกี่ยวข้องกับการระบุและการประเมินกลวิธีในการปฏิบัติ และนำไปใช้ปฏิบัติได้ด้วยความสำเร็จ
- 4) การยุติ ประกอบด้วย การยุติและการช่วยผู้รับคำปรึกษาในการบูรณาการการเรียนรู้และการกำหนดวิธีการที่ตนเองสามารถเดินหน้าต่อไปได้ เมื่อยุติการให้คำปรึกษาแล้ว

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาทางด้านความคิดและความรู้สึกในเชิงบวก เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้นำวิธีการที่ได้ฝึกปฏิบัติจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยได้ประยุกต์โมเดลในการให้ความช่วยเหลือของ คอร์เร่ และคอร์เร่ (Nelson-Jones. 2002: 24-25; citing Corey & Corey. 1998) และจัดทำเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1) ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นปฐมนิเทศ และการสำรวจ ซึ่งเป็นขั้นการกำหนดโครงสร้างกลุ่มการสร้างควมคุ้นเคย การสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม การจัดการการต่อต้านการลดกลไกการป้องกันตนเอง สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน นอกจากนี้ยังเป็นขั้นตอนที่ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา รวมถึงข้อตกลงเบื้องต้นในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษา

2) ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นที่นำเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษามาประยุกต์ใช้อย่างมีจุดมุ่งหมายให้เหมาะกับตัวชีวิตของแต่ละองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะมีโอกาสจัดการกับประเด็นสำคัญส่วนบุคคลของตนเอง โดยมีขั้นตอนและเทคนิควิธีการที่ทำให้สมาชิกได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน

3) ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคง สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การประเมินและติดตามผล และการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนวัยรุ่น

3.1 ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่น หรือ “Adolescence” มาจากคำกริยาในภาษาละตินว่า “Adolescere” หมายถึง การเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ (Steinberg. 1996) คำว่า Teenage หมายถึง คนที่อายุ 13-19 ปี ซึ่งคำภาษาอังกฤษลงท้ายด้วย Teen ช่วงอายุของวัยรุ่นอาจจะแตกต่างกันแล้วแต่ชาติพันธุ์ วัฒนธรรม พัฒนาการของแต่ละบุคคลและยุคสมัย ในยุคปัจจุบันเด็กเป็นวัยรุ่นเร็วขึ้น เช่น 9-10 ปี ก็เริ่มจะเป็นวัยรุ่นแล้วและหลายคนมีพัฒนาการวุฒิภาวะทางอารมณ์ช้า คือถึงอายุ 20-22 ปี แล้วก็ยังมีนิสัยแบบวัยรุ่น ยังเป็นผู้ใหญ่ไม่เต็มที่ ที่เด็กยุคปัจจุบันเป็นวัยรุ่นกันเร็วขึ้นส่วนหนึ่งอาจจะเพราะเด็กรุ่นใหม่มีอาหารการกินที่ดีขึ้น เรียนรู้เรื่องเพศจากสื่อและสภาพแวดล้อมเร็วขึ้น และที่พวกเขาก้าวข้ามพ้นช่วงวัยรุ่นช้าลง อาจจะเป็นเพราะวัยรุ่นในโลกทุนนิยมสมัยใหม่ต้องพึ่งพาพ่อแม่และต้องเรียนหนังสือนานขึ้นกว่าสมัยก่อน (วิทยา เขียวกุล. 2552: 9)

วัยรุ่นถือเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต คืออยู่ระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นวัยที่ต้องเรียนรู้ถึงความเป็นตัวของตัวเอง และเป็นวัยที่มักเกิดปัญหาในชีวิตมากที่สุด ดูเสก (Dusek. 1987) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นว่า วัยรุ่นหมายถึง วัยที่เชื่อมระหว่างความเป็นเด็กกับการเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นระยะที่ต้องปรับตัวพฤติกรรมจากเด็กให้เป็นแบบผู้ใหญ่ที่สังคมยอมรับ การเป็นวัยรุ่นจึงมิได้มีเพียงการเติบโตทางร่างกายเท่านั้น หากแต่หมายรวมถึงการเติบโตทางสังคมซึ่งอยู่ในกรอบของวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่นอีกด้วย

พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2538) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่นจะมีอายุตั้งแต่ 12 ถึง 20 ปี โดยแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยย่างเข้าสู่วัยรุ่น อายุตั้งแต่ 11 หรือ 12 ปี ถึง 13 หรือ 14 ปี
2. วัยรุ่นตอนต้น อายุตั้งแต่ 13 ถึง 14 ปี ถึง 16 หรือ 17 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย อายุตั้งแต่ 17 ปี ถึง 19 หรือ 20 ปี

โดยสรุปจากการศึกษาและรวบรวมเอกสารข้างต้นเพื่อใช้ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้กำหนดความหมายของคำว่า วัยรุ่น หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 12-18 ปี

3.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

3.2.1 พัฒนาการทางร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไป และการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เนื่องจากวัยนี้ มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศและฮอร์โมนของการเจริญเติบโตอย่างมากและรวดเร็ว ซึ่งวัยรุ่นจะมีการพัฒนาการทางร่างกาย ดังต่อไปนี้พนม เกตุมาน 2550: ออนไลน์)

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ร่างกายจะเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว แขน ขาจะยาวขึ้น ก่อนจะเห็นการเปลี่ยนแปลงอื่นประมาณ 2 ปี เพศหญิงจะไขมันมากกว่าชาย ผู้ชายจะมีกล้ามเนื้อมากกว่า ทำให้เพศชายแข็งแรงกว่า

2. การเปลี่ยนแปลงทางเพศ สิ่งที่ได้เห็นได้ชัดเจน คือวัยรุ่นชายจะเป็นหนุ่มขึ้น เสียงแตก หนวดเคราขึ้น และเริ่มมีฝันเปียก (การหลั่งน้ำอสุจิในขณะหลับและฝันเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ) การเกิดฝันเปียกครั้งแรกเป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยรุ่นของเพศชาย ส่วนวัยรุ่นหญิงจะเป็นสาวขึ้น คือ เต้านมมีขนาดโตขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นจะทำให้รูปร่างมีทรวดทรง สะโพกผายออก และเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก การมีประจำเดือนครั้งแรก เป็นสัญญาณบอกการเข้าสู่วัยรุ่นในหญิง ทั้งสองเพศ จะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ซึ่งจะมีขนาดโตขึ้น และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิวขึ้น

3.2.2 พัฒนาการทางจิตใจ วัยรุ่นมีพัฒนาการทางจิตใจในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านสติปัญญา วัยนี้สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น อย่างมาก และรวดเร็วจนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม นั่นคือมีความสามารถเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นตามลำดับ จนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้ว จะมีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ ความคิดยังอาจขาดความรอบคอบ ขาดการยั้งคิดหรือไตร่ตรองให้รอบคอบ มีความคิดที่รวดเร็วแบบหุนหันพลันแล่นมากกว่า เมื่อโตขึ้นกว่านี้ จะมีความคิดที่สมบูรณ์ขึ้น คิดรอบด้านได้มากขึ้น โดยเรียนรู้จากประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิตนั่นเอง

2. ด้านความคิดเกี่ยวกับตนเอง วัยนี้จะเริ่มมีความสามารถในการรับรู้ตนเอง ด้านต่างๆ ดังนี้

2.1 เอกลักษณ์ จะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งจะแสดงถึงความเป็นตัวตนของเขาโดดเด่น ได้แก่ วิชาที่ชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลินกลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยจะเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึงกันหรือเข้ากันได้ และจะเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนนี้เอง ทั้งแนวคิด ค่านิยม ระเบียบจรรยาบรรณ การแสดงออกและการแก้ปัญหาในชีวิต จนสิ่งเหล่านี้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตน และกลายเป็นบุคลิกภาพนั่นเอง สิ่งแสดงถึงเอกลักษณ์ตนเองยังมีอีกหลายด้าน ได้แก่ เอกลักษณ์ทางเพศ แฟชั่น ดารา นักร้อง การแต่งกาย ทางความเชื่อในศาสนา อาชีพ คติประจำใจ เป้าหมายในการดำเนินชีวิต วัยรุ่นที่ไม่เกิดเอกลักษณ์ของตน จะมีความสับสนในตนเอง ขาดแนวทางหรือเป้าหมายในชีวิตตน และขาดความสุขในการการดำเนินชีวิตต่อไป

2.2 การได้รับการยอมรับจากผู้อื่นนี้ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมาก การได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง วัยนี้จึงมักอยากเด่นอยากดัง อยากให้มีคนรู้จักมากๆ อาจทำอะไรเพื่อให้อื่นสนใจ ถ้ามีจุดดีจุดเด่นให้เพื่อนๆยอมรับได้ จะเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ การมีจุดเด่นนี้ ไม่จำเป็นต้องดีเด่นชนะคนอื่น ไม่ควรจะเด่นจากการแข่งขันให้เหนือกว่าใครๆ แต่สามารถดีเด่นในเรื่องการเป็นคนดี มีประโยชน์ โอบอ้อมอารี เต็มใจช่วยเหลือเพื่อน มองเพื่อนในแง่ดี มีการสื่อสารที่ดีต่อกัน

2.3 ความภาคภูมิใจตนเอง วัยรุ่นจะพอใจและภูมิใจ ที่ตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและคนอื่นได้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีและมีประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ ทำอะไรได้สำเร็จ การทำประโยชน์แก่เพื่อนๆ เป็นทักษะสำคัญที่ควรมี การมีเพื่อนดี จะช่วยกันสร้างความภาคภูมิใจให้แกกันได้ การเลือกคบเพื่อนที่ดี เพื่อนที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน จะช่วยให้มีความภูมิใจตนเองได้

2.4 ความเป็นตัวของตัวเอง วัยนี้จะรักอิสระ เสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์กติกาใดๆ ชอบคิดเอง ทำเอง พึ่งตัวเอง เชื้อความคิดตนเอง มีปฏิกิริยาตอบโต้ผู้ใหญ่(เช่น พ่อแม่ หรือครูอาจารย์)ที่บีบบังคับสูง ความอยากรู้อยากเห็นอยากลองจะมีสูงสุดในวัยนี้ ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่าย บางคนจะขาดการยั้งคิดที่ดี เมื่อตัวเองคิดอย่างไรแล้วก็อยากจะทำตามความคิด โดยขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ จึงต้องระมัดระวังตัว สร้างและแสดงความเป็นตัวของตัวเอง โดยมีการควบคุมตนเองให้อยู่ในกฎเกณฑ์กติกาของส่วนรวมด้วย

2.5 การควบคุมตนเอง วัยนี้จะเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด ควบคุมอารมณ์ ควบคุมการกระทำ ให้อยู่ในกรอบกติกา ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน การรู้จักยั้งคิด การคิดให้เป็นระบบ จะเป็นประโยชน์ที่ทำให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

2.6 อารมณ์ เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจะมีอารมณ์ปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกรี้ยว ก้าวร้าว มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตได้ ในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง แต่จะค่อยๆ ดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น นอกจากนี้จะมีความรู้สึกหรือมีอารมณ์ทางเพศ ทำให้มีความสนใจใฝ่รู้เรื่องทางเพศ หรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นการระบายความรู้สึกทางเพศ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้ แต่พฤติกรรมบางอย่างอาจเป็นปัญหาตามมา เช่น เบี่ยงเบนทางเพศ กามวิปริต หรือการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น ควรเรียนรู้เรื่องการควบคุมอารมณ์เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นในวัยนี้

2.7 จริยธรรม วัยนี้จะมีความคิดเชิงอุดมคติสูง เพราะสามารถแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้ มีระบบนิธรรมของตนเอง ต้องการให้เกิดความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น และจะรู้สึกอึดอัดคับข้องใจกับความไม่ถูกต้องในสังคม หรือในบ้าน แม้แต่พ่อแม่ของตนเองก็เริ่มรู้สึกว่าไม่ได้ดีสมบูรณ์แบบเหมือนเมื่อก่อนอีกต่อไปแล้ว บางครั้งอาจจะแสดงออก วิวาทะวิจารณ์พ่อแม่หรือ ครูอาจารย์ตรงๆ อย่างรุนแรง การต่อต้าน ประท้วงจึงเกิดได้บ่อยในวัยนี้เมื่อวัยรุ่นเห็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง หรือมีการเอาเปรียบ เบียดเบียน ความไม่เสมอภาคกัน ในวัยรุ่นตอนต้นการควบคุมตนเองอาจยังไม่ดีนัก แต่เมื่อพ้นวัยรุ่นนี้ไป การควบคุมตนเองจะดีขึ้น จนเป็นระบบจริยธรรมที่สมบูรณ์เหมือนผู้ใหญ่

3.2.3 พัฒนาการทางสังคม วัยนี้จะเริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิม แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลากับเพื่อนนานๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคัลสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่ม ของสังคมได้ดีขึ้น มีความสามารถในทักษะสังคม การสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่นโอนอ่อนผ่อนตามกัน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี และบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้ตนเองหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกวิชาชีพที่เหมาะสมกับตน และมีครอบครัวที่ดี ช่วยกันดูแลสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อตนเองและส่วนรวมในอนาคตต่อไป

3.3 ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่น

เด็กวัยรุ่นตามปกติจะมีลักษณะที่สำคัญ ๆ ดังนี้ (อัมพล สุอำพัน. 2541: 96-98)

1. ต้องการความเป็นอิสระ เด็กวัยรุ่นชอบที่จะมีความเป็นส่วนตัว ตรงนี้ไม่ได้หมายความว่าเขาแยกตัว แต่ความรู้สึกอยากมีความเป็นส่วนตัว อยากมีห้องของตนเองที่จะทำอะไรได้ตามอิสระ ไม่ชอบการตรวจค้น ตรงจุดนี้พ่อแม่คงต้องให้วัยรุ่นมีความเป็นอิสระตามสมควร แต่ไม่ใช่ปล่อยจนไม่มีขอบเขต เพราะถึงแม้จะเป็นวัยรุ่นแล้วก็ตาม วัยรุ่นก็ยังต้องการคำแนะนำในสิ่งที่ควรหรือไม่ควรเพื่อจะได้เป็นบรรทัดฐานของชีวิต แต่การแนะนำนั้นต้องแนะนำกันด้วยเหตุผล และอยู่บนพื้นฐานของสัมพันธภาพอันดีต่อกันระหว่างพ่อแม่และวัยรุ่น

2. ลักษณะต่อต้านผู้ใหญ่ การต่อต้านผู้ใหญ่กับความต้องการความเป็นอิสระนั้นดูจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นสอดคล้องกัน คือเมื่อต้องการความเป็นอิสระก็จะรู้สึกต่อต้านการควบคุม ต่อต้านผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่นมักจะไม่นับฟังคำแนะนำที่เราพูดให้ฟัง เด็กวัยรุ่นจะคิดว่าไปสั่งสอนเขา สิ่งที่เขาเจอจกจับกับพวกเขา พวกเขาจะบอกว่าถูกพ่อแม่ด่าอีกแล้ว การต่อต้านผู้ใหญ่นี้เอง ทำให้ผู้ใหญ่หงุดหงิด และเกิดความรู้สึกเข้าใจผิดบ่อย ๆ ว่าเดี๋ยวนี้ลูกไม่เคารพพ่อแม่แล้ว เดียวนี้ลูกปึกล้าหาแข็งแล้ว หรือเป็นเด็กที่ไม่สำนึกบุญคุณที่พ่อแม่เลี้ยงดูมาแต่อ่อนแอออกเสียแล้ว จนในที่สุดพ่อแม่อาจจะคิดน้อยใจและมีเจตคติไม่ดีต่อวัยรุ่น

3. ไวต่อความรู้สึกมาก อ่อนไหวต่อความรู้สึกมากต่อการถูกตำหนิเล็ก ๆ น้อย ๆ ในเรื่อง ที่ผู้ใหญ่ไม่เห็นด้วย เด็กวัยรุ่นจะมีความรู้สึกมากและมักจะย้อนถามอยู่ในใจของพวกเขาเสมอว่าแค่นี้ ทำไมถึงให้ไม่ได้ เรื่องเล็กน้อยไม่เห็นสำคัญอะไรสักหน่อย ทำไมถึงได้คอยตำหนิเตียนกันอยู่ ร่ำไป และยังเป็นการลงโทษที่รุนแรงจะเป็นด้วยวาจา อารมณ์ หรือถึงขั้นลงโทษเขียนตี วัยรุ่นจะรู้สึกว่า ตนไม่ได้ รู้สึกว่ารุนแรงมากจนบางที่เขาอาจแสดงพฤติกรรมที่ต่อต้านที่น่าเกลียดไม่เหมาะสมและไม่ น่าดู แต่อย่างไรก็ตาม แม้เด็กวัยรุ่นจะรู้สึกไม่ดีกับผู้ใหญ่ แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับผู้ใหญ่อย่าง มากมายหรือรุนแรงก็ตาม การแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีขึ้นเขาจะรู้สึกเสียใจ รู้สึกผิด รู้ว่าไม่ดี แต่เขาก็ยังไม่อาจจะยอมพ่อแม่ในทันทีทันใด เพราะยังมีความรู้สึกต่อต้านผู้ใหญ่อยู่ซึ่งเป็นภาวะปกติของวัยรุ่น

4. ความรู้สึกสองจิตสองใจ ตัดสินใจอะไรไม่ค่อยได้ ตัดสินใจไม่ค่อยแน่ คิดแล้วตัดสินใจ แล้วก็เปลี่ยนอีก เปลี่ยนแปลงง่าย

5. มีความรู้สึกว่าเพื่อนมีความสำคัญกับเขามาก ลักษณะนี้เป็นพัฒนาการตามปกติที่ วัยรุ่นทุกคนจะต้องพัฒนามาถึงจุดที่เขามีความรู้สึกว่าเพื่อนมีอิทธิพลกับเขามาก จนดูเหมือนจะมีความสำคัญมากกว่าพ่อแม่เสียอีก วัยรุ่นยังเคารพผู้ใหญ่อยู่ในจิตสำนึกของเขาเสมอ แต่ด้วย พัฒนาการทางสังคมของเด็กวัยรุ่นมีความก้าวหน้าอย่างมากนี้เอง ทำให้เขาหันเหความสนใจจากพ่อแม่ไปสู่อุปกรณ์ จะใช้เวลาอยู่กับเพื่อนได้อย่างมีความสุขจนลืมเวลา

ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่นตามที่ พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539: 13-14) อธิบายไว้มี ดังนี้

1. เด็กวัยรุ่นเป็นวัยแห่งหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตและผลลัพธ์ของพฤติกรรมในวัยนี้ จะมีผล ต่อบุคคลในระยะยาวในช่วงวัยอื่นต่อมาทั้งด้านการเรียน การทำงาน การใช้ชีวิตคู่ เจตคติที่มีต่อสิ่ง ต่างๆ ในสังคม ความสับสนในบทบาทที่ไม่ชัดเจนของตนเอง เช่น ไม่แน่ใจว่าตนเองเป็นเด็กหรือเป็น ผู้ใหญ่ ความคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่นี้มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดของเด็กมาก เด็กจะรู้สึกวางตัวยากไม่รู้ว่าทำอะไรจึงจะถูกต้องเหมาะสม

2. เด็กวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและเจตคติ ในวัยรุ่นจะคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น เช่น การเปลี่ยนแปลงความสนใจ ความไม่ มั่นใจเกี่ยวกับความสามารถและความถนัดของตนเอง

3. เด็กวัยรุ่นเป็นวัยแห่งปัญหา อาจกล่าวได้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยเจ้าปัญหามากที่สุด ส่วนใหญ่ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากสาเหตุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ภาวะความว้าวุ่นใจ ไม่สบายตัว ไม่สบายใจ ทำให้เกิดความหงุดหงิด วิตกกังวล อารมณ์เสื่อง่าย ไม่อยากพูดคุยกับใคร หรือพูดจาเย้ยยวนจนทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันในกลุ่มเพื่อนหรือพี่น้อง เกิดเป็นปัญหาทางอารมณ์และ ปัญหาทางสังคมของเด็กวัยรุ่น

4. เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ความเป็นตัวของตัวเอง ต้องการการยอมรับจากกลุ่ม และถือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แต่กระนั้นเองยังไม่แน่ใจในบทบาทของตนต้องการรู้ว่าตนต้องแสดงบทบาทใดในสังคม มีความสำคัญอย่างไรในสังคม ยังเป็นเด็กอยู่หรือว่าเป็นผู้ใหญ่ สิ่งหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นต้องการความเป็นตัวของตัวเอง คือ การพยายามหาเอกลักษณ์ของตนเองจากการแต่งกาย การใช้คำพูดที่เข้าใจกันเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นเท่านั้น

5. เด็กวัยรุ่นเป็นช่วงวัยแห่งจินตนาการ วัยรุ่นชอบฝันสร้างวิมานในอากาศ จินตนาการว่าตนเองเป็นสิ่งต่าง ๆ หรือบุคคลต่าง ๆ ที่ตนชอบ นอกจากจะแสดงออกมาในรูปของความคิดแล้วยังแสดงออกมาในรูปของการประพันธ์เพลง เขียนบทกลอน หรือแม้กระทั่งการแต่งกายตามแบบบุคคลในสังคมที่ตนชื่นชอบและต้องการเอาอย่าง

นอกจากนี้ ไสภณท์ นุชนาถ (2542) ยังได้กล่าวถึง ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่นดังนี้

1. เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะตามแบบฉบับแห่งเชื้อชาติของตน เด็กทางประเทศแถบตะวันตกจะสูงได้มากกว่า เป็นต้น เด็กในวัยรุ่นตอนต้น ร่างกายจะเจริญเติบโตได้รวดเร็วมาก แขนขายาวขึ้น สัดส่วนของร่างกายก็เปลี่ยนแปลงไปด้วยและจะเจริญเติบโตอย่างเต็มที่เมื่ออยู่ในวัยรุ่นตอนปลาย

2. เป็นวัยที่เห็นเพื่อนมีความสำคัญมากที่สุดจะปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ตามกฎเกณฑ์ของหมู่เพื่อน เช่น การแต่งกาย การไว้ทรงผม การใช้ภาษาพูด จะเป็นแบบเดียวหรือคล้ายคลึงกันกับเพื่อนๆ

3. เป็นวัยที่แสวงหาฐานะทางสังคมให้แก่ตนเอง ทำตัวให้เป็นที่ยอมรับของสังคม

4. เป็นวัยที่สนใจการเลือกอาชีพ เริ่มสำรวจความถนัดและความสนใจ ตลอดจนคุณลักษณะประจำตัวของตนว่าสามารถที่จะประกอบอาชีพใด หรือศึกษาต่อด้านใด

5. เป็นวัยที่แสวงหาอุดมคติ ปรัชญาชีวิตไว้เป็นแนวทางในการดำรงชีวิตของตน

6. เป็นวัยที่ต้องการอิสระจากการควบคุมอย่างเข้มงวดของผู้ใหญ่ ต้องการเป็นตัวของตัวเอง และตัดสินใจในสิ่งต่างๆเกี่ยวกับตนเองได้

จากเอกสารที่ดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่นได้ว่า เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดทางด้านร่างกาย และจิตใจ เป็นวัยที่เป็นตัวของตัวเอง มีความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการ และให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน

3.4 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็กวัยรุ่น คือ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นอย่างไม่เหมาะสมกับวัย เวลา สถานที่ และเป็นการกระทำที่ผู้อื่นในสังคมรู้สึกไม่พอใจ หรือเป็นการแสดงออกที่ต่างไปจากปกติ วิสัยที่บุคคลทั่วไปประพฤติดิปฏิบัติรวมถึงเป็นการกระทำที่ก่อให้เกิดปัญหาอื่นตามมา พฤติกรรมดังกล่าวจัดว่าเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2532: 704; อ้างอิงจาก Kessler. 1996)

สโตนและเซอร์ซ (ผดุง อารยะวิญญู. 2542: 21-22; อ้างอิงจาก Stone; & Church. 1968: 295) เด็กที่มีพฤติกรรมขัดกับสังคม หมายถึง เด็กที่พฤติกรรมตนไปในทางที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ประพฤติตนไปในทางตรงกันข้ามกับกรอบวัฒนธรรมอันดีงามของสังคม ประพฤติตนไปในทางที่แตกต่างออกไปจากคนทั่วไปในสังคมประพฤติดิปฏิบัติกัน

การให้คำจำกัดความของเด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (ผดุง อารยะวิญญู. 2542: 124) คำจำกัดความของ “เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรม” นั้นมีมากมายขึ้นอยู่กับว่าเราจะมองเด็กในแง่ใด แต่การจะจัดว่าเด็กคนใดเป็นเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมนั้นเป็นวิธีการที่ค่อนข้างจะสลับซับซ้อน และจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้

1. สภาพแวดล้อม พฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับในสถานการณ์อย่างหนึ่ง แต่อาจจะไม่เป็นที่ยอมรับในอีกสถานการณ์หนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเวลา สถานที่ และการปฏิบัติของชนกลุ่มนั้น
2. ความคิดเห็นของแต่ละบุคคล ความคิดเห็นของคนสองคนที่มีต่อพฤติกรรมอันเดียวกันย่อมไม่เหมือนกัน
3. เป้าหมายของแต่ละบุคคล การมองพฤติกรรมเดียวกันของคนสองคนอาจจะมองกันคนละแง่มุม

สาเหตุของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ผดุง อารยะวิญญู (2542: 13-15) อธิบายว่า เด็กที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น อาจจะมีสาเหตุเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ แต่การวินิจฉัยหาสาเหตุของพฤติกรรมนั้น เป็นเรื่องที่ค่อนข้างจะสลับซับซ้อน พฤติกรรมอย่างหนึ่งอาจจะเนื่องมาจากสาเหตุอย่างหนึ่ง หรือหลายสาเหตุก็ได้ บุคคลคนเดียวกันอาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาหลายอย่าง และย่อมจะต้องเกิดจากสาเหตุหลายประการ ดังนั้น การวินิจฉัยหาสาเหตุของพฤติกรรมควรจะกระทำด้วยความระมัดระวังและรอบคอบ องค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์แบ่งออกได้ดังนี้

1. พันธุกรรม (Heredity) ปัญหาทางพฤติกรรมจะมีสาเหตุเนื่องมาจากกรรมพันธุ์มาน้อยเพียงใดนั้น ยังเป็นปัญหาที่นักพฤติกรรมศาสตร์กำลังถกเถียงกันอยู่ และยังไม่สามารถชี้ชัดลงไปได้เนื่องจากมีองค์ประกอบอื่น ๆ มาเกี่ยวข้องด้วย แต่อย่างไรก็ตาม กรรมพันธุ์นั้นมีความสำคัญต่อความสามารถพัฒนาการและการปฏิบัติตนบางประการของบุคคล ระดับสติปัญญาเป็นสิ่งที่นักวิทยาศาสตร์ เชื่อว่าสามารถถ่ายทอดได้โดยทางพฤติกรรม แต่ทั้งนี้สิ่งแวดล้อมก็มีบทบาทสำคัญมากในการพัฒนาทางด้านสติปัญญาของบุคคล

2. สารเคมีในร่างกาย ความไม่สมดุลของสารเคมีในร่างกายมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ และพฤติกรรมบางอย่าง ในทำนองเดียวกันการเจ็บป่วยอย่างหนัก หรือการได้รับอุบัติเหตุที่ทำให้สมองและระบบประสาทกระทบกระเทือน

3. สถานภาพทางครอบครัว ครอบครัวมีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมของเด็กมาก เด็กที่เกิดมาจากครอบครัวที่ยากจนอาจขโมยของของคนอื่น เนื่องจากบิดามารดาไม่สามารถจะจัดหามาให้ได้ เด็กที่มาจากครอบครัวที่บิดามารดาหย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่ อาจจะขาดความอบอุ่น รู้สึกว่าเหงา ขาดที่พึ่ง อันมีผลต่อปัญหาทางอารมณ์โดยตรง และทำให้ผลการเรียนต่ำ การอบรมเลี้ยงดูที่มีความสำคัญต่อพฤติกรรมของเด็กมาก เด็กที่มาจากครอบครัวที่บิดามารดาตามใจ และประคบประหงมจนเกินไป อาจกลายเป็นคนที่ทำอะไรเองไม่เป็น ต้องพึ่งพาอาศัยและขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น อยู่เสมอ เด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่มีอารมณ์ร้าย ซึ่งอาจแสดงออกมาในลักษณะของการฉุนเฉียวทางอารมณ์ โกรธจัด ก้าวร้าว ด่าทอต่าง ๆ นานา อาจทำให้เด็กมีพฤติกรรมไปในทำนองเดียวกัน นอกจากนี้ยังมีปัญหาอื่น ๆ เกี่ยวกับครอบครัวอีกมากมาย เช่น การทะเลาะวิวาทกันของบิดามารดา หรือสมาชิกคนสำคัญอื่น ๆ ในครอบครัว การแข่งขันชิงดีชิงเด่นกันระหว่างพี่น้อง การให้ความรักแก่ลูกทุกคนไม่เท่ากัน บิดามารดาขาดการดูแลเอาใจใส่ต่อลูกอย่างเพียงพอ เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้ล้วนมีผลอันสำคัญยิ่งต่อพฤติกรรมเด็ก

4. สภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กมาก เป็นที่น่าสังเกตว่าเด็กที่เกิดและเจริญเติบโตขึ้นมาในสังคมชนบท เป็นเด็กที่สร้างปัญหาให้แก่สังคมน้อยกว่าเด็กที่เกิดและเติบโตขึ้นมาในสังคมตามเมืองใหญ่ ๆ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสภาพแวดล้อมในชนบท ไม่มีสิ่งปลุกใจยั่วให้เด็กเสียคนได้ง่าย ประกอบกับสังคมในชนบทเต็มไปด้วยความเป็นกันเอง ประชาชนมีอัธยาศัยไมตรีอันดีต่อกัน มีความโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน เมื่อเด็กประพฤติผิดก็ช่วยกันว่ากล่าวตักเตือนและสั่งสอนอยู่เสมอ ตรงข้ามกับสังคมในเมืองใหญ่ ๆ ที่มีสิ่งยั่วย้อมมากมาย การดำรงชีพต้องอาศัยเงินเป็นสำคัญ ถ้าขาดเงินเพียงอย่างเดียวความเป็นอยู่ในครอบครัวก็ปั่นป่วนไปหมด และเมื่อไม่มีเงินเพียงพอทุกคนก็ยอมหาทางดิ้นรนเพื่อเอาตัวรอด ทำให้บางคนประพฤติตนผิดได้ง่าย ในปัจจุบันชาวชนบทเป็นจำนวนมากได้อพยพเข้ามาทำงานในเมืองเพื่อหางานทำหรือเพื่อเรียนต่อ เมื่อมาพบกับสภาพความเป็นอยู่แบบในเมืองซึ่งมีลักษณะที่แตกต่างไปจากความเป็นอยู่ที่ตนเคยชินในชนบท อาจจะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ไม่ได้ทำให้เกิดความคับข้องใจ และอาจจะก่อปัญหาขึ้นในสังคมได้

5. ความต้องการของบุคคล ความต้องการของบุคคลมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์มีอยู่ 4 อย่าง คือ ความต้องการอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค แต่นักจิตวิทยาสมัยใหม่ได้ผนวกเอาความต้องการทางเพศ (Sexual needs) เข้าไว้ในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ด้วยเป็นความต้องการพื้นฐานอย่างที่ 5 มนุษย์ทุกคนเมื่ออยู่ในวัยอันควรย่อมมีความต้องการทางเพศและจะขาดเสียมิได้

ลักษณะของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กวัยรุ่น (วิทยา นาควัชระ. 2544: 216) โดยได้แบ่งลักษณะพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กวัยรุ่นออกเป็น 3 ชนิดคือ

1. ปัญหาพฤติกรรมที่เกิดจากตัววัยรุ่นเองในขณะนั้น (Self Originated Aspect) ปัญหาเหล่านี้ได้แก่ ปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม เซวรณ์ปัญญา อารมณ์ และทางเพศ วัยรุ่นจะเกิดความว้าวุ่นใจกับปัญหาการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ รวมทั้งปัญหาทางจิตใจที่ไม่สามารถจะแบ่งความรู้สึกระหว่างเพื่อนกับพ่อแม่ ปัญหาความอยากเด่นอยากมีชื่อเสียง ทำให้เขาอยากแต่งกายแปลก ๆ เรียกร้องความสนใจ ปัญหาที่เขาไม่สามารถหาเงินมาใช้จ่ายใช้สอยในเรื่องของการแต่งกายหรือการเที่ยวเตร่ของเขาได้ ปัญหาที่เขาจะต้องครุ่นคิดหาวิธีที่จะทำอย่างไรจึงจะมีคนมาสนใจเขา ปัญหาเรื่องการเรียนเริ่มยากขึ้น ปัญหาการปรับตัวในกลุ่มเพื่อนที่โตขึ้นและมีความต้องการที่ซับซ้อนขึ้น ปัญหาเรื่องทางเพศทั้งกับเพื่อนเพศเดียวกัน กับเพื่อนต่างเพศ หรือกับตัวเอง เป็นต้น เหล่านี้เป็นคำถามเป็นปัญหาที่วัยรุ่นเฝ้าเพียรถามตัวเอง อยากได้คำตอบ อยากได้รับการแนะนำช่วยเหลือ แต่เขาก็ไม่สามารถจะหาคำตอบหรือคำแนะนำได้จากที่ใด อาจะมาจากการไม่กล้าถาม ไม่รู้จะถามอย่างไร ขาดความมั่นใจในตัวเองซึ่งจะมีมากขึ้นในช่วงเวลาที่เริ่มค้นพบตัวเองว่ายังมีอะไรไม่รู้อีกมากมาย

2. ปัญหาพฤติกรรมที่เกิดจากสังคมมองวัยรุ่นว่ามีปัญหา (Social response aspect) มาจากการเปลี่ยนแปลงในตัววัยรุ่นหรือปฏิกิริยาที่วัยรุ่นมีต่อการเปลี่ยนแปลง พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ไม่เข้าใจและมองดูว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นปัญหา ตัวอย่างเช่น วัยรุ่นอยากไว้ผมยาว แต่งตัวแปลก ๆ ผู้ใหญ่กลับมองว่าเป็นอึปี้ วัยรุ่นอยากเด่น อยากเล่นดนตรี สนใจการเรียนน้อยลงไป ผู้ใหญ่ก็คิดว่าไม่อยากเรียน หรือวัยรุ่นอยากมีเพื่อนมาก ๆ ทั้งชายและหญิง อยากมีกิจกรรมสังคมในกลุ่มของเขา ผู้ใหญ่ที่ไม่เข้าใจก็จะนึกว่าวัยรุ่นเฝ้าหาเพศสัมพันธ์ อาจพูดประชดประชัน ที่แท้แล้ววัยรุ่นเป็นเพียงต้องการศึกษาถึงความแตกต่างของความรู้สึกต่าง ๆ ทั้งกับตัวเอง กับเพื่อนเพศเดียวกันและกับเพื่อนต่างเพศ ถ้าพ่อแม่เข้าใจ ให้ความสนใจ และอนุญาตให้มีกิจกรรมอยู่ในขอบเขตได้ เขาก็จะไม่กลายเป็นปัญหา ซึ่งทุกวันนี้ผู้ใหญ่มักจะมองความปกติหลาย ๆ อย่างของวัยรุ่นว่าเป็นปัญหา และพยายามพูดกรอกหูอยู่ทุกวันว่าสิ่งเหล่านั้นคือปัญหา

3. ปัญหาพฤติกรรมที่เกิดจากปฏิกิริยาต่อต้านของเด็กวัยรุ่นที่มีต่อสังคม (Reaction aspect) ปัญหาที่เป็นปัญหาที่ร้ายแรงและเป็นปัญหาที่เห็นได้เด่นชัด คือ วัยรุ่นจะเกิดปฏิกิริยา (Reaction) เมื่อเขาคิดว่าผู้ใหญ่หรือสังคมไม่เข้าใจเขา สิ่งที่เขาจะกระทำหรือแสดงออกมานั้นจึงเป็นไปในลักษณะของการต่อต้านกฎเกณฑ์ ต่อต้านผู้ใหญ่ หรือเป็นการประชดตัวเองเพราะคิดว่าผู้ใหญ่ไม่เข้าใจเขา แล้วเขาก็เป็นคนเลว เพราะฉะนั้นจึงทำให้มากขึ้น การทำประชดนี้พบได้มากและบ่อยในวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่ยังไม่มีความยังคิดที่ดี การใช้เหตุผลเป็นไปค่อนข้างยาก อารมณ์ของความเป็นเด็กยังมีอยู่มาก พลังความคิดและพลังงานฝ่ายกายมีมาก ปฏิกิริยา หรือการทำประชดนี้จึงค่อนข้างรุนแรงมากกว่าในวัยเด็กหรือวัยผู้ใหญ่

จากปัญหาทางพฤติกรรมต่างๆ ที่มักจะเกิดขึ้นกับวัยรุ่น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องให้การส่งเสริมและสนับสนุนเพื่อให้เกิดพัฒนาการในด้านต่างๆ อย่างเหมาะสม การส่งเสริมพัฒนาการวัยรุ่นควรครอบคลุมในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ส่งเสริมด้านร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากความบกพร่องทางกาย มีความสมบูรณ์ มีภูมิคุ้มกันโรคและปราศจากภาวะเสี่ยงต่อปัญหาทางกายต่างๆ เอาใจใส่กับร่างกาย ไม่ปล่อยให้ อ้วนไป ผอมไป หรือขาดอาหารบางอย่าง มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ให้อารมณ์สดชื่น แข็งแรง และมีภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ

2. ส่งเสริมด้านเอกลักษณ์แห่งตน โดยส่งเสริมให้ มีทักษะส่วนตัว ทักษะ สังคม มีบุคลิกภาพดี มีเอกลักษณ์ส่วนตัว เอกลักษณ์ทางเพศเหมาะสม มีการเรียนและอาชีพ ได้ตาม ศักยภาพของตน ตามความชอบความถนัด และความเป็นไปได้ ทำให้มีความพอใจต่อตนเอง มีการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับความชอบความถนัด มีการผ่อนคลาย กีฬา งานอดิเรก มีความสุขได้ โดยไม่เบียดเบียนคนอื่น มีการช่วยเหลือคนอื่นรวมถึงสิ่งแวดล้อม และ มีมโนธรรมดี เป็นคนดี

3. ส่งเสริมด้านการบริหารตนเอง สามารถบริหารจัดการตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

4. ส่งเสริมด้านความรับผิดชอบ มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อประเทศชาติ และต่อสิ่งแวดล้อมได้ดี

5. ส่งเสริมด้านมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่นได้ดี เลือกคบเพื่อนที่ดี รักษาความความสัมพันธ์ที่ดีไว้ได้ยืนยาว

จากเอกสารที่ดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นว่าสามารถเกิดได้จาก พันธุกรรม สารเคมี สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู ซึ่งมีพฤติกรรมที่เกิดจากตัววัยรุ่นเอง เกิดจากการติตราของสังคม และเกิดจากการต่อต้านที่มีต่อสังคม ซึ่งจากสาเหตุดังกล่าววัยรุ่นจึงควรได้รับการส่งเสริม และสนับสนุนให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านต่างๆ ซึ่งการพัฒนาวัยรุ่นควรครอบคลุมด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านเอกลักษณ์แห่งตน ด้านการบริหารตนเอง ด้านความรับผิดชอบ และด้านมนุษยสัมพันธ์

นอกจากนั้นการส่งเสริมสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้วัยรุ่นรู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนให้เป็นไปในทางบวกและสร้างสรรค์ การส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความรู้สึกรู้สีก่อนตนเองในทางบวกและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ๆ จะทำให้วัยรุ่นสามารถตระหนักในตนเอง รู้จักการควบคุมตนเอง ยิ่งไปกว่านั้นการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีทัศนคติต่อโลกในทางบวก และมีทักษะทางสังคม จะส่งผลให้วัยรุ่นมีความสามารถในการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับความเครียดหรืออุปสรรค (วิทยา เสงี่ยมกุล, 2552: 37-44) ดังนั้น การส่งเสริมให้วัยรุ่นให้คิดในเชิงบวกอย่างผู้มองโลกในแง่ดี จึงเป็นประโยชน์ต่อพัฒนาการด้านอารมณ์ และศักยภาพของวัยรุ่นอันจะนำไปสู่ความสำเร็จ และความสุขในการดำรงชีวิต

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและพัฒนา (Research and development) การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือการวิจัย
3. การดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อใช้สำหรับ
การศึกษามองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาและพัฒนามองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ประชากรที่ใช้ศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนวัยรุ่น ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2553 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ โดยแบ่งออกเป็น 5 ภาคคือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ และกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวนทั้งสิ้น 2,423,762คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2553: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการศึกษาในครั้งนี้คือ นักเรียนวัยรุ่น ชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2553 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ โดยแบ่งออกเป็น 5 ภาคคือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ และกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 1,280 คน (Tabachnick; & Fidell. 2001: 588; citing Comrey; & Lee. 1992) ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling method)

ขั้นตอนที่ 2 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อใช้ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังรายละเอียดและวิธีการในการสุ่มตัวอย่างต่อไปนี้

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ประกอบด้วยนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2553 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการในภาค ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 1,280 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่เพียงพอสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Tabachnick; & Fidell. 2001: 588; citing Comrey; & Lee. 1992) ซึ่งได้มาโดยมีขั้นตอนในการสุ่มดังต่อไปนี้

2.1.1 แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 ภาค และกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

2.1.2 สุ่มตัวอย่างครั้งที่ 1 เป็นการสุ่มอย่างง่าย (Random sampling) โดยสุ่มภาคเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้สุ่มภาคละ 1 จังหวัด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และกรุงเทพมหานครและปริมณฑลสุ่ม 2 จังหวัด คือ ภาคเหนือสุ่มได้จังหวัดเชียงใหม่ ภาคกลาง สุ่มได้จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ภาคใต้ สุ่มได้จังหวัดสุราษฎร์ธานี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือสุ่ม 2 จังหวัด คือ จังหวัดขอนแก่น และจังหวัดหนองบัวลำภู และกรุงเทพมหานครและปริมณฑล สุ่มได้กรุงเทพมหานคร และจังหวัดนนทบุรี

2.1.3 สุ่มตัวอย่างครั้งที่ 2 เป็นการสุ่มอย่างง่าย (Random sampling) เพื่อเลือกเขตพื้นที่การศึกษาของแต่ละจังหวัด คือ จังหวัดเชียงใหม่ สุ่มได้เขตพื้นที่การศึกษาเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี สุ่มได้เขตพื้นที่การศึกษาเขต 2 จังหวัดพระนครศรีอยุธยาสุ่มได้เขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 จังหวัดขอนแก่น และจังหวัดหนองบัวลำภู สุ่มได้เขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร และจังหวัดนนทบุรีสุ่มได้เขตพื้นที่การศึกษาเขต 1

2.1.4 สุ่มตัวอย่างครั้งที่ 3 เป็นการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) เพื่อเลือกโรงเรียนในพื้นที่การศึกษาแต่ละจังหวัดที่สุ่มได้ โดยแบ่งเป็นพื้นที่การศึกษาละ 2 โรงเรียน ประกอบด้วยจังหวัดเชียงใหม่ สุ่มได้โรงเรียนสันทรายวิทยาคม และโรงเรียนเมธีวิทยาจังหวัดสุราษฎร์ธานี สุ่มได้โรงเรียนพุนพิทยาคม และโรงเรียนไชยวิทยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยาสุ่มได้โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย และโรงเรียนอยุธยาสุวรรณ จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดหนองบัวลำภูสุ่มได้ โรงเรียนกัลยาณวัตร โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย และโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติพระศรีนครินทร์ หนองบัวลำภู กรุงเทพมหานคร และจังหวัดนนทบุรีสุ่มได้โรงเรียนศรีอยุธยาในพระอุปถัมภ์ฯ และโรงเรียนหอวังนนทบุรี

2.1.5 สุ่มตัวอย่างครั้งที่ 4 ด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นเชิงกลุ่ม (Stratified random sampling) เพื่อเลือกห้องเรียนของโรงเรียนที่สุ่มจากชั้นที่ 3 มาแล้ว เนื่องจากแต่ละโรงเรียนประกอบด้วยชั้นเรียน 3 ระดับชั้น คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ดังนั้น จึงทำการสุ่มห้องเรียนจากแต่ละระดับชั้นมา 1 ห้องเรียน โรงเรียนละ 3 ห้อง รวมเป็นทั้งหมด 33 ห้องเรียน ได้นักเรียนที่ได้รับการสุ่มเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,280 คน ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 กลุ่มตัวอย่างเพื่อศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ภาค	จังหวัด	เขตพื้นที่การศึกษา	โรงเรียน	ระดับชั้น	จำนวน
เหนือ	เชียงใหม่	เขต 2	สันทรายวิทยาคม	ม. 4	36
				ม. 5	39
				ม. 6	37
		เขต 2	แมริมวิทยาคม	ม. 4	31
				ม. 5	22
				ม. 6	27
ใต้	สุราษฎร์ธานี	เขต 2	พุนพินพิทยาคม	ม. 4	36
				ม. 5	33
				ม. 6	32
		เขต 2	ไชยาวิทยา	ม. 4	24
				ม. 5	32
				ม. 6	28
	ขอนแก่น	เขต 1	กัลยาณวัตร	ม. 4	31
				ม. 5	41
		เขต 1	แก่นนครวิทยาลัย	ม. 4	58
				ม. 5	57
ตะวันออกเฉียงเหนือ	หนองบัวลำภู	เขต 1	เฉลิมพระเกียรติฯ	ม. 4	49
				ม. 5	57
				ม. 6	49

ตาราง 1 (ต่อ)

ภาค	จังหวัด	เขตพื้นที่การศึกษา	โรงเรียน	ระดับชั้น	จำนวน
กลาง	พระนครศรีอยุธยา	เขต 1	อยุธยาวิทยาลัย	ม. 5	46
				ม. 6	41
				ม. 4	46
			อยุธยาานุสรณ์	ม. 5	39
				ม. 6	46
				เขต 1	อยุธยาานุสรณ์
		เขต 1	ศรีอยุธยาในพระอุบลัมภ์ฯ	ม. 5	50
				ม. 6	36
				ศรีอยุธยาในพระอุบลัมภ์ฯ	ม. 4
			ม. 5		30
			หอวัง นนทบุรี		ม. 6
				นนทบุรี	เขต 1
ม. 5	48				
ม. 6	39				
รวม	6 จังหวัด		11 โรงเรียน	33 ห้อง	1,280

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม ได้มาจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในช่วงการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นในชั้นแรก โดยการพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วทำการสุ่มตัวอย่างเพื่อเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยที่ผู้วิจัยมีขั้นตอน วิธีการในการคัดเลือก และเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว ดังต่อไปนี้

2.2.1 ผู้วิจัยใช้วิธีการในการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling method) จากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และกำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ของโรงเรียนกัลยาณวัตร จำนวน 16 คน

2.2.2 ผู้วิจัยนัดสัมภาษณ์นักเรียนวัยรุ่นที่มีคะแนนเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน เพื่อสอบถามความสมัครใจ ความพร้อมในการเข้าร่วมรับการให้คำปรึกษาได้ตลอดช่วงของการให้คำปรึกษา และการได้รับการยินยอมจากบิดามารดาหรือผู้ปกครอง

2.2.3 ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling method) ในการเลือกนักเรียนเข้าร่วมรับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน โดยใช้เกณฑ์การกำหนดขนาดของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของคอร์เร่ และคอร์เร่ (Corey; & Corey. 2006: 116-117) ที่ว่าขนาดของกลุ่มที่มีประสิทธิผลมากที่สุดควรมีสมาชิกจำนวน 8 คน และมีผู้นำกลุ่มเพียง 1 คน ทั้งนี้เพราะสมาชิกกลุ่มทุกคนจะมีโอกาสในการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง และมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อันจะก่อให้เกิดความรู้สึกร่วมกันภายในกลุ่มได้

การสร้างเครื่องมือการวิจัย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

1. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น คือ แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ดำเนินการในการสร้างเครื่องมือสำหรับใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

การสร้างแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มีขั้นตอนดังนี้

- 1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี เพื่อทราบถึงแนวคิด ทฤษฎี นิยาม และองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี
- 1.2 สำนวจความคิดเห็นเบื้องต้นเกี่ยวกับความหมาย องค์ประกอบ และวิธีการในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้รับการยอมรับในฐานะเป็นผู้ส่งเสริมและสนับสนุนการมองโลกในแง่ดี ได้แก่ ดร.อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา และผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการดูแลวัยรุ่น ได้แก่ แพทย์ นักจิตวิทยา และครู จำนวน 6 คน รวมจำนวนผู้รับการสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งสิ้น 7 คน จากนั้นผู้วิจัยได้สำวจความคิดเห็นเบื้องต้นโดยใช้แบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับความหมายของการมองโลกในแง่ดี ลักษณะและการปฏิบัติตนของวัยรุ่นที่มองโลกในแง่ดีจากนักเรียนวัยรุ่น จำนวนทั้งสิ้น 134 คน แล้วนำคำตอบดังกล่าวมาวิเคราะห์และแจกแจงความถี่เพื่อจัดหมวดหมู่

- 1.3 เขียนนิยามศัพท์เฉพาะ องค์ประกอบ และตัวชี้วัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้ข้อมูลที่สรุปจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสำวจความคิดเห็นเบื้องต้นเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

1.4 ดำเนินการสร้างแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ตามนิยาม ศัพท์เฉพาะ ซึ่งแบบวัดการมองโลกในแง่ดีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จะวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น 5 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1.4.1 ความคาดหวังเชิงบวก

1.4.2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง

1.4.3 การทำกับตนเอง

1.4.4 การเผชิญปัญหา

1.4.5 รูปแบบการอธิบาย

ข้อคำถามของแบบวัดที่สร้างขึ้นมีจำนวน 132 ข้อ ข้อคำถามแต่ละข้อมีลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

1.5 แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity Evidence) โดยนำแบบวัดที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน (ภาคผนวก ก) แสดงความคิดเห็นพิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามที่กำหนดไว้ แล้วนำมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Item-Objective Congruence) การคัดเลือกข้อคำถามดำเนินการโดยพิจารณาเฉพาะข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป และผู้ทรงคุณวุฒิได้เสนอแนะให้ปรับปรุงข้อความบางข้อความ ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือก และปรับปรุงข้อความตามที่คุณเชี่ยวชาญเสนอแนะ รวมจำนวนแบบวัดที่ปรับปรุงแล้วจำนวน 122 ข้อ

1.6 ทดลองใช้ (Tryout) แบบวัด โดยนำแบบวัดที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 116 คน

1.7 นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ได้จำนวน 94 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .20 - .41 (ภาคผนวก ค) และค่าความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายใน โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (α -Coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.80 โดยจำแนกเป็นรายองค์ประกอบ มีค่าความเชื่อมั่นดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค จำแนกเป็นรายองค์ประกอบ

องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี	α
1. ความคาดหวังเชิงบวก	0.7524
2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง	0.6969
3. การกำกับตนเอง	0.7157
4. การเผชิญปัญหา	0.6506
5. รูปแบบการอธิบาย	0.7540
การมองโลกในแง่ดีรวม	0.8019

1.8 นำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีไปวัดกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,280 คน เพื่อศึกษาองค์ประกอบและวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งตัวอย่างแบบวัดการมองโลกในแง่ดีดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 ตัวอย่างแบบวัดการมองโลกในแง่ดี

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
0.	ด้านความคาดหวังเชิงบวก ในการสอบปลายภาคแต่ละครั้ง ฉันคิดว่าฉันต้องได้คะแนนที่น่าพอใจ				
0.	ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง เมื่อฉันต้องทำงานส่งครู ฉันมั่นใจว่าจะสามารถทำงานนั้นออกมาได้เป็นอย่างดี				
0.	ด้านการกำกับตนเอง เมื่อต้องการรักษาสุขภาพ ฉันปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยได้				
0.	ด้านการเผชิญปัญหา เมื่อฉันมีปัญหาในเรื่องใด ฉันจะพยายามหาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนั้น				
0.	ด้านการอธิบายตนเอง ถ้าหากเพื่อนสนิทไม่ค่อยคุยกับฉัน ฉันคิดว่าช่วงนี้เขาอาจมีเรื่องไม่สบายใจ				

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อคำถามเชิงบวก

เห็นด้วยอย่างยิ่ง 4 คะแนน

เห็นด้วย 3 คะแนน

ไม่เห็นด้วย 2 คะแนน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1 คะแนน

ข้อคำถามเชิงลบ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1 คะแนน

เห็นด้วย 2 คะแนน

ไม่เห็นด้วย 3 คะแนน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 4 คะแนน

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน
วัยรุ่น มีขั้นตอนการสร้างต่อไปนี้

2.1 ศึกษา และทบทวน เอกสาร ตำรา เกี่ยวกับแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการ
ให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อที่ผู้นำกลุ่มจะสามารถเลือกและนำเทคนิคต่างๆ ของแต่ละทฤษฎีมาใช้ในการ
การ บูรณาการทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

2.2 สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

2.2.1 ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อนักเรียนวัยรุ่น

ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยนำแนวคิดและขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มของคอร์เว่ และคอร์เว่
(Corey. 2004; Corey; & Corey. 2006) เป็นฐานคิดหลักสำหรับการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษา
กลุ่ม เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ประกอบกับการนำองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี
ของนักเรียนวัยรุ่น ที่ได้รับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ทั้ง องค์ประกอบ คือ ความคาดหวัง
เชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบาย
มาใช้ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
โดยมีแนวคิดสำคัญและขั้นตอนดังนี้

2.2.1 แนวคิดสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มนับว่าเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถส่งเสริม
พัฒนาและป้องกันปัญหาวัยรุ่นได้ เนื่องจากกระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่มเอื้ออำนวยให้วัยรุ่น
ได้มีโอกาสในการแสดงออกถึงความรู้สึกที่ขัดแย้ง สำรวจความสงสัยในตนเอง และเกิดการตระหนักรู้

ต่อสิ่งที่เป็นความสนใจร่วมกันกับสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ในขณะเดียวกัน วัยรุ่นยังสามารถเรียนรู้วิธีการในการสื่อสารกับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ได้รับประโยชน์จากการเป็นตัวแบบของผู้นำกลุ่ม คุณค่าที่เป็นเอกลักษณ์ของการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่นอีกประการหนึ่งคือ สมาชิกกลุ่มจะมีโอกาสในการสร้างประโยชน์ร่วมกันเพื่อความงอกงามของกันและกัน มีโอกาสในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่มด้วยการแสดงให้เห็นถึงความห่วงใยซึ่งกันและกัน และให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจตนเอง และการยอมรับตนเอง (Corey. 2004: 5-7) นอกจากนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มจะสามารถช่วยแก้ไขปัญหาด้านเอกลักษณ์ ความสนใจทางเพศ และปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเพื่อน บิดามารดา และโรงเรียน ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษากลุ่มเห็นว่า วัยรุ่นมักจะฟังเพื่อนๆ มากกว่าผู้ใหญ่ ดังนั้นกลุ่มจึงสามารถส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้และการสำรวจตนเองได้ (Jacobs, Masson; & Harvill. 2002: 358-359)

2.2.2 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นปฐมนิเทศ และการสำรวจ ซึ่งเป็นขั้นการกำหนด

โครงสร้างกลุ่ม การสร้างความคุ้นเคย การสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม การจัดการการต่อต้าน การลดกลไกการป้องกันตนเอง สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน นอกจากนั้นยังเป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา รวมถึงข้อตกลงเบื้องต้นในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษา

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นที่ผู้วิจัยนำเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษา มาประยุกต์ใช้อย่างมีจุดมุ่งหมายให้เหมาะกับตัวชีวิตของแต่ละองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะมีโอกาสจัดการกับประเด็นสำคัญส่วนบุคคลของตนเอง โดยมีขั้นตอนและเทคนิควิธีการที่ทำให้สมาชิกได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคง สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การประเมินและติดตามผล และการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มีจำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 5 สัปดาห์ แต่ละครั้งมีระยะเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 45 นาที

2.2.3 การประยุกต์ใช้ทฤษฎี และเทคนิค สำหรับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม มาใช้เพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ในแต่ละครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ เพื่อสร้างสัมพันธภาพและชี้แจงวัตถุประสงค์

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered group counseling theory) เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและความไว้วางใจระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิก และระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ในการสร้างสัมพันธภาพ นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคทางเลือกสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Eclectic Techniques) เพื่อละลายพฤติกรรม และเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีซึ่งก่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย เทคนิคสำหรับการเปิดกลุ่ม โดยใช้กิจกรรมเอ่ยชื่อ (Name Circle) การแนะนำเกี่ยวกับตนเอง 1 นาที (One-Minute Autobiography) โดยใช้กิจกรรมดวงใจของฉัน และเทคนิคการสร้างควมไว้วางใจ โดยใช้กิจกรรมเดินด้วยความเชื่อใจ (Trust Walk)

ครั้งที่ 2 การพัฒนาความคาดหวังเชิงบวก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคิดอย่างมีเหตุผลและตามความเป็นจริงเกี่ยวกับเหตุการณ์ในปัจจุบันและอนาคต มีความคิดและความคาดหวังในเชิงบวกต่อสิ่งที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral therapy group counseling theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคิดอย่างมีเหตุผลตามความเป็นจริงเกี่ยวกับเหตุการณ์ในปัจจุบันและอนาคต และเพื่อฝึกให้สมาชิกมีความคิดและความคาดหวังในเชิงบวกต่อสิ่งที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต โดยใช้เทคนิคการเปลี่ยนความเชื่อภายใน (Changing Inner Believe) มีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างความเชื่อภายในที่เป็นเชิงบวก โดยให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจว่าพฤติกรรมใดที่จะเปลี่ยนตนเอง คิดเชิงบวก พัฒนาความเชื่อภายในที่เป็นเชิงบวก เทคนิคสร้างสรรคสิ่งที่ต้องการ (Create what you want) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นวิธีการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์มากขึ้น และ เทคนิคการเปลี่ยนความคิด (Changing Thinking Patterns and Intenal Conversation) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงรูปแบบทางการคิด สร้างแรงบันดาลใจและเป้าหมายให้กับตนเอง เพื่อให้เกิดการผลักดันให้เกิดพฤติกรรมที่ทำให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

ครั้งที่ 3 การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง (1) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการตัดสินใจลงมือกระทำ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง และด้านความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral therapy group counseling theory) โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการมุ่งเน้นเหตุการณ์เชิงบวก (Focus on Positive Events) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการตัดสินใจลงมือกระทำ

ครั้งที่ 4 การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง (2) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการตัดสินใจลงมือกระทำ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง และด้านความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral therapy group counseling theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง และด้านความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการสร้างเชื่อมั่นและแรงจูงใจในการเรียน (Gaining Confidence and Motivation to Study) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่มั่นใจมากขึ้น การมีวินัยในตนเอง การเชื่อมั่นในความสามารถ และแรงจูงใจ สามารถบรรลุผลได้ด้วยการกล่าวถึงตนเอง (Self-Statements) เทคนิคประสบการณ์ด้านความสำเร็จ (Success Experiences) มีจุดมุ่งหมายเพื่อความสำเร็จที่เปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ และเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ข้อมูลย้อนกลับโดยทำให้แน่ใจว่าประสบความสำเร็จ โดยกำหนดเป้าหมายที่ชี้ถึงความสำเร็จอย่างเหมาะสมและสมเหตุผลโดยการตั้งเป้าหมายที่ไม่สูงเกินไปนัก และเทคนิคกลยุทธ์และทัศนคติในการแก้ปัญหา (Strategies and Attitudes in Problem-Solving) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงกลยุทธ์และแนวทางในการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นการสร้างความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา

ครั้งที่ 5 การพัฒนาการกำกับตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาการรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ สามารถประเมินพฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุงแก้ไขของตนเองและพัฒนาการควบคุมหรือยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive behavior therapy group counseling theory) โดยใช้เทคนิค การวิเคราะห์ตนเองอย่างมีเหตุผล (Rational Self-analysis (RSA)) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองว่าอุปนิสัยใดที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ และอุปนิสัยนั้นสามารถควบคุมได้มากหรือน้อย เพราะเหตุใด ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral group counseling theory) เทคนิคในการให้คำปรึกษาที่ใช้คือ เทคนิคควบคุมตนเอง (Using Self-Control Techniques) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาการรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของ

ตนเองที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ สามารถประเมินพฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุงแก้ไขของตนเองได้ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (The behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการจัดการกับตนเอง (Self-management) และเทคนิคการให้การบ้าน (Homework assignment) เพื่อให้สมาชิกพัฒนาการควบคุมหรือยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

ครั้งที่ 6 การพัฒนาการเผชิญปัญหา (1) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาการแสวงหาข้อมูลในการแก้ปัญหา มีวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างหลากหลาย และสามารถแสวงหาผลประโยชน์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เห็นวิธีการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์มากขึ้น เทคนิคกระบวนการบำบัดทางความคิด (Cognitive Therapy Process) มีจุดมุ่งหมายเพื่อแนะนำให้ผู้รับคำปรึกษาให้ความสำคัญกับลำดับในการแก้ปัญหาโดยใช้การบำบัดด้านารรู้คิด เทคนิคการเปลี่ยนจากความคิดเชิงลบเกี่ยวกับการเรียนไปสู่การคิดเชิงบวก (Turning Negative Thoughts about Studying into Positive Thoughts) มีจุดมุ่งหมายเพื่อ ลดความเครียด โดยเปลี่ยนความคิดเชิงลบเป็นความคิดเชิงบวก

ครั้งที่ 7 การพัฒนาการเผชิญปัญหา(2) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิดจากเชิงลบเป็นเชิงบวก มีวิธีการคลายความเครียดเมื่อประสบกับปัญหาต่างๆ และสามารถยอมรับตนเองตามความเป็นจริงเมื่อต้องประสบกับปัญหาที่ไม่สามารถควบคุม หรือแก้ไขได้

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (The behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) เพื่อให้สมาชิกมีตัวแบบในการคิดเชิงบวก ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม (Cognitive-behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการพูดกับตนเอง (Self talk) เทคนิคความผิดพลาด (Making Mistake) และเทคนิคยอมรับ เลือกลงมือทำ (The ACT : Accept, Choose, Take Action) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถยอมรับตนเองตามความเป็นจริงเมื่อต้องประสบกับปัญหาที่ไม่สามารถควบคุม หรือแก้ไขได้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มโดยมุ่งเน้นรูปแบบกลวิธีทางปัญญา (Schema-focused cognitive therapy group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการเปลี่ยนกรอบแนวคิด (Reframing) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิดจากเชิงลบเป็นเชิงบวก ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Use of humor technique) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีวิธีการคลายความเครียดเมื่อประสบกับปัญหาต่างๆ

ครั้งที่ 8 การพัฒนารูปแบบการอธิบาย (1) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายถึงเหตุการณ์ที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่ามีระยะเวลาไม่ถาวร มีสาเหตุความเป็นมาที่เฉพาะเจาะจง และสามารถเกิดจากสิ่งที่อยู่ภายนอกตนเองหรือบุคคลอื่นได้

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม (Cognitive-behavior therapy group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการตรวจสอบความคิดเชิงลบ (Checklist of Negative Thoughts) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบความคิดของตนเอง นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive behavior therapy group counseling theory) ตามวิธีการของเซลิแกน ในการฝึกให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นเชิงบวก โดยการใช้เทคนิคการคิด ABCs เพื่อเสริมสร้างรูปแบบการอธิบายเชิงบวกในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

ครั้งที่ 9 การพัฒนารูปแบบการอธิบาย (2) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าสามารถมีระยะเวลาที่ถาวร มีสาเหตุความเป็นมาที่เกิดขึ้นได้ทั่วไป และเกิดจากคุณลักษณะที่ดีภายในตนเอง

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive behavior therapy group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการคิด ABCDE เพื่อเสริมสร้างรูปแบบการอธิบายในเชิงบวกของสมาชิกกลุ่ม โดยฝึกสมาชิกกลุ่มให้สามารถถึงเหตุการณ์ที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่ามีระยะเวลาไม่ถาวร มีสาเหตุความเป็นมาที่เฉพาะเจาะจง เกิดจากสิ่งที่อยู่ภายนอกตนหรือบุคคลอื่นได้ และสามารถอธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าสามารถมีระยะเวลาที่ถาวร มีสาเหตุความเป็นมาที่เกิดขึ้นได้ทั่วไป และเกิดจากคุณลักษณะที่ดีภายในตนเอง

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ใช้เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modelling) ตามแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behaviour)) โดยให้สมาชิกชมภาพยนตร์กึ่งสารคดี เรื่อง เดอะซีเคร็ตากันผู้วิจัย และสมาชิกร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับภาพยนตร์กึ่งสารคดี เรื่อง เดอะ และให้สมาชิกร่วมกันตอบคำถามเกี่ยวกับภาพยนตร์กึ่งสารคดีที่กำหนดให้

ครั้งที่ 10 ปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยได้ดำเนินการกลุ่มครั้งสุดท้ายด้วยการปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา โดยใช้วิธีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The person-centered approach) เป็นการสนับสนุนสมาชิกกลุ่มให้มีโอกาสแสดงความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ก่อนการแยกจากกันในช่วงสุดท้าย ซึ่งให้ความสำคัญกับการรับฟังสมาชิกกลุ่มอย่างกระตือรือร้น มีการนำเสนอแบบอย่างที่เป็นประโยชน์ สมาชิกกลุ่มมีโอกาสสำรวจความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปความคิดรวบยอดในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ด้วยการเขียนแผนที่ความคิด (Mind map) ในการยุติการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐาน ได้แก่ การถาม การใส่ใจ การสังเกต การกระตุ้น การทวนซ้ำ การสรุปความ และการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ได้จากการรับคำปรึกษา และเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถาม ทำความเข้าใจ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีในโอกาสต่อไป

เพื่อแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนในการประยุกต์ใช้ทฤษฎี เทคนิค การดำเนินการและการวัดประเมิน สำหรับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยสรุปรายละเอียดในการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 10 ครั้ง ดังแสดงในภาพประกอบ 14 และโมเดลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ดังแสดงในภาพประกอบ 15

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ทฤษฎี	เทคนิค	วัตถุประสงค์	การดำเนินการ	การวัดประเมิน
1	การปฐมนิเทศ เพื่อสร้าง สัมพันธภาพ และชี้แจง วัตถุประสงค์	การให้คำปรึกษา	1. การฟังอย่างใจ	1. สร้างสัมพันธภาพ	1. ผู้วิจัยแนะนำตัว และชี้แจงจุดมุ่งหมายในการให้	1. สังเกต
		แบบยืดบุคคลเป็น	ใส่ (Attentive	2. ชี้แจงวัตถุประสงค์	คำปรึกษากลุ่ม พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถาม	2. ทำแบบประเมิน
		ศูนย์กลาง	listening)	3. ทำความเข้าใจข้อตกลงใน	2. กิจกรรมเอ่ยชื่อ (Name Circle) โดยให้สมาชิกจำชื่อ	
		(Person-	2. การตั้งคำถาม	การรับคำปรึกษากลุ่ม	สมาชิกในกลุ่มให้ได้แล้วร่วมกันเอ่ยชื่อสมาชิกแต่ละ	
		cantered)	(Questioning)	4. ทราบถึงประโยชน์ในการ	คนพร้อมกัน และทวนซ้ำจนครบจำนวนสมาชิก	
			3. การสะท้อน	พัฒนาการมองโลกในแง่ดี	3. กิจกรรมดวงใจของฉัน (One-Minute	
			เนื้อหา (Reflection		Autobiography) โดยให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนกัน	
			of content)		แนะนำตัวเป็นเวลา คนละ 1 นาที	
			4. การสร้างความ		4. กิจกรรมเดินด้วยความเชื่อใจ (Trust Walk) โดยให้	
			กระจ่าง		สมาชิกเปลี่ยนกันใช้ผ้าปิดตา และให้อีกฝ่ายจูงมือเดิน	
			(Clarification)		ไปรอบๆ ห้อง	
			5. การสรุปความ		5. สมาชิกทำความเข้าใจร่วมกันเรื่องข้อปฏิบัติในการ	
			(Summarizing)		เข้ากลุ่มเพื่อรับคำปรึกษา	
					6. สนทนาเรื่องการมองโลกในแง่ดี และประโยชน์ของ	
					การมองโลกในแง่ดี	
					7. ประเมินความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการให้	
					คำปรึกษา	
					8. นัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป	

ภาพประกอบ 14 การสรุปทฤษฎี เทคนิค การดำเนินการ และการวัดประเมินโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ทฤษฎี	เทคนิค	วัตถุประสงค์	การดำเนินการ	การวัดประเมิน
		เทคนิคทางเลือก สำหรับการบำบัด กลุ่ม (Eclectic Techniques for Group Therapy)	1. กิจกรรมเอ่ยชื่อ (Name Circle) 2. การแนะนำ เกี่ยวกับตนเอง 1 นาที (One-Minute Autobiography) 3. กิจกรรมเดินด้วย ความเชื่อใจ (Trust Walk)			
2	การพัฒนา ความคาดหวัง เชิงบวก	การให้คำปรึกษา แบบพฤติกรรม- ปัญญานิยม(CBT)	. การเปลี่ยนความ เชื่อภายใน (Changing Inner Believe) 2.สร้างสรรค์สิ่งที่ ต้องการ (Create what you want)	1. คิดอย่างมีเหตุผลตาม ความเป็นจริง 2. คิดและคาดหวังเชิงบวก ต่อสิ่งที่เป็นอุปสรรค	1. ผู้วิจัยทบทวนเนื้อหาจากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 2.สนทนาเกี่ยวกับแนวคิดของการมองโลกในแง่ดี 3.ใช้เทคนิคการเปลี่ยนความเชื่อภายใน (Changing Inner Believe)โดยเขียนความเชื่อเชิงลบเกี่ยวกับ ตนเอง แล้วเปลี่ยนความเชื่อใหม่ให้เป็นเชิงบวก อ่าน ออกเสียง และจินตนาการว่าตนประสบความสำเร็จ ตามความเชื่อใหม่	1.สังเกต 2.ตรวจสอบผลงาน

ภาพประกอบ 14 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ทฤษฎี	เทคนิค	วัตถุประสงค์	การดำเนินการ	การวัดประเมิน
			3.การเปลี่ยน ความคิด (Changing Thinking Patterns and Internal Conversation)		4.ใช้เทคนิคสร้างสรรค์สิ่งที่ต้องการ (Create what you want) โดยให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับตนเอง โดยให้ใช้คำว่า ฉันเลือกที่จะ... และอ่านออกเสียงให้สมาชิกในกลุ่มฟัง 5.ใช้เทคนิคการเปลี่ยนความคิด (Changing Thinking Patterns and Internal Conversation) โดยให้สมาชิกบันทึกตามหัวข้อจาก กิจกรรม “โครงการชีวิตของฉัน” 6. สรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม 7.นัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป	
3	การพัฒนา ความสามารถ แห่งตน(1)	การให้คำปรึกษา แบบพฤติกรรม- ปัญญานิยม(CBT)	การมุ่งเน้น เหตุการณ์เชิงบวก (Focus on Positive Events)	สร้างความเชื่อมั่นใน ความสามารถของตนเอง ด้านการตัดสินใจลงมือ กระทำ ด้านความเชื่อมั่นใน ตนเอง และด้านความมุ่งมั่น ในการแก้ปัญหา	1.ผู้วิจัยทบทวนเนื้อหาจากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 และผลของการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน 2.ใช้เทคนิคการมุ่งเน้นเหตุการณ์เชิงบวก (Focus on Positive Events)โดยให้สมาชิกร่วมกันสนทนาจากเหตุการณ์ต่างๆ จากข่าวสารที่ได้รับในชีวิตประจำวัน หากเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นกับตนเอง สมาชิกจะทำอย่างไร และให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการตัดสินใจ การลงมือกระทำ ความสำคัญในการตัดสินใจ และจิตใจตนเอง	สังเกตการให้ความ ร่วมมือ

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ทฤษฎี	เทคนิค	วัตถุประสงค์	การดำเนินการ	การวัดประเมิน
					3.ให้สมาชิกสร้างสรรค์ผลงานในหัวข้อ ความหวังของ ฉัน และให้นำกลับบ้าน วางไว้ในที่ๆ สามารถมองเห็น ได้ทุกวัน 4.สรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม 5.นัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป	
4	การพัฒนา ความสามารถ แห่งตน(2)	การให้คำปรึกษา แบบพฤติกรรม- ปัญญานิยม(CBT)	1.การสร้าง ความเชื่อมั่น และแรง จูงใจในการ เรียน (Gaining Confidence and Motivation to Study) 2.ประสบ การณ์ด้าน ความสำเร็จ (Success Experiences)	สร้างความ เชื่อมั่นใน ความสามารถ ของตนเอง ด้านการตัดสินใจ ลงมือกระทำ ด้านความ เชื่อมั่นใน ตนเอง และด้าน ความมุ่งมั่น ในการแก้ปัญหา	1. ผู้วิจัยทบทวนเนื้อหาจากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 และติดตามผลจากกิจกรรมที่ได้มอบหมายในการเข้า กลุ่มครั้งที่ 3 2. ให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเองด้านความมั่นใจใน ตนเองทั้งในด้านการเรียน และชีวิตประจำวันโดยให้ คะแนนตั้งแต่ 1-10 และร่วมกันสนทนาเรื่องความ มั่นใจในตนเองและประโยชน์ของความมั่นใจในตนเอง 3. ใช้เทคนิคการสร้าง ความเชื่อมั่นและแรง จูงใจในการเรียน (Gaining Confidence and Motivation to Study) โดยให้สมาชิกบอกตนเองว่า “ฉันมีความ รับผิดชอบ” “ฉันสามารถควบคุมตนเองได้” “ฉันมี ความสามารถ” และ”ฉันเรียนรู้อย่างมีคุณค่า”	1.สังเกต 2.ตรวจสอบการ บันทึกเป้าหมาย

ภาพประกอบ 14 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ทฤษฎี	เทคนิค	วัตถุประสงค์	การดำเนินการ	การวัดประเมิน
			3.กลยุทธ์และ ทัศนคติในการ แก้ปัญหา (Strategies and Attitudes in Problem-Solving)		4. ใช้เทคนิคประสบการณ์ด้านความสำเร็จ (Success Experiences) โดยให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายที่สามารถบรรลุได้ โดยกำหนดเป้าหมายในระยะสั้นและระยะยาว สนทนาถึงแนวทางปฏิบัติ อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น และแนวทางในการแก้ปัญหา 5. ใช้เทคนิคกลยุทธ์และทัศนคติในการแก้ปัญหา (Strategies and Attitudes in Problem-Solving) โดยผู้วิจัยนำเสนอเทคนิค พร้อมยกตัวอย่างประกอบ และให้สมาชิกร่วมกันยกตัวอย่างปัญหาที่อาจเกิดขึ้น และนำเทคนิคกลยุทธ์และทัศนคติในการแก้ปัญหา 7 ขั้นตอน มาใช้ 6. สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม นัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป	
5	การพัฒนาการ กำกับตนเอง	การให้คำปรึกษา แบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ (REBT)	การวิเคราะห์ตนเอง อย่างมีเหตุผล (Rational Self- analysis (RSA))	1. ได้รับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ทำให้เกิด พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ควบคุมหรือยับยั้งพฤติกรรม ไม่พึงประสงค์	1. ผู้วิจัยทบทวนเนื้อหาจากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 และติดตามผลกิจกรรมจากครั้งที่ 4	1. สังเกต 2. ตรวจสอบการ บันทึกและประเมิน พฤติกรรม ประเมินตนเอง

ภาพประกอบ 14 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ทฤษฎี	เทคนิค	วัตถุประสงค์	การดำเนินการ	การวัดประเมิน
		การให้คำปรึกษา แบบพฤติกรรม- ปัญญานิยม(CBT)	ควบคุมตนเอง (Using Self- Control Techniques)	2. ประเมินพฤติกรรมตนเอง	2. ใช้เทคนิคการวิเคราะห์ตนเองอย่างมีเหตุผล (Rational Self-analysis (RSA)) โดยให้สมาชิกกลุ่ม ร่วมกันสำรวจอุปนิสัยที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาใน ด้านการเรียนและสัมพันธภาพ พร้อมทั้งบันทึกอารมณ์ และพฤติกรรมที่กระทำ และสิ่งที่ควรกระทำตาม ความเป็นจริง และเหตุใดจึงทำเช่นนั้น 3. ใช้เทคนิคในการควบคุมตนเอง (Using Self- Control Techniques) โดยร่วมกันสนทนาถึงวิธีในการ ยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์โดยหลีกเลี่ยง สถานการณ์ที่มากระตุ้น ลดอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่ พึงประสงค์โดยการทบทวนเหตุการณ์ พยายามเข้าใจ ถึงแรงจูงใจ เรียนรู้ที่จะให้อภัยและอดทนต่อความ แตกต่างของ แต่ละบุคคล 4. ใช้เทคนิคการจัดการกับตนเอง (Self- management) โดยให้สมาชิกพยายามปรับปรุงวิธีคิด และพฤติกรรมของตน เพื่อก่อให้เกิดความคงทนของ พฤติกรรมที่พึงประสงค์	3. ตรวจสอบจาก แบบฟอร์มการ ประเมินตนเอง
	การให้คำปรึกษา แบบพฤติกรรมนิยม (Behavior)		1. การจัดการกับ ตนเอง (Self- management) 2. การให้การบ้าน (Homework assignment)			

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ทฤษฎี	เทคนิค	วัตถุประสงค์	การดำเนินการ	การวัดประเมิน
					4. ใช้เทคนิคการเปลี่ยนจากความคิดเชิงลบเกี่ยวกับการเรียนไปสู่การคิดเชิงบวก (Turning Negative Thoughts about Studying into Positive Thoughts) โดยแจกแบบฝึกหัดการเปลี่ยนความคิดเชิงลบเป็นเชิงบวก ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสนทนาปัญหาในชีวิตประจำวันและประโยชน์ที่ได้รับจากปัญหาเพื่อเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส	
					5. สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม นัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป	
6	การพัฒนาการเผชิญปัญหา(1)	การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยม(CBT)	1.แก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving) 2.กระบวนการบำบัดทางความคิด (Cognitive Therapy Process)	1. แสวงหาข้อมูลในการแก้ปัญหาย่างหลากหลาย 2. แสวงหาผลประโยชน์ในทางที่ดีจากเหตุการณ์	1. ผู้วิจัยทบทวนเนื้อหาจากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 2. ใช้เทคนิคการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving) โดยแจกแบบฟอร์มการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์แล้วให้สมาชิกนำเสนอปัญหาที่มักเกิดขึ้นมา 1 อย่าง ช่วยกันระดมสมองและคำแนะนำแบบฟอร์มการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ 3. แก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving) โดยให้สมาชิกระดมสมองในการแก้ปัญหาโดยมุ่งเน้นให้สมาชิกปฏิบัติตามหลัก SMART Goals	1.สังเกต 2.ประเมินผลจากแบบฝึกหัด

ภาพประกอบ 14 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ทฤษฎี	เทคนิค	วัตถุประสงค์	การดำเนินการ	การวัดประเมิน
7	การพัฒนาการเผชิญปัญหา(2)	การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behaviour)	การเป็นตัวแทน (Modelling)	1. ปรับเปลี่ยนความคิดจากเชิงลบเป็นเชิงบวก 2. คลายความเครียดเมื่อประสบกับปัญหาต่างๆ 3. ยอมรับตนเองตามความเป็นจริงเมื่อต้องประสบกับปัญหาที่ไม่สามารถควบคุมหรือแก้ไขได้	3.การเปลี่ยนจากความคิดเชิงลบเกี่ยวกับการเรียนไปสู่การคิดเชิงบวก (Turning Negative Thoughts about Studying into Positive Thoughts) 4. ใช้เทคนิคการเปลี่ยนจากความคิดเชิงลบเกี่ยวกับการเรียนไปสู่การคิดเชิงบวก (Turning Negative Thoughts about Studying into Positive Thoughts) โดยแจกแบบฝึกหัดการเปลี่ยนความคิดเชิงลบเป็นเชิงบวก ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสนทนาปัญหาในชีวิตประจำวันและประโยชน์ที่ได้รับจากปัญหาเพื่อเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส 5. สรุปสิ่งที่ได้รับการเข้ากลุ่มนัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป	สังเกตการให้ความร่วมมือเป็นรายบุคคล
					1. ผู้วิจัยทบทวนเนื้อหาจากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 2. ใช้เทคนิคการเป็นตัวแทนโดยการเป็นตัวแทน (Modeling) โดยให้สมาชิกชมวีดิทัศน์บันทึกการให้สัมภาษณ์ เรื่อง ความคิดเชิงบวก 3. ใช้เทคนิคการพูดกับตนเอง (Self talk) โดยให้สมาชิกเขียนความคิดเชิงลบเกี่ยวกับตัวเองอย่างน้อย 10 อย่าง และเขียนความคิดเชิงบวกไว้อีกด้านของกระดาษ นำบัตรที่เขียนกลับบ้านและท่องความคิดเชิงบวกกับตัวเอง วันละ 5 ครั้งทุกวัน	

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ทฤษฎี	เทคนิค	วัตถุประสงค์	การดำเนินการ	การวัดประเมิน
	การให้คำปรึกษา แบบพฤติกรรม- ปัญญานิยม(CBT)		1.การพูดกับตนเอง (Self talk) 2.ความผิดพลาด (Making Mistake) 3.ยอมรับ เลือกลงมือทำ (The ACT : Accept, Choose, Take Action)		4. ใช้เทคนิคการเปลี่ยนกรอบแนวคิด (Reframing) โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนความคิดเชิงลบที่มีต่อตนเองและผู้อื่นและปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้ป็นเชิงบวกให้ตรงตามความเป็นจริง นำเสนอต่อกลุ่ม และร่วมกันสนทนาถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเปลี่ยนกรอบความคิด 5. ใช้เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Use of humour technique) โดยให้สมาชิกดูภาพ อ่านข้อความหรือการ์ตูนซ้ำขึ้น หลังจากนั้นสนทนาถึงความสำคัญประโยชน์ และวิธีสร้างอารมณ์ขัน พร้อมยกตัวอย่างสถานการณ์ที่สามารถใช้อารมณ์ขันในการแก้ปัญหา 6. สรุปสิ่งที่ได้รับการเข้ากลุ่ม	
	การมุ่งเน้น โครงสร้างทาง ปัญญา(Schema focused)		การเปลี่ยนกรอบ แนวคิด (Reframing)		นัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป	
	การให้คำปรึกษา แบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ (REBT)		การใช้อารมณ์ขัน (Use of humour technique)			

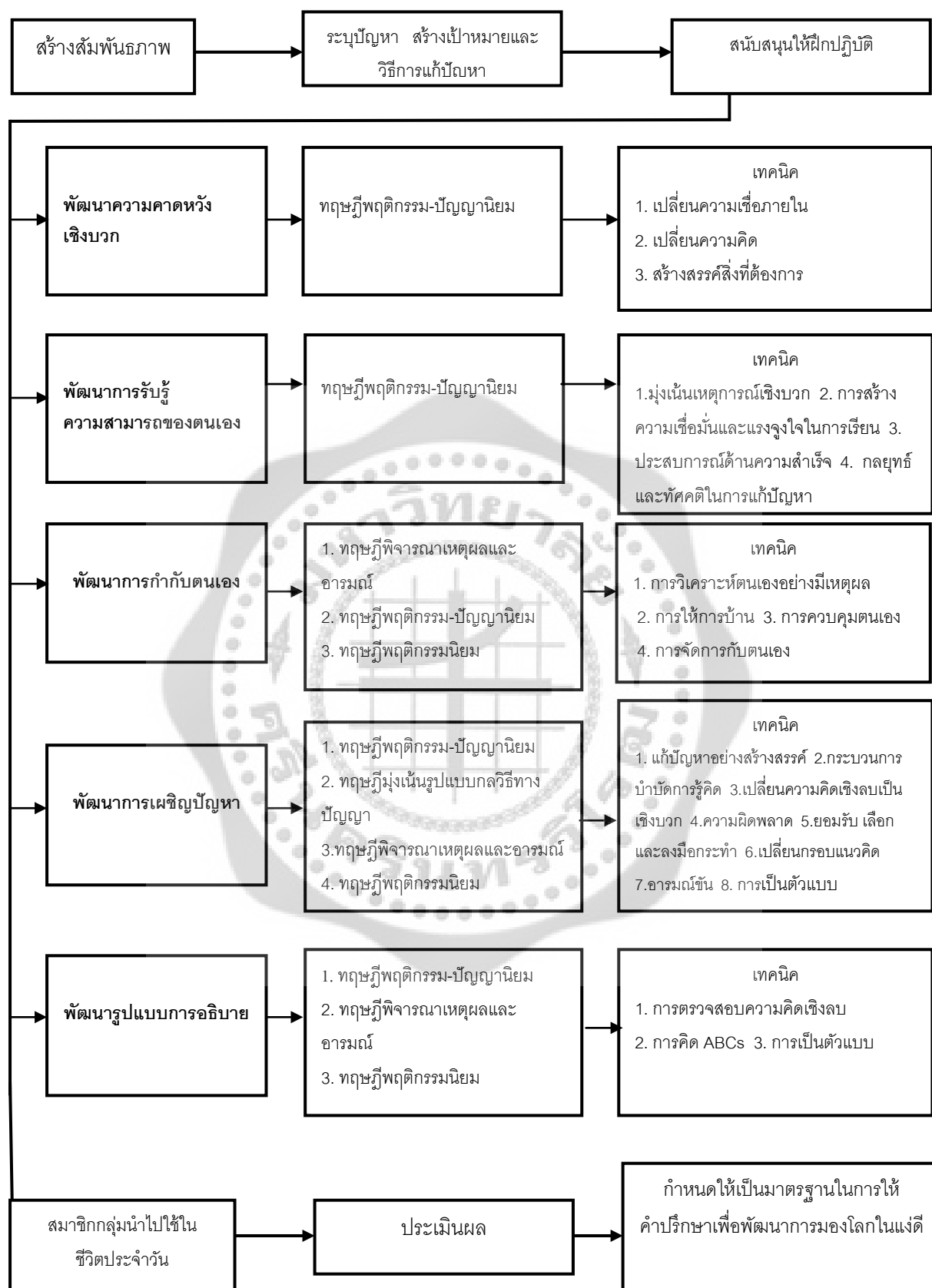
ภาพประกอบ 14 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ทฤษฎี	เทคนิค	วัตถุประสงค์	การดำเนินการ	การวัดประเมิน
8	การพัฒนา รูปแบบการ อธิบาย(1)	การให้คำปรึกษา แบบพฤติกรรม- ปัญญานิยม(CBT) การให้คำปรึกษา แบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ (REBT)	การตรวจสอบ	อธิบายเหตุการณ์ที่ไม่ดีที่ เกิดขึ้นว่ามีระยะเวลาไม่ถาวร มีสาเหตุความเป็นมาที่ เฉพาะเจาะจง และสามารถเกิดจากสิ่งที่อยู่ ภายนอกตนเองหรือบุคคลอื่น	1. ผู้วิจัยทบทวนเนื้อหาจากการให้คำปรึกษารั้งที่ 7 2. ใช้เทคนิคการตรวจสอบความคิดเชิงลบ (Checklist of Negative Thoughts) โดยให้สมาชิกตรวจสอบ ความคิดตนเองโดยตอบคำถามเชิงลบที่เกี่ยวกับ ตนเอง พร้อมเหตุผลประกอบ 3. ใช้เทคนิคการคิด ABCDE เพื่อหยุดความคิดที่ไม่ มีความสุข (The ABCDE of Stopping Unhappy Thoughts) โดยผู้วิจัยอธิบายความหมายของ ABC พร้อมยกตัวอย่างตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และให้ สมาชิกฝึกเทคนิค ABCs เพื่อหยุดความคิดที่ไม่ มีความสุขตามแบบฝึกหัดที่กำหนดให้ 4. ผู้วิจัยจะทำการอธิบายเพิ่มเติมจากการฝึกเทคนิค ABCs โดยใช้เทคนิคกระบวนการของ Ellis's ABCDE Paradigm โดยยกตัวอย่าง พร้อมทั้งให้สมาชิกฝึกให้ เทคนิค ABCDE ตามแบบฝึกหัดที่กำหนดให้เพื่อฝึก	1.สังเกต 2.ประเมินผลจาก แบบฝึกหัด
			ความคิดเชิงลบ (Checklist of Negative Thoughts)			

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ทฤษฎี	เทคนิค	วัตถุประสงค์	การดำเนินการ	การวัดประเมิน
9	การพัฒนา รูปแบบการ อธิบาย(2)	การให้คำปรึกษา แบบพฤติกรรมนิยม (Behaviour)	การเป็นตัวแบบ (Modelling)	อธิบายเหตุการณ์ที่ดี ที่ เกิดขึ้นว่าสามารถมี ระยะเวลาที่ถาวร มีสาเหตุ ความเป็นมาที่เกิดขึ้นได้ทั่วไป และเกิดจากคุณลักษณะที่ดี ภายในตนเอง	การคิดอธิบายตนเองแบบคนมองโลกในแง่ดีเมื่อมี เหตุการณ์ไม่ได้เกิดขึ้นกับตัวเอง 5. สรุปสิ่งที่ได้รับการจากการเข้ากลุ่ม นัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป	
		การให้คำปรึกษา แบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ (REBT)	การคิด ABCDE		1. ผู้วิจัยทบทวนเนื้อหาจากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 และใช้เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) โดยให้ สมาชิกชมภาพยนตร์กึ่งสารคดี เรื่อง เดอะซีเคร็ต	1.สังเกต 2.ประเมินผลจาก แบบฝึกหัด
					2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับภาพยนตร์ กึ่งสารคดี เรื่อง เดอะ และให้สมาชิกร่วมกันตอบ คำถามเกี่ยวกับภาพยนตร์กึ่งสารคดีที่กำหนดให้	
					3. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันทบทวนเทคนิค ABCDE และเรื่องรูปแบบการอธิบายตนเองจากการเข้ากลุ่ม และให้สมาชิกฝึกให้เทคนิค ABCDE ตามแบบฝึกหัดที่ กำหนดให้เพื่อฝึกการคิดอธิบายตนเองแบบคนมอง โลกในแง่ดี 4. สรุปสิ่งที่ได้รับการจากการเข้ากลุ่มนัดหมายวันเวลาใน การให้คำปรึกษาครั้งต่อไป	

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ทฤษฎี	เทคนิค	วัตถุประสงค์	การดำเนินการ	การวัดประเมิน
10	ปัจฉิมนิเทศและ ยุติการให้ คำปรึกษา	การให้คำปรึกษา แบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง (Person- centered)	1. การฟังอย่างใจ ใส่ (Attentive listening) 2. การตั้งคำถาม (Questioning) 3. การสะท้อน เนื้อหา (Reflection of content) 4. การสร้างความ กระจ่าง (Clarification) 5. การสรุปความ (Summarizing)	1. สรุปสิ่งที่ได้รับการรับ คำปรึกษา 2. เปิดโอกาสให้สมาชิก ซักถามเพิ่มเติม และแสดง ความรู้สึกต่อกลุ่ม 3. ยุติการให้คำปรึกษา 4. ประเมินผลการให้ คำปรึกษากลุ่มเพื่อ พัฒนาการมองโลกในแง่ดี ระยะหลังการให้คำปรึกษา	1. ผู้วิจัยทบทวนเนื้อหาจากการให้คำปรึกษารั้งที่ 9 2. ผู้วิจัยนำเสนอภาพวาดแผนที่ความคิด (Mind Map) เพื่อให้สมาชิกได้เห็นภาพรวมทั้งหมดของกระบวนการ ให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีโดยการ อธิบายและแสดงตัวอย่าง 1 หัวข้อ 3. ให้สมาชิกกลุ่มวาดภาพแผนที่ความคิดเป็นกลุ่ม และรายบุคคล 4. ผู้วิจัยนำสรุปจากแผนที่ความคิดกลุ่มและเปิด โอกาสให้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อการเข้า กลุ่มแต่ละครั้ง และให้สมาชิกกลุ่มได้บอกความรู้สึก ของตนต่อเพื่อนสมาชิกตามประเด็นที่กำหนดให้ 5. สรุปสิ่งที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มผู้วิจัยยุติ การให้คำปรึกษา	วัดการมองโลกใน แง่ดีโดยใช้แบบวัด การมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนวัยรุ่น

ภาพประกอบ 14 (ต่อ)



ภาพประกอบ 15 โมเดลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน
วัยรุ่น

การดำเนินการจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยลักษณะของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีดังต่อไปนี้

1) เป็นโปรแกรมที่มุ่งนำไปใช้เพื่อพัฒนาความการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นซึ่งเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีทั้ง 5 องค์ประกอบหลัก

2) เป็นโปรแกรมที่ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 10 ครั้ง โดยดำเนินการให้คำปรึกษาครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 45 นาที

2.3 ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษา โดยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน (ภาคผนวก ก) ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความถูกต้องของการใช้ภาษาในโปรแกรมการให้คำปรึกษา รวมทั้งข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข แล้วนำผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไข

2.4 นำโปรแกรมที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนวัยรุ่นเพื่อหาข้อบกพร่องที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการทดลอง และปรับแก้ไขโปรแกรมก่อนนำไปใช้จริง โดยเริ่มดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2554

2.5 จัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

การดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนการศึกษาองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น และขั้นตอนการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการศึกษาองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ในขั้นการศึกษาด้วยการศึกษาองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มีการดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นที่สร้างขึ้น จำนวน 94 ข้อ ไปให้กลุ่มตัวอย่างทำ เป็นจำนวนทั้งสิ้น 1,280 ฉบับ ในเดือนกันยายน พ.ศ. 2553

1.2 นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดการมองโลกในแง่ดีที่ได้จากข้อ 1.1 มาวิเคราะห์ด้วยการใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) โดยการวิเคราะห์โมเดลลิซเรล (LISREL) แล้วนำแบบวัดที่ได้จากการศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นไปใช้ในขั้นตอนการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

2. ขั้นตอนการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ในขั้นการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มผู้วิจัยจะดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกแบบแผนการทดลอง โดยใช้การทดลอง แบบ Pretest-Posttest Control Group Design (Hadley & Mitchell. 1995: 207) ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 แบบแผนการทดลองแบบ Pretest-Posttest Control Group Design

Treatment group	O ₁	X	O ₂	O ₃
Randomized				
Control group	O ₁	-	O ₂	O ₃
Randomized				

ความหมายของสัญลักษณ์

- O แทน การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) หลังการทดลอง (Posttest) และการติดตามผล (Follow up)
- X แทน การจัดกระทำ (Treatment) โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

2.2 การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยจะดำเนินการทดลอง โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังต่อไปนี้

2.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลอง โดยใช้เกณฑ์คะแนนการมองโลกในแง่ดีเฉลี่ยตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการศึกษาด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยการสัมภาษณ์เพื่อคัดเลือกผู้เข้าร่วมการทดลองด้วยความสมัครใจ จำนวน 16 คน แล้วจึงทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลองที่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน

2.2.2 ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ที่สร้างขึ้น กับกลุ่มทดลองจำนวน 8 คนเป็นจำนวนทั้งสิ้น 10 ครั้ง เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2554 ถึงวันที่ 4 มีนาคม 2554 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษา

2.2.3 ระยะหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อให้ได้คะแนนหลังการทดลอง (Posttest) ในวันที่ 4 มีนาคม 2554

2.2.4 ระยะติดตามผล

หลังจากยุติการทดลองผ่านไป 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นอีกครั้งหนึ่ง ในวันที่ 25 มีนาคม 2554 เพื่อให้ได้ข้อมูลในการติดตามผล (Follow up)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ในขั้นตอนการศึกษาองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น และขั้นตอนการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการศึกษาองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

1.1 ผู้วิจัยส่งหนังสือถึงผู้บริหารโรงเรียนเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2553 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

1.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัด จำนวน 1,280 ฉบับ แล้วจึงนำแบบวัดที่มีความสมบูรณ์ทั้งหมดมาทำการแจกแจงข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) สำหรับการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

2. ขั้นตอนการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีเฉลี่ยตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่ม และสามารถเข้าร่วมกลุ่มตลอดระยะเวลาในการทดลองจำนวนทั้งหมด 16 คน แล้วจึงทำการจับคู่กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองที่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ด้วยการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มกับสมาชิกกลุ่มทดลองเป็นจำนวนทั้งสิ้น 10 ครั้ง เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2554 ถึงวันที่ 4 มีนาคม 2554 หลังจากการดำเนินการทดลองสิ้นสุดลงแล้ว จึงให้สมาชิกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นอีกครั้งหนึ่ง เพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลที่เป็นคะแนนหลังการทดลอง

2.3 หลังจากทำการทดลองสิ้นสุดเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นซ้ำอีกครั้งหนึ่ง ในวันที่ 25 มีนาคม 2554 เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลที่เป็นคะแนนหลังการติดตามผล

2.4 วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบผลของคะแนนก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แล้วจึงสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง และวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

2. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

2.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของข้อคำถามแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Item-objective Congruence: IOC) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545: 179) ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ

IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

R แทน ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด

N แทน จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation : r_{xy}) (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2546: 179) ดังนี้

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ r_{xy}

แทน ดัชนีอำนาจจำแนกของแบบวัดรายข้อ

$\sum x$

แทน ผลรวมของคะแนนรายข้อ (Item)

$\sum y$

แทน ผลรวมของคะแนนรวม (Total) ที่ไม่รวมข้อที่นำมาคำนวณ

$\sum xy$

แทน ผลรวมของผลคูณของคะแนน x และคะแนน y

$\sum x^2$

แทน ผลรวมยกกำลังสองของคะแนน x

$\sum y^2$

แทน ผลรวมยกกำลังสองของคะแนน y

N

แทน จำนวนนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้งหมด

2.3 วิเคราะห์ความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟ่า (α – Coefficient) ของครอนบัค (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์ 2545: 227) ดังนี้

$$\alpha = \frac{N}{N - 1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ α

แทน ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัด

N

แทน จำนวนข้อของแบบวัด

S_i^2

แทน คะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ

S_t^2

แทน คะแนนความแปรปรวนรวมของแบบวัด

3. วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง

4. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม กับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (Item-objective Congruence: IOC) (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์, 2545: 179) ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ

IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษา

แบบกลุ่ม กับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

R แทน ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด

N แทน จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

5. วิเคราะห์เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

5.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยรวมและรายด้าน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของคะแนนเฉลี่ยทั้งกลุ่ม ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

5.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์นอนพาราเมตริก (Nonparametric) แบบ Multiple Repeated Measures Design ด้วยสถิติทดสอบ Friedman' test เปรียบเทียบผลการวัดภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติทดสอบ Wilcoxon Signed-Ranks Test for Match Paired และเปรียบเทียบผลการวัดระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมด้วยสถิติทดสอบ Mann Whitney U Test

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และการแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
K	แทน	จำนวนข้อ
Max	แทน	ค่าเฉลี่ยสูงสุด
Min	แทน	ค่าเฉลี่ยต่ำสุด
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน (Probability)
df	แทน	ขั้นของความเป็นอิสระ
λ	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading)
SE	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error)
R^2	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณ (Coefficient of Determination)
χ^2	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square)
GFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (Goodness of Fit Index)
AGFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index)
CFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index)
RMR	แทน	ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (Root Meansquare Residual)
SRMR	แทน	ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized Root Meansquare Residual)
RMSEA	แทน	ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (Root Mean Square Error of Approximation)
Optimism	แทน	การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม (Total Adolescent Students' Optimism)

Ex	แทน	ความคาดหวังเชิงบวก (Positive Expectancy)
Ef	แทน	การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self-efficacy)
Re	แทน	การกำกับตนเอง (Self-regulation)
Cp	แทน	การเผชิญปัญหา (Coping)
E	แทน	รูปแบบการอธิบาย (Explanatory Style)

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 4 ตอนย่อย ได้แก่

1.1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ที่ตอบแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

1.2 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นรายองค์ประกอบ และโดยรวม

1.3 ค่าความเชื่อมั่นของคะแนนแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

1.4 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (A Confirmatory Factor Analysis)

ตอนที่ 2 การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยแบ่งการนำเสนอข้อมูลออกเป็น 2 ตอนย่อย ได้แก่

2.1 การเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น กับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ออกเป็น 2 ตอนย่อย ได้แก่

2.1.1 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ของคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

2.1.2 การเปรียบเทียบคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

2.2 สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

1.1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานตามเพศระดับชั้น ผลการเรียนรู้เฉลี่ยสะสมและความสัมพันธ์ของบิดา-มารดา ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 จำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 1,280)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	868	67.80
ชาย	412	32.20
รวม	1,280	100.000
2. ระดับชั้น		
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	416	32.60
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	435	34.00
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	428	33.40
รวม	1,280	100.000
3. ผลการเรียนรู้เฉลี่ยสะสม		
เกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00-4.00	774	60.50
เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.50-2.99	330	25.80
เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.00-2.49	154	12.00
เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 1.99 ลงมา	22	1.70
รวม	1,280	100.000
4. ความสัมพันธ์ของบิดา-มารดา		
สมรส/อยู่ร่วมกัน	1022	79.80
หย่าร้าง	151	11.80
อื่นๆ	107	8.40
รวม	1,280	100.000

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 4 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 67.80 ส่วนเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 32.20 นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วน

ใหญ่ศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 34.00 รองลงมา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 33.40 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 32.60 ตามลำดับ นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมระหว่าง 3.00-4.00 คิดเป็นร้อยละ 60.50 เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.50-2.99 คิดเป็นร้อยละ 25.80 เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.00-2.49 คิดเป็นร้อยละ 12.00 และ เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 1.99 ลงมา คิดเป็นร้อยละ 1.70 ตามลำดับ ความสัมพันธ์ของบิดามารดาของนักเรียนส่วนใหญ่ คือ สมรส/อยู่ร่วมกัน คิดเป็นร้อยละ 79.80 รองลงมา คือ หย่าร้าง คิดเป็นร้อยละ 11.80 และอื่นๆ ได้แก่ บิดาหรือมารดาเสียชีวิต คิดเป็นร้อยละ 8.40 ตามลำดับ

1.2 ค่าสถิติพื้นฐาน และคุณภาพของ แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ย องค์ประกอบ และโดยรวม

การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลของคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นทั้งราย องค์ประกอบ และโดยรวม มาวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเฉลี่ยรายองค์ประกอบ และหาคุณภาพของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด ด้วยสูตรความสอดคล้องภายในแบบแอลฟา (α) ของครอนบัค และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) เพื่อแสดงหลักฐานว่าข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ในครั้งนี้ มีความเชื่อมั่นมากน้อยเพียงใด ซึ่งค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) คือความคลาดเคลื่อนของการวัดที่เกี่ยวข้องกับการกระจายของคะแนนของตัวแปรนั้น ๆ (Ferguson. 1976: 433) โดยแยกคำนวณตามองค์ประกอบ โดยคำนวณจากนักเรียนวัยรุ่น ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความเชื่อมั่นของคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี	K	Max	Min	M	SD	α	SE
1. ความคาดหวังเชิงบวก (Ex)	10	2.14	4.00	3.26	0.27	0.75	0.14
2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Ef)	16	1.84	4.00	2.94	0.29	0.70	0.16
3. การทำกับตนเอง (Re)	13	1.86	4.00	3.09	0.33	0.72	0.17
4. การเผชิญปัญหา (Cp)	29	2.30	4.00	2.95	0.26	0.65	0.15
5. รูปแบบการอธิบาย (E)	26	1.87	4.00	2.95	0.29	0.75	0.14
การมองโลกในแง่ดี (n=1,280)	94	2.26	4.00	3.04	0.21	0.80	0.10

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 6 พบว่า คะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.04 องค์ประกอบที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดได้แก่ ความคาดหวังเชิงบวก

(3.26) รองลงมาได้แก่ การกำกับตนเอง (3.09) การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบาย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากัน (2.95) ส่วนองค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด (2.94) เมื่อพิจารณาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.21 เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบที่มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานมากที่สุด ได้แก่ การกำกับตนเอง (0.33) รองลงมาได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และรูปแบบการอธิบาย (0.29) ความคาดหวังเชิงบวก (0.27) และการเผชิญปัญหา (0.26) ตามลำดับ

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.80 และมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการวัดเท่ากับ 0.10 เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบพบว่า ค่าความเชื่อถือได้ของคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นมีค่า 0.70 ขึ้นไป ได้แก่ องค์ประกอบ ความคาดหวังเชิงบวก (0.75) องค์ประกอบการกำกับตนเอง (0.72) องค์ประกอบรูปแบบการอธิบาย (0.75) และองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถของตนเอง (0.70) ส่วนองค์ประกอบด้านการเผชิญปัญหามีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.65 และองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการวัด (SE) 0.14- 0.17 แสดงว่า แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นที่เก็บรวบรวมจากกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ มีค่าความเชื่อมั่นสูงเพียงพอที่จะทำให้การแปลผลการวิจัยได้ถูกต้องแม่นยำ

1.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

การวิเคราะห์หัตอน นี้ผู้วิจัยต้องการศึกษาว่า การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มีองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความคาดหวังเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบาย หรือไม่ โดยทำการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1.3.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

การวิเคราะห์หัตอนนี้เป็นการคำนวณค่าสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน โดยผู้วิจัยนำคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ทั้ง 5 องค์ประกอบ มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient) ดังแสดงในตาราง 7-8

ตาราง 7 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นตามรายองค์ประกอบ

องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนวัยรุ่น	องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น				
	(Ex)	(Ef)	(Re)	(Cp)	(E)
1. ความคาดหวังเชิงบวก (Ex)	1.00				
2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Ef)	0.52**	1.00			
3. การกำกับตนเอง (Re)	0.41**	0.59**	1.00		
4. การเผชิญปัญหา (Cp)	0.41**	0.56**	0.52**	1.00	
5. รูปแบบการอธิบาย (E)	0.29**	0.32**	0.26**	0.55**	1.00

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 7 พบว่า องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ทั้ง 5 องค์ประกอบ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ตั้งแต่ 0.26 - 0.59 และมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ทั้งนี้ องค์ประกอบการกำกับตนเองกับองค์ประกอบรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสัมพันธ์กันสูงสุด ($r = 0.59$) และองค์ประกอบการกำกับตนเองมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบรูปแบบการอธิบายในระดับต่ำสุด ($r = 0.26$)

ตาราง 8 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายตัวชี้วัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

	EX1	EX2	EF1	EF2	EF3	RE1	RE2	RE3	CP1	CP2	CP3	CP4	CP5	CP6	E1	E2	E3	E4	E5	E6
EX1	1.00																			
EX2	0.29**	1.00																		
EF1	0.32**	0.38**	1.00																	
EF2	0.35**	0.46**	0.45**	1.00																
EF3	0.19**	0.24**	0.32**	0.35**	1.00															
RE1	0.26**	0.19**	0.32**	0.37**	0.26**	1.00														
RE2	0.32**	0.22**	0.39**	0.42**	0.41**	0.39**	1.00													
RE3	0.28**	0.27**	0.36**	0.34**	0.27**	0.32**	0.42**	1.00												
CP1	0.26**	0.30**	0.36**	0.39**	0.28**	0.32**	0.37**	0.41**	1.00											
CP2	0.18**	0.28**	0.27**	0.32**	0.34**	0.24**	0.24**	0.25**	0.37**	1.00										
CP3	0.28**	0.22**	0.35**	0.34**	0.29**	0.24**	0.38**	0.39**	0.37**	0.27**	1.00									
CP4	0.22**	0.18**	0.25**	0.25**	0.25**	0.20**	0.31**	0.28**	0.25**	0.30**	0.35**	1.00								
CP5	0.12**	0.16**	0.23**	0.21**	0.24**	0.11**	0.23**	0.20**	0.31**	0.38**	0.23**	0.34**	1.00							
CP6	0.19**	0.18**	0.18**	0.27**	0.22**	0.16**	0.27**	0.24**	0.28**	0.25**	0.34**	0.29**	0.28**	1.00						
E1	-0.06**	0.01	-0.02**	-0.09**	0.13**	-0.09**	-0.08**	0.04**	0.07**	0.16**	0.06**	0.17**	0.28**	0.12**	1.00					
E2	0.17**	0.10**	0.16**	0.13**	0.18**	0.09**	0.14**	0.24**	0.17**	0.17**	0.24**	0.22**	0.24**	0.19**	0.29**	1.00				
E3	0.14**	0.17**	0.18**	0.11**	0.19**	0.05	0.12**	0.27**	0.20**	0.22**	0.23**	0.26**	0.25**	0.22**	0.38**	0.43**	1.00			
E4	0.18**	0.27**	0.25**	0.27**	0.13**	0.16**	0.20**	0.27**	0.29**	0.26**	0.29**	0.19**	0.25**	0.27**	0.04**	0.23**	0.26**	1.00		
E5	0.13**	0.31**	0.24**	0.20**	0.21**	0.13**	0.17**	0.23**	0.28**	0.31**	0.22**	0.24**	0.29**	0.21**	0.19**	0.19**	0.29**	0.44**	1.00	
E6	0.20**	0.30**	0.27**	0.29**	0.13**	0.20**	0.21**	0.27**	0.30**	0.29**	0.30**	0.24**	0.25**	0.26**	0.04**	0.21**	0.23**	0.52**	0.48**	1.00

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05, ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง พบว่า คะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นทั้ง 5 องค์ประกอบ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่.52 ถึง - 0.09

1.3.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 (First Order)

การวิเคราะห์หัตถอนนี้ผู้วิจัยต้องการศึกษาว่า องค์ประกอบด้านความคาดหวังเชิงบวกของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นประกอบด้วยความคาดหวังว่าจะผ่านพ้นความยากลำบากไปได้ (Ex1) และความคาดหวังว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นกับตนในอนาคต (Ex2) องค์ประกอบการรับรู้ความสามารถของตนเอง ประกอบด้วย ตัดสินใจลงมือกระทำ (Ef1) มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน (Ef2) และพยายามมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา (Ef3) องค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง ประกอบด้วย การรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง (Re1) ควบคุมหรือยับยั้งพฤติกรรม (Re2) และประเมินพฤติกรรมของตนเอง (Re3) องค์ประกอบด้านการเผชิญปัญหา ประกอบด้วย แสวงหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ (Cp1) วางแผนและแก้ปัญหาอย่างกระตือรือร้น (Cp2) แสวงหาประโยชน์จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Cp3) เปลี่ยนกรอบแนวคิดเชิงบวก (Cp4) ใช้อารมณ์ขัน คลายความตึงเครียด (Cp5) และ ยอมรับตนเองตามความเป็นจริง (Cp6) องค์ประกอบด้านรูปแบบการอธิบาย ประกอบด้วย อธิบายถึงเหตุการณ์ไม่ดีกว่ามีระยะเวลาที่ไม่ถาวร (E1) อธิบายถึงเหตุการณ์ไม่ดีกว่ามีความเป็นมาที่เฉพาะเจาะจง (E2) อธิบายถึงเหตุการณ์ไม่ดีกว่าสามารถเกิดจากสิ่งที่อยู่ภายนอกหรือบุคคลอื่น (E3) อธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าสามารถมีระยะเวลาที่ถาวร (E4) อธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าเกิดขึ้นได้ทั่วไป (E5) และอธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าเกิดจากคุณลักษณะที่ดีภายในตนเอง (E6) หรือไม่ โดยทำการวิเคราะห์ยืนยันองค์ประกอบในอันดับที่หนึ่ง ของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยการคำนวณค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดลแต่ละองค์ประกอบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อเริ่มต้นวิเคราะห์พบว่า ได้ค่าไค-สแควร์เท่ากับ 1393.65 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.00 มีค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ เท่ากับ 14.37 ดัชนีความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.95 ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.91 ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.94 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.02 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.08 ซึ่งแสดงว่าโมเดลยังไม่เหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับโมเดลใหม่โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรบางคู่ตามข้อเสนอแนะทางสถิติ โดยพิจารณาค่าดัชนีปรับแต่งโมเดล (Modification indices) ตามวิธีการของโจเรสกอก; และซอร์บอม (Joreskog; & Sorbom. 1993: 93-94) จึงได้โมเดลที่มีความเหมาะสมพอดีกับคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 9

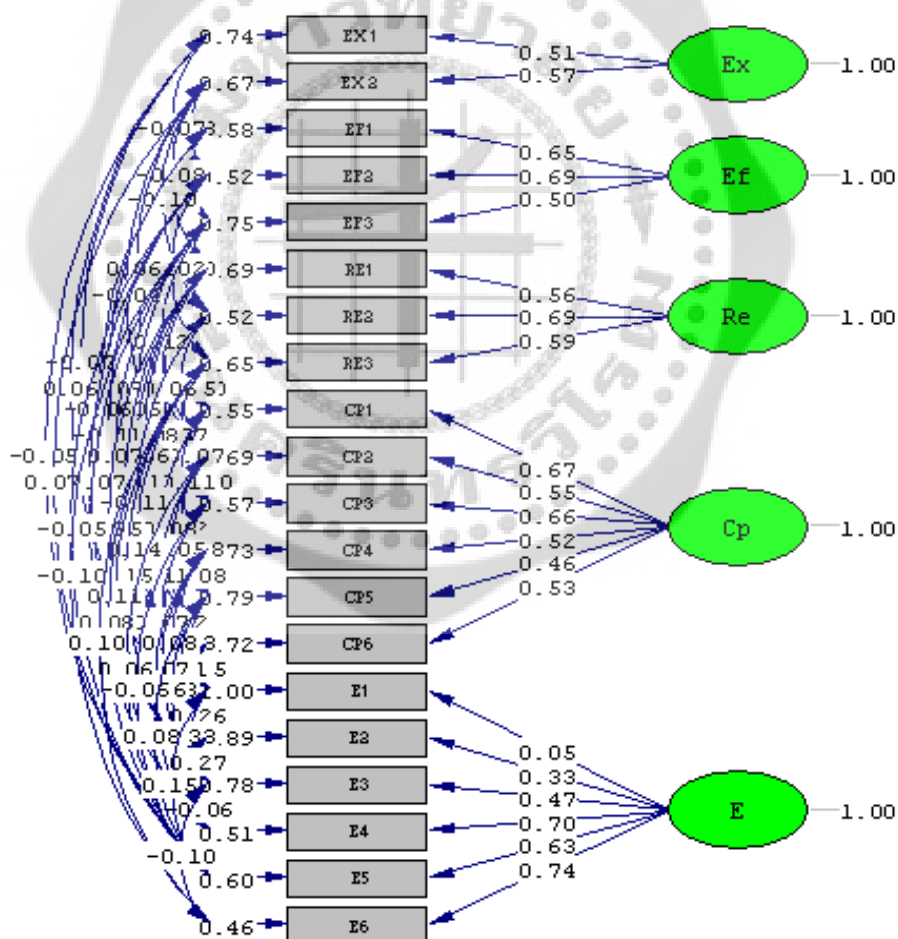
ตาราง 9 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1

ดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสมพอดี	ค่าดัชนี	เกณฑ์การพิจารณา
ค่าไค-สแควร์	119.56	มีนัยสำคัญทางสถิติ
p	0.06	$p > 0.05$
df	97	-
ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์	1.23	$\chi^2/df < 2.00$
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (GFI)	0.99	ค่าเข้าใกล้ 1.0
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI)	0.98	ค่าเข้าใกล้ 1.0
ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI)	1.00	ค่าเข้าใกล้ 1.0
ดัชนีรากของกำลังสองของเศษ (RMR)	0.00	ค่าเข้าใกล้ 0.0
ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA)(90%)	0.01	ค่าเข้าใกล้ 0.0

ผลการวิเคราะห์ตาราง 9 พบว่า ได้ค่าไค-สแควร์เท่ากับ 119.56 คำนัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.06 มีค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ เท่ากับ 1.23 ดัชนีความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.98 ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.00 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.01 ซึ่งแสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เนื่องจากทั้งค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA) มีค่าต่ำใกล้ศูนย์ (Joreskog; & Sorbom. 1993: 122-123; Tabachnick; & Fidell. 2001: 699-702; citing Bentler. 1988: *Psychological Bulletin*; Stevens. 2002: 433; citing Browne; & Cudeck. 1993: *Multivariate Behavioral Research*.) จากดัชนีดังกล่าว แสดงว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นมี 5 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความคาดหวังเชิงบวกของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ประกอบด้วย ความคาดหวังว่าจะผ่านพ้นความยากลำบากไปได้ (Ex1) และความคาดหวังว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นกับตนในอนาคต (Ex2) องค์ประกอบ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ประกอบด้วย ตัดสินใจลงมือกระทำ (Ef1) มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน (Ef2) และพยายามมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา (Ef3) องค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง ประกอบด้วย การรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง (Re1) ควบคุมหรือยับยั้งพฤติกรรม (Re2) และประเมินพฤติกรรมของตนเอง (Re3) องค์ประกอบด้านการเผชิญปัญหา ประกอบด้วย แสวงหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ (Cp1) วางแผนและแก้ปัญหาอย่างกระตือรือร้น (Cp2)

แสวงหาประโยชน์จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Cp3) เปลี่ยนกรอบแนวคิดเชิงบวก(Cp4) ใช้อารมณ์ขัน คลายความตึงเครียด (Cp5) และ ยอมรับตนเองตามความเป็นจริง (Cp6) องค์ประกอบด้านรูปแบบ การอธิบาย ประกอบด้วย อธิบายถึงเหตุการณ์ไม่ดีว่ามีระยะเวลาที่ไม่ถาวร (E1) อธิบายถึงเหตุการณ์ ไม่ดีว่ามีความเป็นมาที่เฉพาะเจาะจง (E2) อธิบายถึงเหตุการณ์ไม่ดีว่าสามารถเกิดจากสิ่งที่อยู่ ภายนอกหรือบุคคลอื่น (E3) อธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าสามารถมีระยะเวลาที่ถาวร (E4) อธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าเกิดขึ้นได้ทั่วไป (E5) และอธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีที่ เกิดขึ้นกับตนเองว่าเกิดจากคุณลักษณะที่ดีภายในตนเอง (E6)

เพื่อให้เห็นความชัดเจนของโมเดลการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงนำเสนอ ภาพประกอบโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง ของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน วัยรุ่น ดังแสดงในภาพประกอบ 16



Chi-Square=119.56, df=97, P-value=0.05990, RMSEA=0.013

ภาพประกอบ 16 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ขององค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

เมื่อคำนวณหาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (λ) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ตลอดจนทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (t-test) และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard error) ดังแสดงในตาราง 10

ตาราง 10 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) เชิงยืนยันอันดับที่ 1 โดยใช้โปรแกรมลิสเรล (n = 1,280 คน)

องค์ประกอบ	ตัวชี้วัด	น้ำหนัก องค์ประกอบ (λ)	ความคลาดเคลื่อน มาตรฐาน (SE)	ค่าสถิติทดสอบที (t)
1. ความคาดหวังเชิงบวก (Ex)	Ex1	0.51	0.01	15.65*
	Ex2	0.57	0.01	17.01*
2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Ef)	EF1	0.65	0.01	23.21*
	EF2	0.69	0.01	24.95*
	EF3	0.50	0.01	17.32*
3. การทำกับตนเอง (Re)	RE1	0.56	0.02	19.20*
	RE2	0.69	0.01	24.64*
	RE3	0.59	0.01	20.47*
4. การเผชิญปัญหา (Cp)	CP1	0.67	0.01	22.69*
	CP2	0.55	0.01	18.76*
	CP3	0.66	0.01	22.29*
	CP4	0.52	0.01	18.03*
	CP5	0.46	0.01	15.26*
	CP6	0.53	0.01	17.76*
5. รูปแบบการอธิบาย (E)	E1	0.05	0.02	1.68
	E2	0.33	0.01	10.79*
	E3	0.47	0.01	13.74*
	E4	0.70	0.01	25.00*
	E5	0.63	0.01	22.61*
	E6	0.74	0.01	26.65*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 10 พบว่า โมเดลการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นมีน้ำหนักองค์ประกอบในแต่ละด้านมีค่าเป็นบวก และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน แสดงว่า องค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบ มีตัวบ่งชี้ที่สำคัญในการพิจารณาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น นอกจากนี้เมื่อพิจารณาเมื่อพิจารณารายละเอียดขององค์ประกอบแล้วพบว่า องค์ประกอบ ความคาดหวังเชิงบวก (Ex) ประกอบด้วย ความคาดหวังว่าจะผ่านพ้นความยากลำบากไปได้ (Ex1) และความคาดหวังว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นกับตนในอนาคต (Ex2) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.51 ถึง 0.57

องค์ประกอบการรับรู้ความสามารถของตนเอง ประกอบด้วย ตัดสินใจลงมือกระทำ (Ef1) มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน (Ef2) และพยายามมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา (Ef3) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.50 ถึง 0.69

องค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง ประกอบด้วย การรับรู้ถึงความรู้สึกและความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง (Re1) ควบคุมหรือยับยั้งพฤติกรรม (Re2) และประเมินพฤติกรรมของตนเอง (Re3) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.56 ถึง 0.69

องค์ประกอบด้านการเผชิญปัญหา ประกอบด้วย แสวงหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ (Cp1) วางแผนและแก้ปัญหาอย่างกระตือรือร้น (Cp2) แสวงหาประโยชน์จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Cp3) เปลี่ยนกรอบแนวคิดเชิงบวก (Cp4) ใช้อารมณ์ขันคลายความตึงเครียด (Cp5) และยอมรับตนเองตามความเป็นจริง (Cp6) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.46 ถึง 0.67

องค์ประกอบด้านรูปแบบการอธิบาย ประกอบด้วย อธิบายถึงเหตุการณ์ไม่ดีว่ามีระยะเวลาที่ไม่ถาวร (E1) อธิบายถึงเหตุการณ์ไม่ดีว่ามีระยะเวลาที่เฉพาะเจาะจง (E2) อธิบายถึงเหตุการณ์ไม่ดีที่สามารถเกิดจากสิ่งที่อยู่ภายนอกหรือบุคคลอื่น (E3) อธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าสามารถมีระยะเวลาที่ถาวร (E4) อธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าเกิดขึ้นได้ทั่วไป (E5) และอธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าเกิดจากคุณลักษณะที่ดีภายในตน (E6) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.05 ถึง 0.74 ซึ่งการอธิบายถึงเหตุการณ์ไม่ดีว่ามีระยะเวลาที่ไม่ถาวร (E1) ส่งผลต่อด้านรูปแบบการอธิบายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

1.3.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 (Second Order)

การวิเคราะห์หัตอนนี้ผู้วิจัยต้องการศึกษาว่า แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความคาดหวังเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบายหรือไม่ โดยทำการวิเคราะห์ยืนยันองค์ประกอบในอันดับที่ 2 ด้วยการคำนวณค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดลแต่ละองค์ประกอบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อเริ่มต้นวิเคราะห์พบว่า ได้ค่าไค-สแควร์เท่ากับ 1590.31 ค่านัยสำคัญทาง

สถิติ (p) เท่ากับ 0.00 มีค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ เท่ากับ 16.39 ดัชนีความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.95 ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.91 ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.93 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.02 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.08 ซึ่งแสดงว่าโมเดลยังไม่เหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับโมเดลใหม่โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรบางคู่ตามข้อเสนอแนะทางสถิติ โดยพิจารณาค่าดัชนีปรับแต่งโมเดล (Modification indices) ตามวิธีการของโจเรสกอก; และซอร์บอม (Joreskog; & Sorbom. 1993: 93-94) จึงได้โมเดลที่มีความเหมาะสมพอดีกับคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ปริญญาผลดังแสดงในตาราง ดังแสดงในตาราง 11

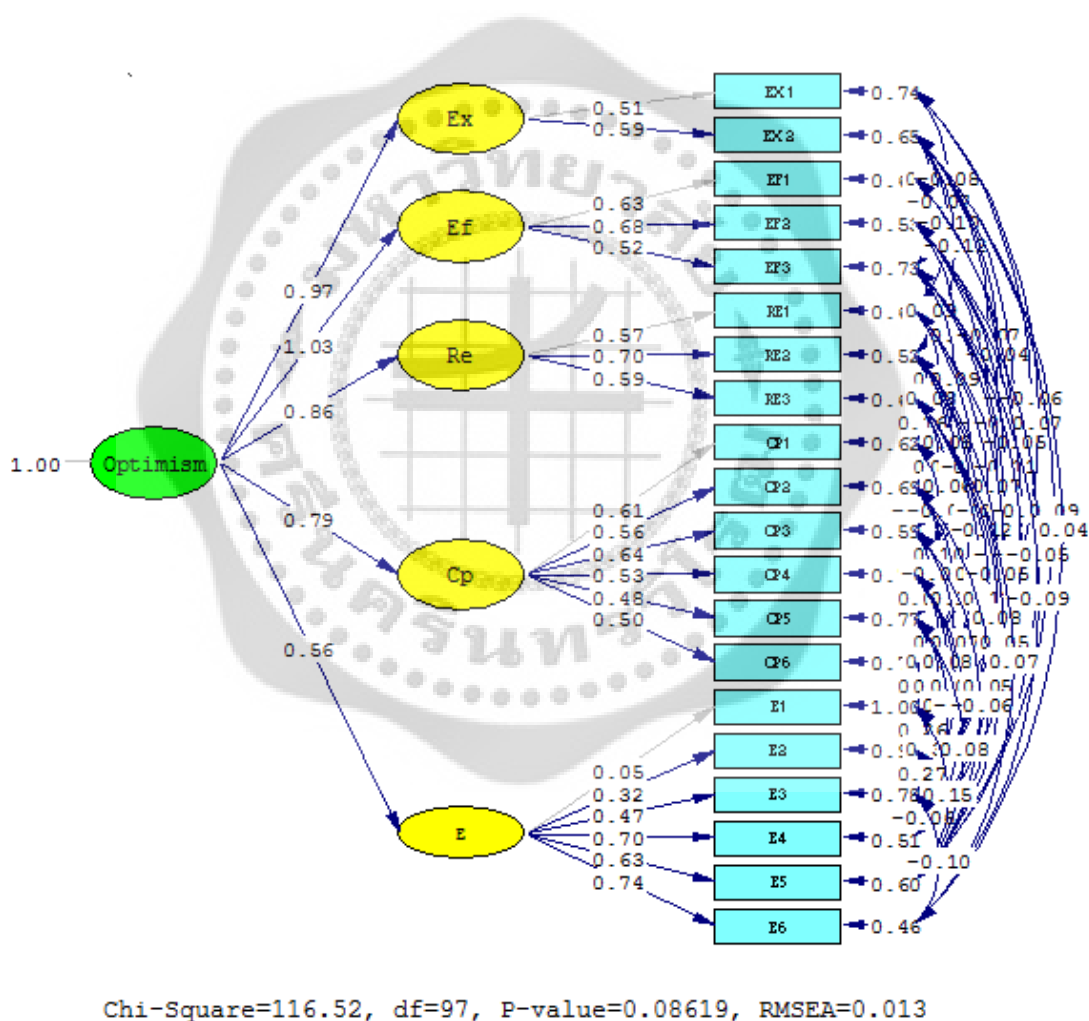
ตาราง 11 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับ 2

ดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสมพอดี	ค่าดัชนี	เกณฑ์การพิจารณา
ค่าไค-สแควร์	116.52	มีนัยสำคัญทางสถิติ
p	0.09	$p > 0.05$
df	97	-
ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์	1.20	$\chi^2/df < 2.00$
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (GFI)	0.99	ค่าเข้าใกล้ 1.0
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI)	0.98	ค่าเข้าใกล้ 1.0
ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI)	1.00	ค่าเข้าใกล้ 1.0
ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR)	0.02	ค่าเข้าใกล้ 0.0
ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA) (90%)	0.01	ค่าเข้าใกล้ 0.0

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 11 พบว่า ได้ค่าไค-สแควร์เท่ากับ 116.52 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.09 มีค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ เท่ากับ 1.20 ดัชนีความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.98 ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.02 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.01 ซึ่งแสดงว่าโมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เนื่องจากค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA) มีค่าต่ำใกล้ศูนย์ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Joreskog; & Sorbom. 1993: 122-123;

Tabachnick; & Fidell. 2001: 699-702; citing Bentler.1988: *Psychological Bulletin*; Stevens. 2002: 433; citing Browne; & Cudeck. 1993: *Multivariate Behavioral Research*.) จากดัชนีดังกล่าว แสดงว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นมี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความคาดหวังเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบาย

เพื่อให้เห็นความชัดเจนของโมเดลการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงนำเสนอภาพประกอบโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ดังแสดงในภาพประกอบ 17



ภาพประกอบ 17 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 (Second Order) ขององค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

เมื่อคำนวณหาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (λ) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ตลอดจนทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (t-test) และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard error) ดังแสดงในตาราง 12

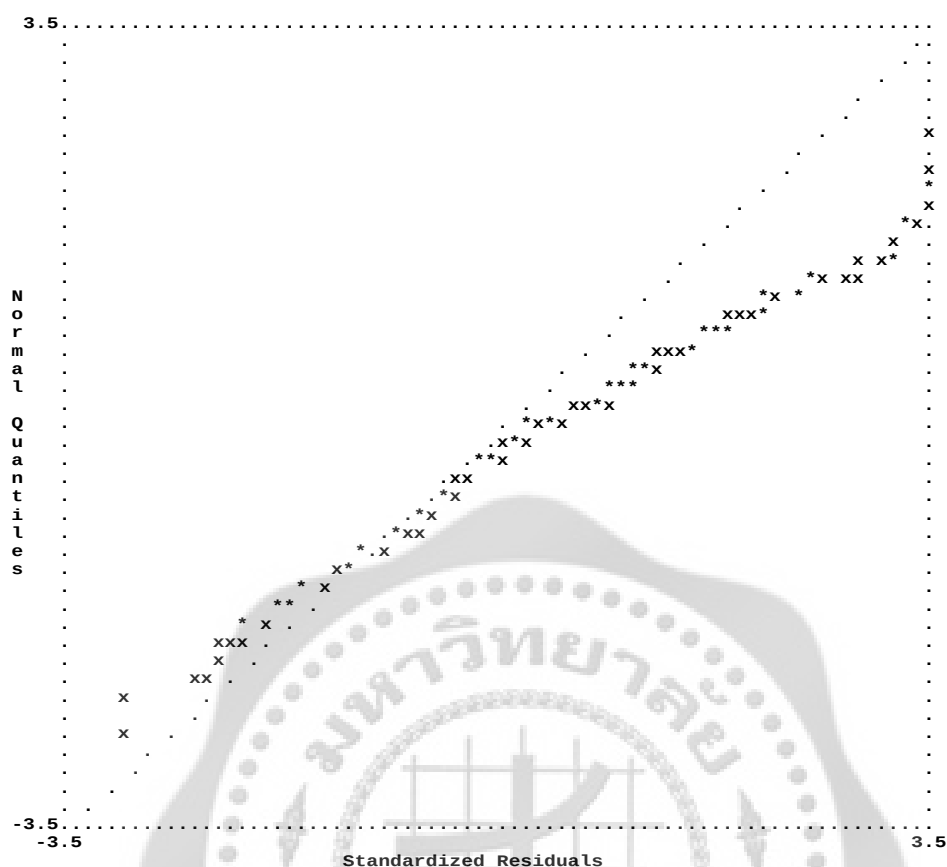
ตาราง 12 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 โดยใช้โปรแกรมลิสเรล (n = 1,280 คน)

องค์ประกอบ	λ	SE	t
1. ความคาดหวังเชิงบวก (Ex)	0.97	0.01	16.81*
2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Ef)	1.03	0.01	22.90*
3. การกำกับตนเอง (Re)	0.86	0.02	17.26*
4. การเผชิญปัญหา (Cp)	0.79	0.01	17.89*
5. รูปแบบการอธิบาย (E)	0.56	0.01	1.66

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 12 พบว่า โมเดลการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นมีน้ำหนักองค์ประกอบในแต่ละด้านมีค่าเป็นบวก และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน ยกเว้นองค์ประกอบด้านรูปแบบการอธิบายที่ส่งผลอย่างไม่มีนัยสำคัญแสดงว่า องค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบ เป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญในการพิจารณาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น นอกจากนี้เมื่อพิจารณาในรายละเอียดขององค์ประกอบแล้ว องค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีค่าน้ำหนักมากที่สุดเท่ากับ 1.03 รองลงมาได้แก่ องค์ประกอบด้าน ความคาดหวังเชิงบวก การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบาย โดยมีค่าน้ำหนักเท่ากับ 0.97, 0.86, 0.79 และ 0.56 ตามลำดับ

นอกจากนั้น ผู้วิจัยยังแสดงเส้นกราฟเพื่อแสดงความสัมพันธ์ระหว่างค่าความคลาดเคลื่อนกับค่าควอนไทล์ปกติ (Q-Plot of Standardized Residuals) ซึ่งจุดใน Q – Plot นี้เป็นจุดที่ตัดกันระหว่างความคลาดเคลื่อนมาตรฐานกับค่าควอนไทล์ปกติ โดยมีเส้นทแยงมุมแสดงให้เห็นถึงความลาดเอียงที่มีค่าเท่ากับ 1 ดังแสดงในภาพประกอบ 18



ภาพประกอบ 18 กราฟคิวพล็อต (Q-Plot) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนกับค่าควอไทล์ปกติ

จากภาพประกอบ 18 พบว่า เส้นกราฟที่ลากผ่าน x และ * มีความลาดเอียงมากกว่า 1 กล่าวคือ เส้นกราฟมีความชันใกล้เคียงกับเส้นทแยงมุมอันเป็นเกณฑ์เปรียบเทียบ แสดงว่าโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัยก่อให้เกิดความคลาดเคลื่อนไม่มากนัก เนื่องจากเส้นกราฟที่ได้มีความใกล้เคียงกับเส้นทแยงมุม ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า โมเดลโครงสร้างมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตอนที่ 2 การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นนโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 การเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

2.1.1 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ของคะแนนการมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนวัยรุ่นน ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ตอนนี้ผู้วิจัยนำคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นนโดยรวมและรายองค์ประกอบในระยะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน มาหาค่าเฉลี่ยรายด้าน และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงในตาราง 13

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลของคะแนนการมองโลกในแง่ดี ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

องค์ประกอบ	การมองโลกในแง่ดี					
	ก่อนทดลอง		หลังการทดลอง		หลังการติดตามผล	
	M	SD	M	SD	M	SD
กลุ่มทดลอง						
ความคาดหวังเชิงบวก (EX)	2.94	0.29	3.30	0.28	3.31	0.23
การรับรู้ความสามารถของตนเอง (EF)	2.60	0.19	3.00	0.31	3.21	0.38
การกำกับตนเอง (RE)	2.82	0.21	3.16	0.30	3.37	0.31
การเผชิญปัญหา (CP)	2.69	0.17	3.07	0.25	3.18	0.25
รูปแบบการอธิบาย (E)	2.71	0.20	3.18	0.21	3.18	0.32
การมองโลกในแง่ดีรวม (Optimism)	2.73	0.11	3.13	0.23	3.23	0.27
กลุ่มควบคุม						
ความคาดหวังเชิงบวก (EX)	3.19	0.16	3.17	0.19	3.16	0.16
การรับรู้ความสามารถของตนเอง (EF)	2.83	0.20	2.73	0.28	2.83	0.18
การกำกับตนเอง (RE)	2.88	0.20	2.64	0.29	2.82	0.29
การเผชิญปัญหา (CP)	2.68	0.09	2.66	0.11	2.70	0.15
รูปแบบการอธิบาย (E)	2.55	0.22	2.53	0.18	2.59	0.24
การมองโลกในแง่ดีรวม (Optimism)	2.75	0.06	2.74	0.07	2.75	0.07

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 13 พบว่า คะแนนการมองโลกในแง่ดีโดยรวมของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.73, 3.13 และ 3.23 ตามลำดับ ส่วนคะแนนการมองโลกในแง่ดีโดยรวมของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75, 2.74 และ 2.75 ตามลำดับ

2.1.2 การเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

การวิเคราะห์ข้อมูลตอนนี้ ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม และการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นรายองค์ประกอบ ที่ได้จากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยเลือกใช้การวิเคราะห์หอนพารามेटริก (Nonparametric) เนื่องจากข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างมีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ เนื่องจากจำนวนกลุ่มตัวอย่างมีน้อย ($n=8$) ซึ่งผลจากการเปรียบเทียบคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นมีดังต่อไปนี้

1) การเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม

การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยได้นำคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาวิเคราะห์ นอนพาราเมตริก (Nonparametric) แบบ Multiple Repeated Measures Design โดยใช้สถิติ Friedman' test ดังแสดงในตาราง 14

ตาราง 14 เปรียบเทียบคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ระยะ	คะแนน (8 คน)	MeanRank	Chi-square	df
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	250, 245, 266, 263,	1.00	14.25*	2
		262, 250, 269, 243			
	หลังการทดลอง	286, 305, 277, 339,	2.13		
		304, 281, 280, 280			
	หลังการติดตามผล	306, 341, 279, 343,	2.88		
		294, 293, 286, 284			
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	261, 259, 265, 261,	2.31	2.21	2
		260, 250, 264, 250			
	หลังการทดลอง	243, 233, 237, 253,	1.63		
		237, 226, 243, 239			
	หลังการติดตามผล	236, 223, 234, 251,	2.06		
		244, 229, 248, 230			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 14 พบว่า ผลการวัดคะแนนการมองโลกในแง่ดีของ นักเรียนวัยรุ่น ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิเคราะห์ตามตาราง 14 ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล มาทดสอบความแตกต่างกันโดยใช้การวิเคราะห์แบบ Multiple-group Repeated Measures Design และเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการ Wilcoxon ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 15

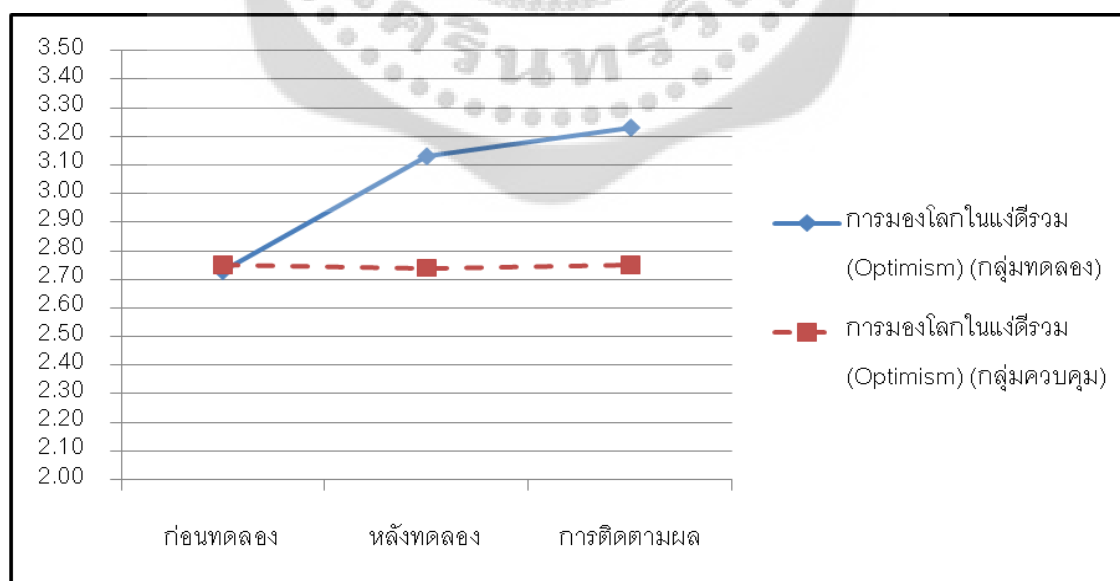
ตาราง 15 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง

กลุ่ม	ระยะการทดลอง		Wilcoxon T	Z
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	0.00	2.52*
	ก่อนการทดลอง	หลังการติดตามผล	0.00	2.52*
	หลังการทดลอง	หลังการติดตามผล	5.00	1.82

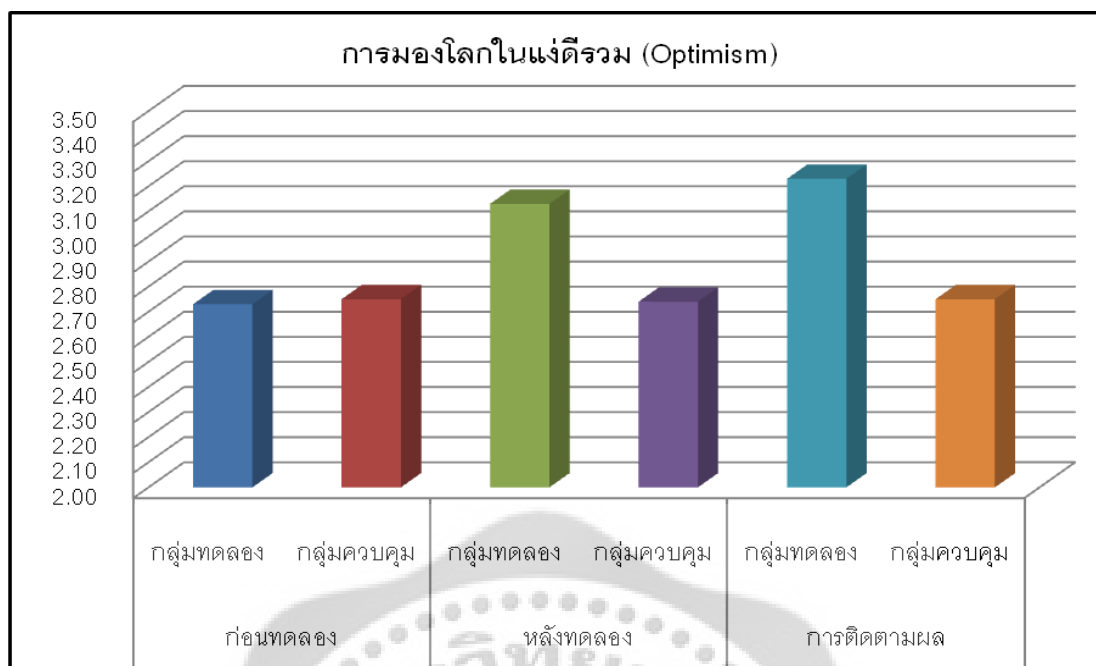
* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 15 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมรายคู่ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทุกคู่ ส่วนระยะหลังการทดลองและหลังการติดตามผลไม่แตกต่างกัน

เพื่อให้เห็นเด่นชัด ผู้วิจัยจึงนำเสนอภาพกราฟเส้นเปรียบเทียบคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และกราฟแท่งเปรียบเทียบคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงในภาพประกอบ 19 และ 20 ตามลำดับ



ภาพประกอบ 19 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



ภาพประกอบ 20 การเปรียบเทียบคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2) การเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเป็นรายองค์ประกอบ การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเป็นรายองค์ประกอบที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์หอนพารามेटริก (Nonparametric) แบบ Multiple Repeated Measures Design โดยใช้สถิติ Friedman' test ดังแสดงผลในตาราง 16

ตาราง 16 เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเป็นรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	องค์ประกอบ	ระยะ	คะแนน (8 คน)	Mean Rank	Chi- square	df
กลุ่ม ทดลอง	ความคาดหวัง เชิงบวก (Ex)	ก่อนการ ทดลอง	29, 27, 34, 33, 30, 27, 26, 29	1.31	6.00*	2
		หลังการ ทดลอง	34, 37, 30, 35, 36, 31, 30, 31	2.25		
		หลังการ ติดตามผล	32, 38, 31, 33, 34, 34, 31, 32	2.44		
		ก่อนการ ทดลอง	43, 39, 44, 44, 43, 38, 45, 37	1.13		
	การรับรู้ ความสามารถ ของตนเอง (Ef)	หลังการ ทดลอง	46, 47, 44, 59, 51, 44, 45, 48	2.13	11.47*	2
		หลังการ ติดตามผล	52, 60, 46, 60, 50, 52, 47, 44	2.75		
		ก่อนการ ทดลอง	35, 36, 41, 40, 37, 35, 36, 33	1.38		
		หลังการ ทดลอง	43, 44, 39, 46, 44, 40, 34, 39	1.94		
	การกำกับ ตนเอง (Re)	ก่อนการ ทดลอง	35, 36, 41, 40, 37, 35, 36, 33	1.38	7.16*	2
		หลังการ ทดลอง	43, 44, 39, 46, 44, 40, 34, 39	1.94		
		ก่อนการ ทดลอง	35, 36, 41, 40, 37, 35, 36, 33	1.38		
		หลังการ ทดลอง	43, 44, 39, 46, 44, 40, 34, 39	1.94		

ตาราง 16 ต่อ

กลุ่ม	องค์ประกอบ	ระยะ	คะแนน (8 คน)	Mean Rank	Chi- square	df						
กลุ่ม ทดลอง	การเผชิญ ปัญหา (Cp)	หลังการ ติดตามผล	47, 50, 39, 48, 42, 41, 42, 41	2.69	12.97*	2						
		ก่อนการ ทดลอง	78, 69, 80, 81, 80, 73, 85, 78	1.00								
		หลังการ	86, 94, 81, 104, 90, 84, 89, 85	2.31								
		หลังการ	94, 100, 85, 105, 88, 94, 87, 85	2.69								
		ก่อนการ ทดลอง	65, 74, 67, 65, 72, 77, 77, 66	1.13								
		หลังการ	77, 83, 83, 95, 83, 82, 82, 77	2.50								
	รูปแบบการ อธิบาย (E)	ทดลอง	81, 93, 78, 97, 80, 72, 79, 82	2.38	9.25*	2						
		ก่อนการ ทดลอง	33, 31, 34, 31, 32, 33, 29, 32	2.06								
		ความคาดหวัง เชิงบวก (Ex)	หลังการ	30, 28, 31, 30, 29, 31, 28, 30			2.00	0.07	2			
		กลุ่ม ควบคุม	ทดลอง	31, 24, 29, 30, 29, 28, 29, 28			1.94					
			การรับรู้ ความสามารถ ของตนเอง (Ef)	ก่อนการ ทดลอง			46, 47, 50, 47, 44, 40, 42, 46			2.13	0.75	2
				ทดลอง			46, 47, 41, 47, 41, 37, 40, 45			1.75		

ตาราง 16 ต่อ

กลุ่ม	องค์ประกอบ	ระยะ	คะแนน (8 คน)	Mean Rank	Chi- square	df
	การกำกับ ตนเอง (Re)	ก่อนการ ทดลอง	36, 38, 38, 37, 34, 43, 37, 37	2.50	5.60	2
		หลังการ ทดลอง	34, 33, 37, 37, 34, 35, 36, 35	1.38		
		หลังการ ติดตามผล	30, 31, 31, 32, 29, 33, 30, 29	2.13		
		ก่อนการ ทดลอง	77, 76, 76, 81, 81, 74, 80, 77	1.75		
		หลังการ ทดลอง	72, 66, 70, 77, 74, 67, 74, 73	2.06		
		หลังการ ติดตามผล	71, 65, 69, 79, 80, 73, 74, 75	2.19		
	รูปแบบการ อธิบาย (E)	ก่อนการ ทดลอง	69, 67, 67, 65, 69, 60, 76, 58	2.13	1.23	2
		หลังการ ทดลอง	61, 59, 58, 62, 59, 56, 65, 56	1.69		
		หลังการ ติดตามผล	66, 63, 64, 65, 65, 57, 74, 59	2.19		
		ก่อนการ ทดลอง	77, 76, 76, 81, 81, 74, 80, 77	1.75		
		หลังการ ทดลอง	72, 66, 70, 77, 74, 67, 74, 73	2.06		
		หลังการ ติดตามผล	71, 65, 69, 79, 80, 73, 74, 75	2.19		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 16 พบว่า คะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นน
รายองค์ประกอบ ที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่ม
ทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกองค์ประกอบ สำหรับกลุ่มควบคุม
คะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นนรายองค์ประกอบ ที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง
หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลไม่แตกต่างกันในทุกองค์ประกอบ

จากผลการวิเคราะห์ตามตาราง 16 ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวัดระยะก่อนทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล มาทดสอบความแตกต่างกันโดยใช้การวิเคราะห์แบบ Multiple-group Repeated Measures Design และเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ Wilcoxon เพื่อดูว่าคู่ใดมีความแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 17

ตาราง 17 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง

องค์ประกอบ	ระยะ		Wilcoxon T	Z
ความคาดหวัง เชิงบวก (Ex)	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	4.00	1.97*
	ก่อนการทดลอง	หลังการติดตามผล	2.00	2.04*
	หลังการทดลอง	หลังการติดตามผล	18.00	0.00
การรับรู้ความสามารถ ของตนเอง (Ef)	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	0.00	2.21*
	ก่อนการทดลอง	หลังการติดตามผล	0.00	2.53*
	หลังการทดลอง	หลังการติดตามผล	6.50	1.61
การกำกับตนเอง (Re)	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	3.00	2.11*
	ก่อนการทดลอง	หลังการติดตามผล	1.00	2.39*
	หลังการทดลอง	หลังการติดตามผล	3.00	1.87
การเผชิญปัญหา (Cp)	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	0.00	2.52*
	ก่อนการทดลอง	หลังการติดตามผล	0.00	2.52*
	หลังการทดลอง	หลังการติดตามผล	5.00	1.52
รูปแบบการอธิบาย (E)	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	0.00	2.53*
	ก่อนการทดลอง	หลังการติดตามผล	2.00	2.24*
	หลังการทดลอง	หลังการติดตามผล	17.50	0.07

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 17 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเป็นรายคู่ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง และก่อนการทดลองกับหลังการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05 ในทุกองค์ประกอบส่วนหลังการทดลอง

กับหลังการติดตามผล ไม่แตกต่างกันในทุกองค์ประกอบ จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเป็นรายองค์ประกอบ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U Test ดังแสดงในตาราง 18

ตาราง 18 เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเป็นรายองค์ประกอบ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

ระยะ	องค์ประกอบ	คะแนน		Mann-Whitney U
		กลุ่มทดลอง (8 คน)	กลุ่มควบคุม (8 คน)	
ก่อน ทดลอง	ความคาดหวังเชิงบวก (Ex)	29, 27, 34, 33,	33, 31, 34, 31,	15.50
		30, 27, 26, 29	32, 33, 29, 32	
	การรับรู้ความสามารถของ ตนเอง (Ef)	43, 39, 44, 44,	46, 47, 50, 47,	12.00*
		43, 38, 45, 37	44, 40, 42, 46	
	การกำกับตนเอง (Re)	35, 36, 41, 40,	36, 38, 38, 37,	22.50
		37, 35, 36, 33	34, 43, 37, 37	
	การเผชิญปัญหา (Cp)	78, 69, 80, 81,	77, 76, 76, 81,	28.00
		80, 73, 85, 78	81, 74, 80, 77	
	รูปแบบการอธิบาย (E)	65, 74, 67, 65,	69, 67, 67, 65,	22.00
		72, 77, 77, 66	69, 60, 76, 58	
	รวม	250, 245, 266, 263,	261, 259, 265, 261,	30.00
		262, 250, 269, 243	260, 250, 264, 250	
หลังการ ทดลอง	ความคาดหวังเชิงบวก (Ex)	34, 37, 30, 35,	30, 28, 31, 30,	30.00
		36, 31, 30, 31	29, 31, 28, 30	
	การรับรู้ความสามารถของ ตนเอง (Ef)	46, 47, 44, 59, 51,	46, 47, 41, 47,	9.00*
		44, 45, 48	41, 37, 40, 45	
	การกำกับตนเอง (Re)	43, 44, 39, 46,	34, 33, 37, 37,	15.00*
		44, 40, 34, 39	34, 35, 36, 35	
	การเผชิญปัญหา (Cp)	86, 94, 81, 104,	72, 66, 70, 77,	6.00*
		90, 84, 89, 85	74, 67, 74, 73	
	รูปแบบการอธิบาย (E)	77, 83, 83, 95,	61, 59, 58, 62,	0.00*
		83, 82, 82, 77	59, 56, 65, 56	
	รวม	286, 305, 277, 339,	243, 233, 237, 253,	0.00*
		304, 281, 280, 280	237, 226, 243, 239	

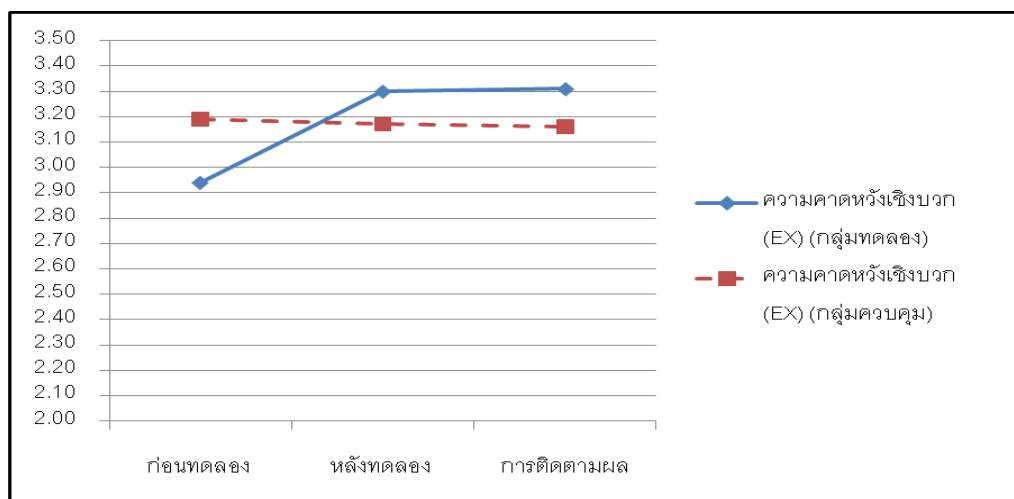
ตาราง 18 ต่อ

ระยะ	องค์ประกอบ	คะแนน		Mann-Whitney U
		กลุ่มทดลอง (8 คน)	กลุ่มควบคุม (8 คน)	
หลังการ ติดตามผล	ความคาดหวังเชิงบวก (Ex)	32, 38, 31, 33,	31, 24, 29, 30,	0.00*
		34, 34, 31, 32	29, 28, 29, 28	
	การรับรู้ความสามารถของ ตนเอง (Ef)	52, 60, 46, 60,	38, 40, 41, 45,	0.00*
		50, 52, 47, 44	41, 38, 41, 39	
	การกำกับตนเอง (Re)	47, 50, 39, 48,	30, 31, 31, 32,	1.00*
		42, 41, 42, 41	29, 33, 30, 29	
	การเผชิญปัญหา (Cp)	94, 100, 85, 105,	71, 65, 69, 79,	1.00*
		88, 94, 87, 85	80, 73, 74, 75	
	รูปแบบการอธิบาย (E)	81, 93, 78, 97,	66, 63, 64, 65,	0.00*
		80, 72, 79, 82	65, 57, 74, 59	
	รวม	306, 341, 279, 343,	236, 223, 234, 251,	0.00*
		294, 293, 286, 284	244, 229, 248, 230	

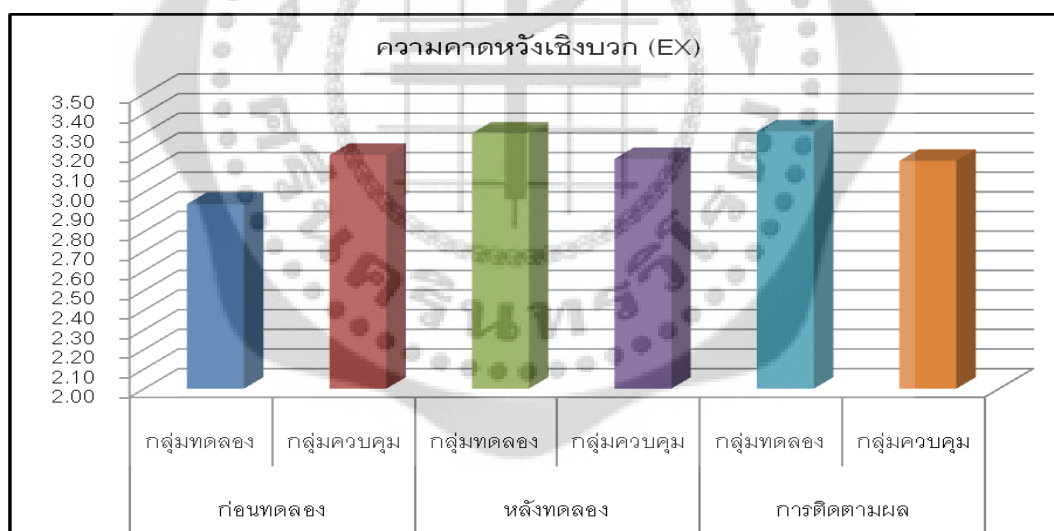
* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 18 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นรายองค์ประกอบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน และค่าเฉลี่ยของคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นรายองค์ประกอบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบาย แตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นองค์ประกอบด้านความคาดหวังเชิงบวก ที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองที่ไม่แตกต่างกัน

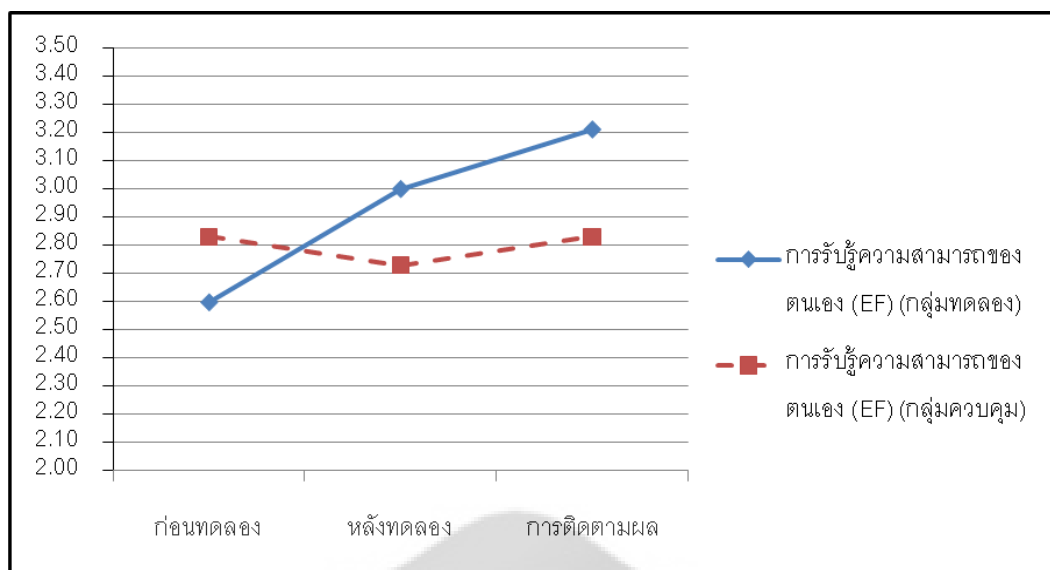
เพื่อให้เห็นชัดเจน ผู้วิจัยจึงนำเสนอภาพกราฟเส้นเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นรายองค์ประกอบ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และกราฟแท่งเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นรายองค์ประกอบ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงในภาพประกอบ 21-30



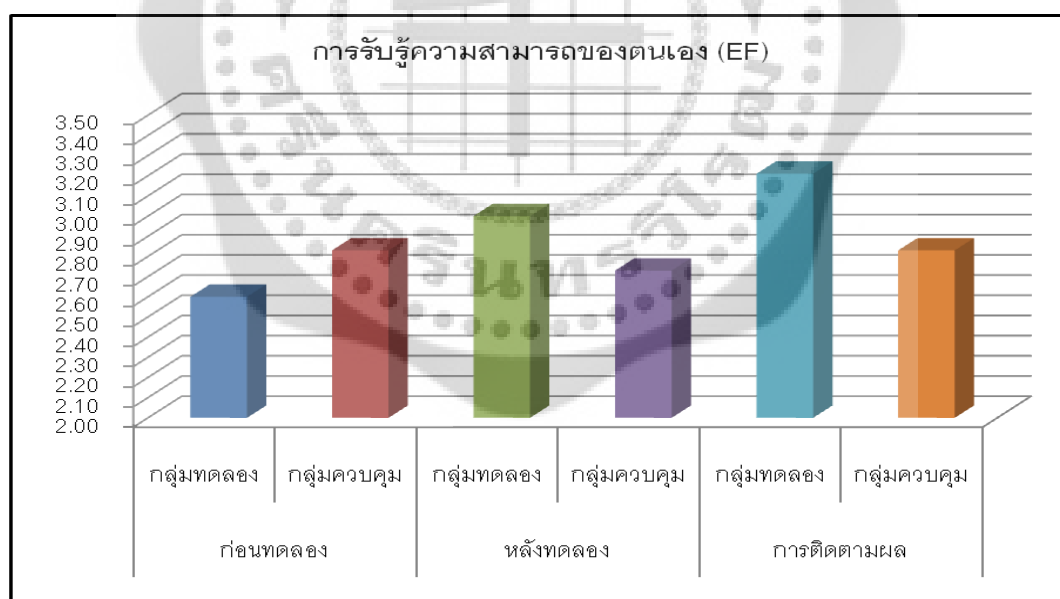
ภาพประกอบ 21 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น รายองค์ประกอบ ด้านความคาดหวังเชิงบวกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล



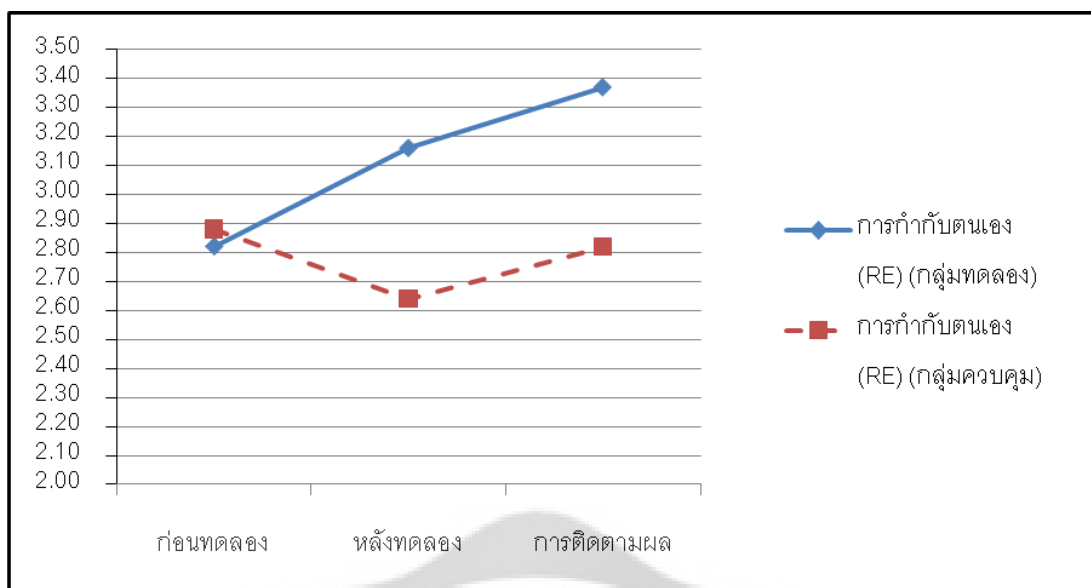
ภาพประกอบ 22 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น รายองค์ประกอบด้านความคาดหวังเชิงบวก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



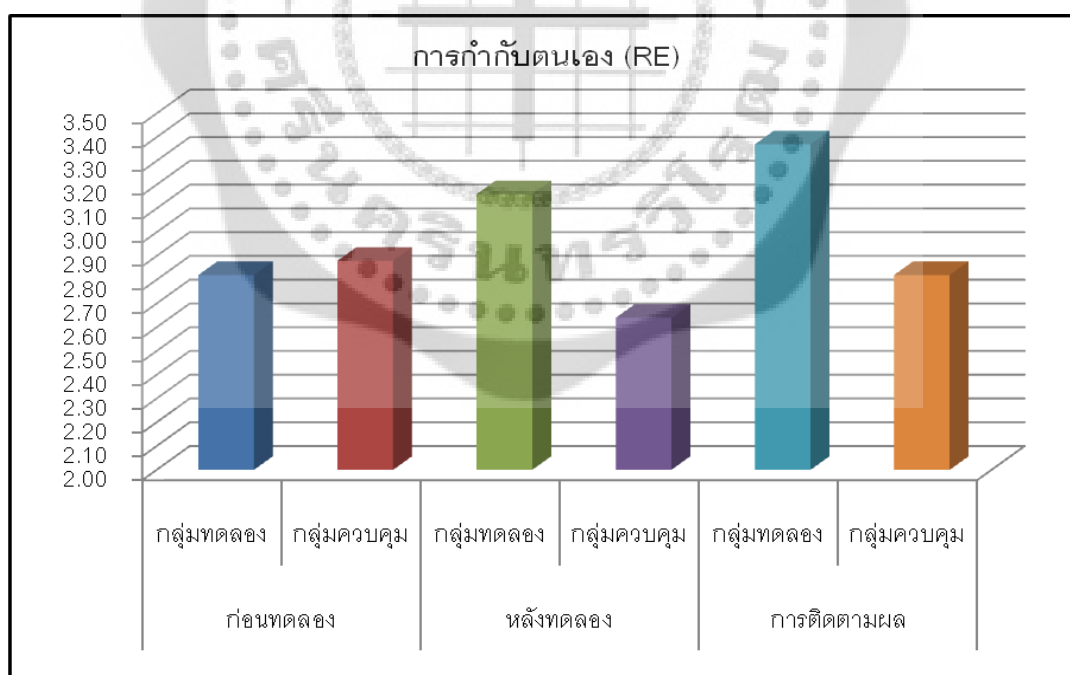
ภาพประกอบ 23 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
รายองค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล



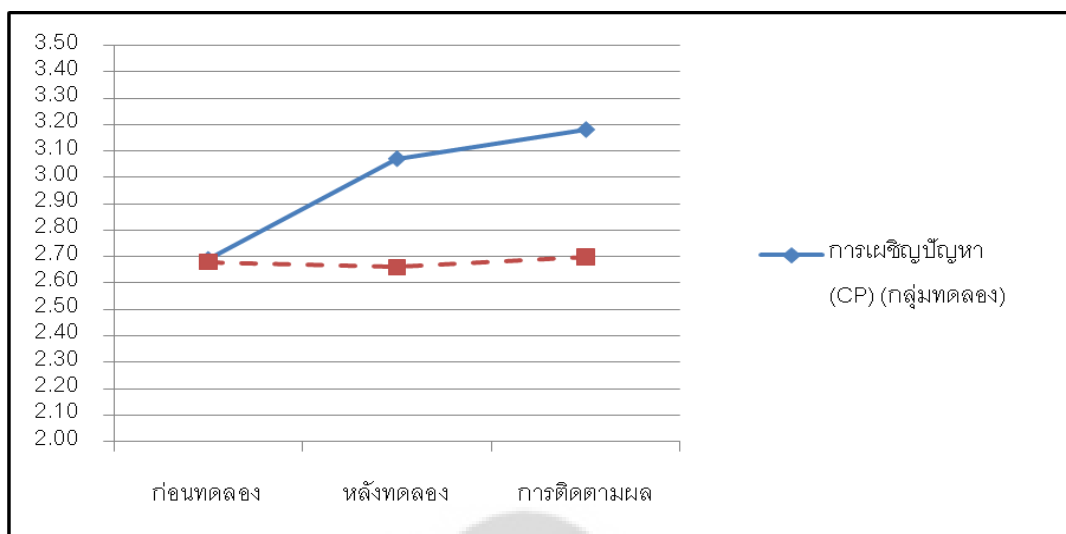
ภาพประกอบ 24 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
รายองค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง
และหลังการติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



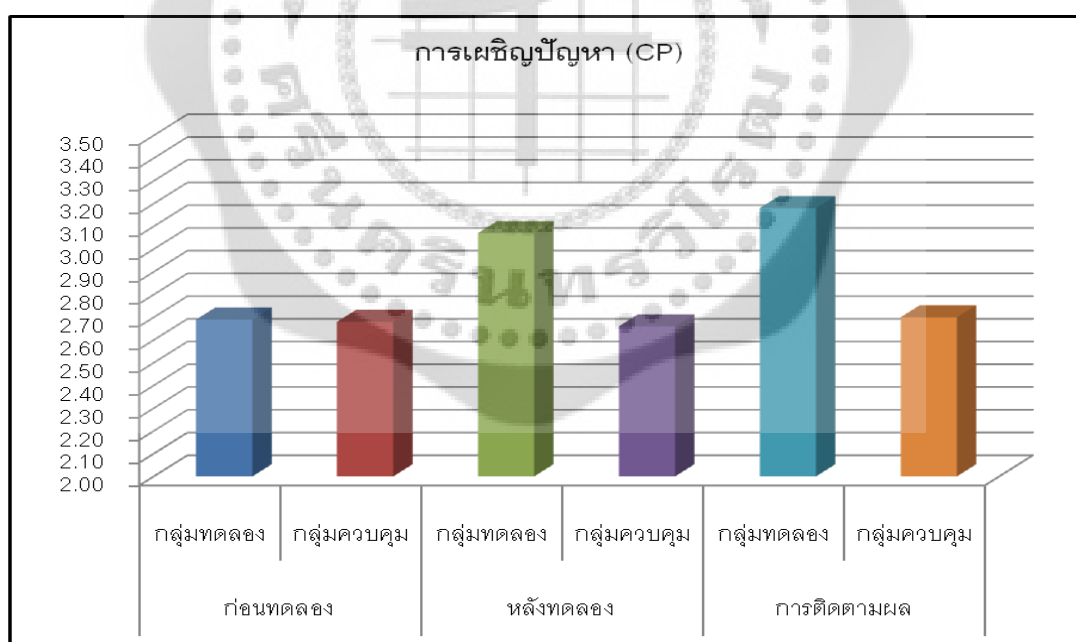
ภาพประกอบ 25 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
รายองค์ประกอบด้านการกำกับตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล



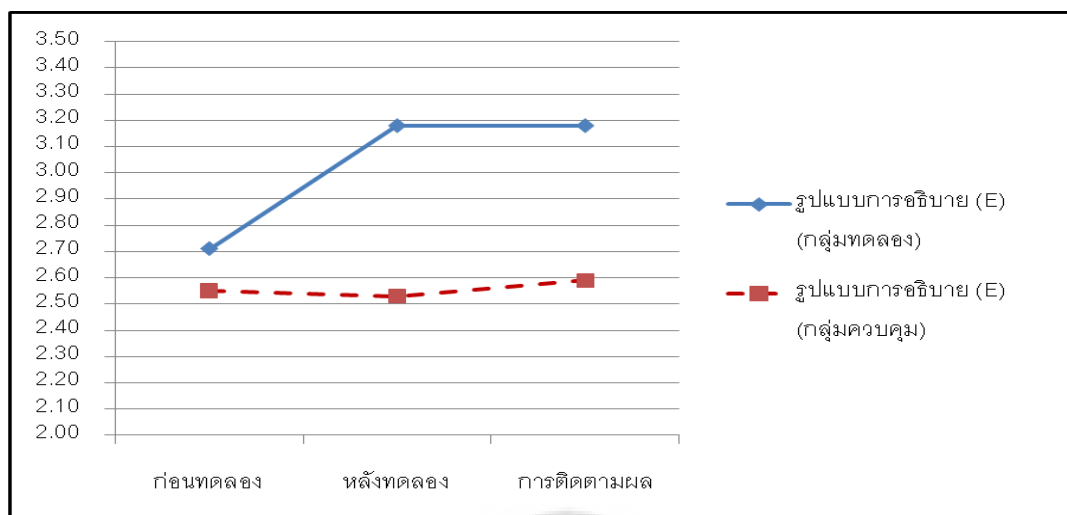
ภาพประกอบ 26 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
รายองค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ
หลังการติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



ภาพประกอบ 27 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
รายองค์ประกอบด้านการเผชิญปัญหาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง
หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

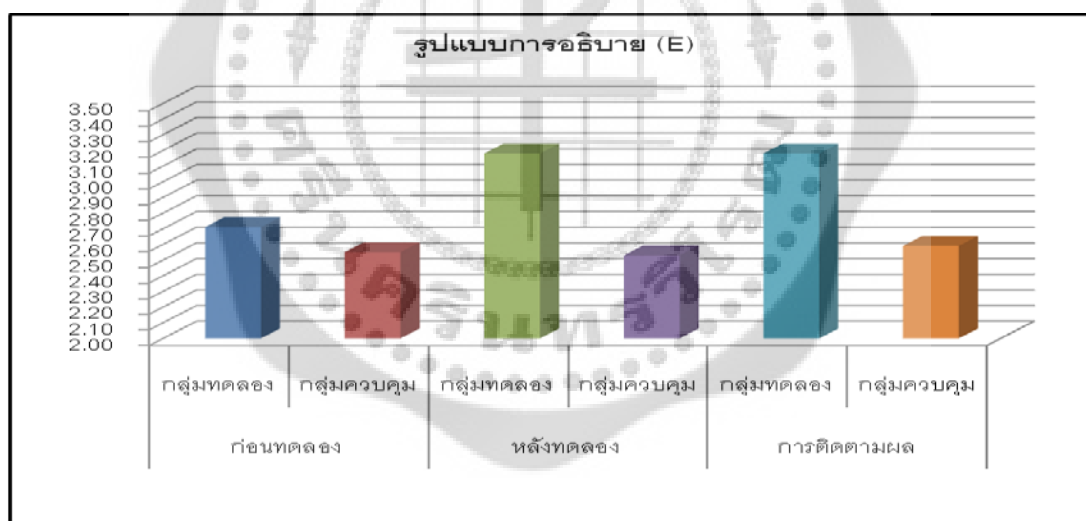


ภาพประกอบ 28 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นราย
องค์ประกอบด้านการเผชิญปัญหา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล
ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



ภาพประกอบ 29 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

รายองค์ประกอบด้านรูปแบบการอธิบายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล



ภาพประกอบ 30 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

รายองค์ประกอบด้านการเผชิญปัญหา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

คำถามการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามการวิจัยไว้ดังนี้

1. ลักษณะการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นนประกอบด้วยลักษณะใดบ้าง
2. การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นนได้มากน้อย

เพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดความมุ่งหมายการวิจัยไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นน
2. เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นนโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่นนกลุ่มทดลอง มีการมองโลกในแง่ดี ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลแตกต่างกัน
2. นักเรียนวัยรุ่นนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีการมองโลกในแง่ดี ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีการกำหนดขอบเขตของการศึกษาเป็น 2 ระยะ ดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นน ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ
2. การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นนโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่นำมาใช้ศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนวัยรุ่นนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2553 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ โดยแบ่งออกเป็น 5 ภาคคือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ และกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวนทั้งสิ้น 2,423,762 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2553: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นคือ นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2553 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ โดยแบ่งออกเป็น 5 ภาคคือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ และกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 1,280 คน (Tabachnick; & Fidell. 2001: 588. citing Comrey; & Lee. 1992) ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling method)

2. กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีเป็นนักเรียน วัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2553 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วใช้วิธีจับคู่เพื่อเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน โดยใช้เกณฑ์การกำหนดขนาดของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของคอรี (Corey. 2006: 116-117) ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ประกอบด้วย

- 1.1 ความคาดหวังเชิงบวก (Positive expectancy)
- 1.2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self-efficacy)
- 1.3 การกำกับตนเอง (Self-regulation)
- 1.4 การเผชิญปัญหา (Coping)
- 1.5 รูปแบบการอธิบาย (Explanatory style)

2. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย

- 2.1 ตัวแปรจัดกระทำ (Treatment variable) คือโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
- 2.2 ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น คือ แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

2. เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยดำเนินการในการสร้างเครื่องมือสำหรับใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

การสร้างแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มีขั้นตอนดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี เพื่อทราบถึงแนวคิด ทฤษฎี นิยาม และองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี

1.2 สำนวจความคิดเห็นเบื้องต้นเกี่ยวกับความหมาย องค์ประกอบ และวิธีการในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้รับการยอมรับในฐานะเป็นผู้ส่งเสริมและสนับสนุนการมองโลกในแง่ดี คือ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา และผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการดูแลวัยรุ่น ได้แก่ แพทย์ นักจิตวิทยาและครู จำนวน 6 คน (ภาคผนวก ก) รวมจำนวนผู้รับการสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งสิ้น 7 คน จากนั้นผู้วิจัยได้สำวจความคิดเห็นเบื้องต้นโดยใช้แบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับความหมายของการมองโลกในแง่ดี คุณลักษณะและปฏิบัติตนของนักเรียนวัยรุ่นที่มองโลกในแง่ดีจากนักเรียนวัยรุ่น จำนวนทั้งสิ้น 134 คน แล้วนำคำตอบดังกล่าวมาวิเคราะห์ และแจกแจงความถี่เพื่อจัดหมวดหมู่

1.3 เขียนนิยามศัพท์เฉพาะองค์ประกอบ และตัวชี้วัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้ข้อมูลี่สรุปจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสำวจความคิดเห็นเบื้องต้นเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

1.4 ดำเนินการสร้างแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ตามนิยามศัพท์เฉพาะ ซึ่งแบบวัดการมองโลกในแง่ดีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จะวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น 5 องค์ประกอบดังต่อไปนี้

1.4.1 ความคาดหวังเชิงบวก

1.4.2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง

1.4.3 การทำกับตนเอง

1.4.4 การเผชิญปัญหา

1.4.5 รูปแบบการอธิบาย

ข้อคำถามของแบบวัดที่สร้างขึ้นมีจำนวน 132 ข้อ ข้อคำถามแต่ละข้อมีลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

1.5 แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity Evidence) โดยนำแบบวัดที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน (ภาคผนวก ก) แสดงความคิดเห็นพิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามที่กำหนดไว้ แล้วนำมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Item-Objective Congruence) การคัดเลือกข้อคำถามดำเนินการโดยพิจารณาเฉพาะข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.50 และผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะให้ปรับปรุงข้อความบางข้อความ ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงข้อความตามที่ยุเชี่ยวชาญเสนอแนะ รวมจำนวนแบบวัดที่ปรับปรุงแล้วจำนวน 122 ข้อ

1.6 ทดลองใช้ (Tryout) แบบวัด โดยนำแบบวัดที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 116 คน

1.7 นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ได้จำนวน 94 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.20 - 0.80 (ภาคผนวก ค) และค่าความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายใน โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (α -Coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.80

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มีขั้นตอนการสร้างต่อไปนี้

2.1 ศึกษา และทบทวน เอกสาร ตำรา เกี่ยวกับแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้ผู้นำกลุ่มจะสามารถเลือกและนำเทคนิคต่างๆ ของแต่ละทฤษฎีมาใช้ในการบูรณาการทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

2.2 สร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น การดำเนินการจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยลักษณะของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีดังต่อไปนี้

1) เป็นโปรแกรมที่มุ่งนำไปใช้เพื่อพัฒนาความการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นซึ่งเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีทั้ง 5 องค์ประกอบหลัก

2) เป็นโปรแกรมที่ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 10 ครั้ง โดยดำเนินการให้คำปรึกษาครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 45 นาที

2.3 ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษา โดยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน (ภาคผนวก ก) ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความถูกต้องของการใช้ภาษาในโปรแกรมการให้คำปรึกษา รวมทั้งข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข แล้วนำผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไข

2.4 นำโปรแกรมที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนวัยรุ่นเพื่อหาข้อบกพร่องที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการทดลอง และปรับแก้ไขโปรแกรมก่อนนำไปใช้จริง โดยเริ่มดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2554

2.5 จัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

2.6 วิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยเปรียบเทียบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

การจัดกระทำข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

2. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของข้อคำถามแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Item-objective Congruence: IOC) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545: 179)

3. วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation : r_{xy}) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2546: 179)

4. วิเคราะห์ความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545: 227)

5. วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง

6. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยการใช้วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มกับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (Item-Objective Congruence: IOC) (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2545: 179)

7. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยรวมและรายองค์ประกอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของคะแนนเฉลี่ยทั้งกลุ่มระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

8. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์นอนพาราเมตริก (Nonparametric) แบบ Multiple Repeated Measures Design โดยใช้สถิติทดสอบ Friedman' test เปรียบเทียบผลการวัดภายในในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้โดยใช้สถิติทดสอบ Wilcoxon Signed-Ranks Test for Match Paired และเปรียบเทียบผลการวัดระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติทดสอบ Mann Whitney U Test

สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผลการวิจัยสรุปได้ตามลำดับดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
2. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
3. การเปรียบเทียบประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน

วัยรุ่น

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 1 คือ วิเคราะห์องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น พบว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบความคาดหวังเชิงบวก องค์ประกอบการรับรู้ความสามารถของตนเอง องค์ประกอบการทำกับตนเอง องค์ประกอบการเผชิญปัญหา และองค์ประกอบรูปแบบการอธิบาย โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เนื่องจากดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าสูงกว่า 0.90 ซึ่งสูงตามเกณฑ์ ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของเศษเหลือในรูปคะแนน

มาตรฐาน (Standardized RMR) และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA) มีค่าต่ำใกล้ศูนย์ และค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ มีค่าน้อยกว่า 2.00 มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกองค์ประกอบ แสดงว่า โมเดล มีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถวัดองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน วัยรุ่นได้

2. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน วัยรุ่น

จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 2 คือเพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่ใช้ในพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ทั้ง 5 องค์ประกอบ มีจำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 45 นาที โดยนำแนวคิดและขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มของคอร์เร่ และคอร์เร่ (Corey. 2004; Corey; & Corey. 2006) เป็นฐานคิดหลักสำหรับการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ทั้ง 5 องค์ประกอบ ที่ได้รับจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน คือ ความคาดหวังเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบาย มาใช้ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีขั้นตอนหลัก 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป

ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยได้ประยุกต์ ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มโดยมุ่งเน้นรูปแบบกลวิธีทางปัญญาร่วมกับการเลือกเทคนิคที่สอดคล้องกับลักษณะขององค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยการพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค และขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน คือ ศ.ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รศ.ดร. คมเพชร จัตรสุกุล ผศ.ดร. ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล ดร. ชีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน และ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ โดยใช้เกณฑ์การพิจารณา คือ ค่าเฉลี่ย ($M = 2.5 - 4.00$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($SD < 1.00$) (บุญเชิด ภิญโญนนท์ พงษ์ 2527: 71 - 72) พบว่าได้รับคะแนนค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.20 - 4.00 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานตั้งแต่ 0.00

– 1.00 ยกเว้นค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการประเมินวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาความเชื่อในความสามารถในตนเอง (โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4) ที่ได้รับค่าเท่ากับ 1.00 และวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค ของการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบการอธิบาย (โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9) ที่ได้รับค่าเฉลี่ยทุกด้านเท่ากับ 1.09

3. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

3.1 การเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม

ผู้วิจัยนำคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์นอเนพารามेटริก (Nonparametric) แบบ Multiple Repeated Measures Design ด้วยสถิติ Friedman' test และเปรียบเทียบผลการวัดภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Wilcoxon Signed-Ranks Test for Match Paired ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าคะแนนการมองโลกในแง่ดีก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า คะแนนที่ได้จากผลการวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมแต่ละครั้งของกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีความแตกต่างกัน ส่วนผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยรวมรายคู่ของนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทุกรายคู่ สำหรับค่าเฉลี่ยของคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยรวมของนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ไม่แตกต่างกัน ทุกรายคู่ บ่งชี้ให้เห็นว่า การทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นส่งผลต่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ให้ดีขึ้น

เมื่อพิจารณาแยกเป็นคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า กลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทุกรายคู่ สำหรับกลุ่มควบคุม มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของนักเรียนวัยรุ่นไม่แตกต่างกัน ทุกรายคู่

3.2 การเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นนรายองค์ประกอบ

ผู้วิจัยนำคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นนเป็นรายองค์ประกอบที่ได้จาก ผลการวัดระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมมาวิเคราะห์ห้บนพาราเมตริก (Nonparametric) ด้วยสถิติ Mann Whitney U Test พบว่า คะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นน รายองค์ประกอบ ที่ได้จากการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถของตนเอง องค์ประกอบการ กำกับตนเอง องค์ประกอบการเผชิญปัญหา และองค์ประกอบรูปแบบการอธิบาย ส่วนคะแนน องค์ประกอบความคาดหวังเชิงบวก ในระยะหลังการทดลอง มีผลไม่แตกต่างกัน

การอภิปรายผล

ในการอภิปรายผลการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์องค์ประกอบและการเสริมสร้างการมองโลก ในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นน ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ตามความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นน

จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 1 คือเพื่อบริการองค์ประกอบของการมองโลก ในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นน ผลการวิเคราะห์พบว่า องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน วัยรุ่น ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ

ความคาดหวังเชิงบวก (Positive expectancies) ได้แก่

1. คาดหวังว่าจะผ่านพ้นสถานการณ์ที่ยากลำบากไปได้
2. คาดหวังว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นกับตนในอนาคต

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self-efficacy) ได้แก่

1. ตัดสินใจลงมือกระทำ
2. เชื่อมั่นในความสามารถของตน
3. พยายามมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา

การกำกับตนเอง (Self-regulation) ได้แก่

1. การรับรู้ถึง ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของตนเอง
2. ควบคุมหรือยับยั้งพฤติกรรม
3. ประเมินพฤติกรรมของตนเอง

การเผชิญปัญหา (Coping) ได้แก่

1. แสวงหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์
2. วางแผนและแก้ปัญหาอย่างกระตือรือร้น
3. แสวงหาประโยชน์จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
4. เปลี่ยนกรอบแนวคิดเชิงบวก
5. ใช้อารมณ์ขันคลายความตึงเครียด
6. ยอมรับตนเองตามความเป็นจริง

รูปแบบการอธิบาย (Explanatory style) ได้แก่

1. อธิบายถึงเหตุการณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่ามีระยะเวลาไม่ถาวร
2. อธิบายถึงเหตุการณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่ามีสาเหตุความเป็นมา

ที่เฉพาะเจาะจง

3. อธิบายถึงเหตุการณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าสามารถเกิดจากสิ่งที่อยู่ภายนอกตนเองหรือบุคคลอื่นได้

4. อธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าสามารถมีระยะเวลาที่ถาวร
5. อธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่า เกิดขึ้นได้ทั่วไป
6. อธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าเกิดจากคุณลักษณะที่ดีภายใน

ตนเอง

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยทำการยืนยันองค์ประกอบอันดับ 1 และอันดับ 2 ซึ่งสามารถยืนยันได้ว่าได้แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ คือ ความคาดหวังเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบาย โดยผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ คาร์ฟเวอร์ และ สเชียเออร์ (Carver; & Scheier. 1992) ที่กล่าวว่าองค์ประกอบที่สำคัญของการมองโลกในแง่ดี คือ ความคาดหวังในเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการเผชิญปัญหา คล้ายคลึงกับ ปีเตอร์สัน และ บอสซิโอ (Peterson; & Bossio. 2001: 127) ซึ่งได้กล่าวถึง ต้นกำเนิดของการมองโลกในแง่ดี (Cognate of optimism) ว่าอุปนิสัยการมองโลกในแง่ดีเกิดจากความคาดหวังในเชิงบวก และการรับรู้ความสามารถของตนเอง นอกจากนั้นแอสพินวอลล์ ริชเตอร์ และฮอฟแมน (Aspinwall, Richter; & Hoffman. 2001: 221) ยังได้สรุปถึงองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี ว่าประกอบไปด้วย ความคาดหวัง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการเผชิญปัญหา สอดคล้องกับแนวคิดของ ฟอร์เนียร์ และคนอื่นๆ (Fournier; et al. 1999) ที่ได้ศึกษาองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีในด้าน การรับรู้ความสามารถของตนเอง และรูปแบบการอธิบาย ในองค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง พบว่ามีความสอดคล้องกับ

แนวคิดของสตรัทตันและแลมปีคิน (Strutton; & Lumpkin. 1992) สีวาสทวะ และแองเจโล (Srivastava; & Angelo. 2009) และ แมคโดนัล (MacDonal. 2004) ที่กล่าวว่าบุคคลที่มีคุณลักษณะมองโลกในแง่ดีจะสามารถกำกับตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้ ส่วนองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีด้านรูปแบบการอธิบาย มีความสอดคล้องกับแนวคิดของเซลิกแมน (Seligman. 1998) ฟอร์เนีย และคนอื่นๆ (Fournier; et al. 1999) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีและพบว่า รูปแบบการอธิบาย เป็นหนึ่งในองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี นอกจากนั้น จากการศึกษาลักษณะของการมองโลกในแง่ดีโดยเบอนาร์ด (Benard. 1991) พบว่า รูปแบบการอธิบาย เป็นองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีที่ส่งผลต่อการพัฒนาความยืดหยุ่นตัวในวัยเด็ก

นอกจากนี้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการนำคะแนนองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี จำนวน 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความคาดหวังเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบาย เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบพบว่า โมเดลการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นมีน้ำหนักองค์ประกอบในแต่ละด้านมีค่าเป็นบวก และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน แสดงว่าองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบ เป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญในการพิจารณาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น นอกจากนี้เมื่อพิจารณาในรายละเอียดขององค์ประกอบแล้ว องค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีค่าน้ำหนักมากที่สุดเท่ากับ 1.03 รองลงมาได้แก่ องค์ประกอบด้านความคาดหวังเชิงบวก การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบาย โดยมีค่าน้ำหนักเท่ากับ 0.97 0.86 0.79 และ 0.56 ตามลำดับ

จากผลการวิจัยที่พบว่า องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นที่มีค่าน้ำหนักมากที่สุดคือ องค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ก่อให้เกิดการมองโลกในแง่ดี (Peterson; & Bossio. 2001: 127) สอดคล้องกับ แอสพรีนวอลล์ ริชเตอร์ และ ฮอฟแมน (Aspinwall, Richter; & Hoffman. 2001: 221) ซึ่งได้สรุปจากการศึกษาของนักทฤษฎีส่วนใหญ่ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี นอกจากนั้น คาร์ฟเวอร์ และ ไชเออร์ (Carver; & Scheier. 1990) ได้กล่าวเน้นถึงว่ารับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคลว่ามีบทบาทที่สำคัญต่อ การมองโลกในแง่ดีของบุคคล และจากการศึกษาเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี แอนเดอร์สัน (Anderson. 1996) ได้กล่าวว่า ผู้มองโลกในแง่ดีโดยพื้นฐานแล้วจะเป็นผู้ที่มักมีความสุขในชีวิต โดยหลักฐานที่ค้นพบว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมีลักษณะเชื่อในความสามารถของตน ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับการศึกษาของ กรอส (Grose. 2009) ที่พบว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความหนักแน่น และไม่ลังเลในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้ลุล่วงตามที่ตนตั้งใจไว้

สำหรับองค์ประกอบที่มีค่าน้ำหนักของลงมา คือ องค์ประกอบด้านความคาดหวังเชิงบวก ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า องค์ประกอบด้านความคาดหวังเชิงบวก เป็นการศึกษาของบุคคลที่คาดว่า จะมีเหตุการณ์ที่ดีเกิดขึ้นกับตนเองทั้งในปัจจุบัน และอนาคต ความคาดหวังนับว่าเป็นหัวใจสำคัญใน ทฤษฎีการมองโลกในแง่ดี (Carver; & Scheier. 1992) และจากการศึกษาของเวนเทิร์บและคาร์ฟเวอร์ (Weintraub; & Carver. 1986: 235) พบว่าการมีมุมมองเชิงบวกเป็นคุณลักษณะที่มองโลกในแง่ดีที่มี ผลต่อการพัฒนาความหยิ่งตัวในวัยเด็กสอดคล้องกับ เบอนาร์ด (Benard. 1991) แอสพินวอลล์ริชเตอร์ และ ฮอฟแมน (Aspinwall; Richter; & Hoffman. 2001: 221) ที่พบว่า ความหวัง และความรู้สึกกับ อนาคตในเชิงบวกเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการมองโลกในแง่ดี

2. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของ นักเรียนวัยรุ่น

จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 2 คือ เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ พัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิเคราะห์พบว่า ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่ วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษามี ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.00-4.00 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.0 แสดงว่า วัตถุประสงค์ของการ ให้คำปรึกษา ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาในโปรแกรมการให้คำปรึกษา กลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้พัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น เนื่องจากผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎี และเทคนิคสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งมีการดำเนินการตามลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเหมาะสม ทั้งนี้เนื่องจาก โปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ได้พัฒนาตามแนวคิดของ คอร์เร และคอร์เร (Corey. 2004; Corey; & Corey. 2006) ซึ่งมีแนวคิดที่ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ บุคคลสามารถพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง เรียนรู้ทักษะในการเข้าสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจ ถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกัน และร่วมกันค้นหาทางเลือกเพื่อจัดการกับ ปัญหา อันจะทำให้เกิดกระบวนการในการพัฒนาตน และสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้

นอกจากนั้น ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของ นักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยยังยึดแนวคิดและเทคนิคเฉพาะของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่มีความสอดคล้อง กับองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นทั้ง 5 องค์ประกอบ รวมทั้งหมด 6 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral group counseling theory) เทคนิคในการให้คำปรึกษาที่ใช้ คือ เทคนิคการเปลี่ยนความเชื่อภายใน (Changing Inner Believe) เทคนิคการเปลี่ยนความคิด (Changing Think) และเทคนิคสร้างสรรพสิ่งที่ต้องการ (Create

what you want) เทคนิคการมุ่งเน้นเหตุการณ์เชิงบวก (Focus on Positive Events) เทคนิคการสร้าง
ความเชื่อมั่นและแรงจูงใจในการเรียน (Gaining Confidence and Motivation to Study) เทคนิค
ประสบการณ์ด้านความสำเร็จ (Success Experiences) เทคนิคกลยุทธ์และทัศนคติในการแก้ปัญหา
(Strategies and Attitudes in Problem-Solving) เทคนิคการควบคุมตนเอง (Using Self-Control
Techniques) เทคนิคการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving) เทคนิคกระบวนการ
บำบัดทางความคิด (Cognitive Therapy Process) เทคนิคการเปลี่ยนจากความคิดเชิงลบเกี่ยวกับการ
เรียนไปสู่การคิดเชิงบวก (Turning Negative Thoughts about Studying into Positive Thoughts)
เทคนิคความผิดพลาด (Making Mistake) และเทคนิคยอมรับ เลือกลงมือทำ (The ACT :
Accept, Choose, Take Action) เทคนิคการตรวจสอบความคิดเชิงลบ (Checklist of Negative
Thoughts) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive
behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิค การวิเคราะห์ตนเองอย่างมีเหตุผล (Rational
Self-analysis (RSA)) เทคนิคการคิด ABCs เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Use of humor technique)
ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (The behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการจัดการกับตนเอง
(Self-management) เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) และเทคนิคการให้การบ้าน (Homework
assignment) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มโดยมุ่งเน้นรูปแบบกลวิธีทางปัญญา (Schema-focused
cognitive group counseling theory) โดยใช้เทคนิค การเปลี่ยนกรอบแนวคิด (Reframing)

จากการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มดังกล่าว สอดคล้องกับที่
ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545) กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) และคอรีเร่ (Corey. 2004) กล่าวว่า ทฤษฎี
การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมุ่งที่เน้นด้านตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบที่จะดำเนิน
ชีวิตตามทางเลือกของตน ทฤษฎีเทคนิคทางเลือกสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อละลายพฤติกรรม
และเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีซึ่งก่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม
ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม จะเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถ
ปรับพฤติกรรมทางความคิดของบุคคลได้ ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีประโยชน์ในการพัฒนานักศึกษาด้านการ
ปรับพฤติกรรม และการกำกับตนเอง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ
พฤติกรรม มุ่งส่งเสริมการยอมรับตนเองและผู้อื่นโดยปราศจากเงื่อนไข และสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์
ที่บกพร่องให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มโดยมุ่งเน้นรูปแบบกลวิธีทาง
ปัญญา ที่มุ่งปรับเปลี่ยนความคิดจากเชิงลบเป็นเชิงบวกให้ตรงตามความเป็นจริงทั้งความคิดเชิงลบ
ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า จากการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยกำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่สอดคล้องกับองค์ประกอบที่ต้องการพัฒนาและการกำหนดขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเป็นระบบ รวมถึงการนำเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไข และการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มไปทดลองใช้กับวัยรุ่น ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองจริงนั้น สามารถพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนั้น หลังจากได้รับการประเมินผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาแล้ว ผู้วิจัยยังได้นำโปรแกรมไปปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มกับนักเรียนวัยรุ่นไปทดลองใช้ก่อนการทดลองจริง ทำให้ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเข้าใจเชิงเนื้อหา การตอบสนองของสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม และบรรยากาศการให้คำปรึกษากลุ่มอีกด้วย

3. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

3.1 การเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม

จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 3 คือ เพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยรวมรายคู่ของนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

จากการวิเคราะห์พบว่าคะแนนการมองโลกในแง่ดีก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งแสดงว่า คะแนนที่ได้จากการวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมแต่ละครั้งของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน และจากผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยรวมรายคู่ของนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มทดลอง ในก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกรายคู่สำหรับค่าเฉลี่ยของคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยรวมของนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ไม่แตกต่างกันทุกรายคู่ บ่งชี้ให้เห็นว่า การทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นส่งผลต่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นให้ดีขึ้น

จากผลการศึกษามีความสอดคล้องกับ ซอมเมอร์ส (Somers. 1991: 2030) ซึ่งได้ศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการมองโลกในแง่ดี ในการศึกษาวิจัยนี้ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษามหาวิทยาลัย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ซึ่งซอมเมอร์ส ได้ใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีโดยใช้เทคนิคทางการรู้คิด (Cognitive techniques) กับกลุ่มทดลอง โดยให้คำปรึกษากลุ่ม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า 1) นักศึกษากลุ่มทดลองสามารถเรียนรู้เรื่องการมองโลกในแง่ดีได้ในระยะเวลาที่กำหนด 2) เทคนิคทางการรู้คิดที่นำมาใช้ในโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มส่งผลในทางบวกต่อการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษากลุ่มทดลอง 3) จากการรายงานระดับคะแนนการมองโลกในแง่ดีเป็นรายบุคคลพบว่านักศึกษากลุ่มทดลองที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดน้อยกว่า และมีคะแนนด้านความผาสุกในระดับสูง 4) จากผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบส่วนบุคคล เช่น อายุ เพศ สถานภาพสมรส และ ความเชื่อในเหตุการณ์ที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต ส่งผลเพียงเล็กน้อยต่อระดับการมองโลกในแง่ดี จากผลการวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับ เจค็อกและคนอื่นๆ (Jaycox; & et al. 1994: 801-816) ที่ได้พัฒนาการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่นโดยใช้โปรแกรม Penn Optimism Program หรือ POP และโปรแกรม Penn Depression Prevention Program ซึ่งเป็นโปรแกรมที่สามารถเพิ่มการมองโลกในแง่ดีและเพิ่มความยืดหยุ่นตัว (Resilience) ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ ทั้งยังประสบความสำเร็จในการนำไปใช้พัฒนาในกลุ่มบุคคลที่หลากหลาย ซึ่งได้แก่ วัยรุ่น นักศึกษา นักเรียน องค์การ บุคคลพิการ และพ่อแม่ ผู้ปกครอง โปรแกรมดังกล่าวมกระบวนกรพัฒนาโดยการเข้ากลุ่ม 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที โดยหลักสูตรเน้นทฤษฎีพฤติกรรม ปัญญานิยม และทักษะในการแก้ปัญหาทางสังคม

ในบริบทของการศึกษาการมองโลกในแง่ดีในประเทศไทย พบว่า การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีสามารถพัฒนาได้โดยการใช้แนวคิดตามทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม (ปิยะะดี ลิฬะบำรุง. 2547; สุมิตรา เดชพิทักษ์. 2546)

3.2 การเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นรายองค์ประกอบ

จากการเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นรายองค์ประกอบ พบว่าคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น รายองค์ประกอบ ที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถของตนเอง องค์ประกอบการกำกับตนเอง องค์ประกอบ การเผชิญปัญหา และองค์ประกอบรูปแบบการอธิบาย ส่วนคะแนนองค์ประกอบความคาดหวังเชิงบวก ในก่อนการทดลอง หลังการทดลอง แลหลังการติดตามผลไม่แตกต่างกันผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองดังกล่าว สอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยแยกตามองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้

3.2.1 ผลการเปรียบเทียบองค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสอดคล้องกับ ฮุน ชุง และ ลี (Hyun; Chung; & Lee. 2005: 160) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเชื่อมั่น และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของวัยรุ่นที่หนีออกจากบ้านในสถานสงเคราะห์ ผลการศึกษาพบว่าหลังจากเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยม พบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยม สามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง และลดความเชื่อมั่นของวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ได้ ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าวมีความสอดคล้องกับ แบนดูรา (Collins. 2003: 34; citing Bandura. 1997) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม ซึ่งแบนดูราได้พบว่า การบำบัดตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งทฤษฎีนี้สามารถส่งเสริมปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเกิดการเรียนรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งได้แก่ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experience) องค์ประกอบด้าน การใช้ตัวแบบ (Modeling) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) และการกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) นอกจากนั้นยังมีความเชื่อมโยงที่เห็นได้ชัดเจน ระหว่าง อัตตา(Self) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีการรับรู้ตนเองในเชิงลบ ซึ่งนำไปสู่การช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ (Learned helplessness) ดังคำกล่าวของแบนดูรา ที่ว่า การเชื่อในตนเองไม่ได้นำไปสู่ความสำเร็จเสมอไป แต่ การไม่เชื่อในตนเองนั้น นำไปสู่ความล้มเหลวอย่างแน่นอน

ผลการทดลองสอดคล้องกับพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่าง ในบริบทการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง จากการที่ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม โดยเลือกใช้เทคนิคการสร้างเชื่อมั่นและแรงจูงใจในการเรียน (Gaining Confidence and Motivation to Study) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่มั่นใจมากขึ้น โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันประเมินตนเองด้านความมั่นใจโดยการให้คะแนนจาก 1-10 ทั้งในด้านความมั่นใจของตนเอง ทั้งในด้านการเรียน และชีวิตประจำวัน เมื่อสมาชิกประเมินตนเองต่อกลุ่มผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้สมาชิกให้เหตุผลที่สมาชิกในคะแนนตนเองด้านความมั่นใจในระดับต่างๆ ให้สมาชิกกลุ่ม กล่าวถึงตนเอง (Self-Statements) ว่า “ฉันมีความรับผิดชอบ ” “ฉันสามารถควบคุมตนเองได้” “ฉันมีความสามารถ” และ “ฉันเรียนรู้อย่างมีคุณค่า” ซึ่งในกิจกรรมนี้ สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าทำให้สมาชิกได้ประเมินตนเอง ถึงระดับความมั่นใจ และยังได้ใช้ประโยคในการสร้างแรงจูงใจในการเรียนให้กับตนเองเพื่อทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น

นอกจากนั้นผู้วิจัยเลือกใช้ เทคนิคประสบการณ์ด้านความสำเร็จ (Success Experiences) ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อความสำเร็จที่เปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ และเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ข้อมูลย้อนกลับ โดยทำให้แน่ใจว่าประสบความสำเร็จ โดยกำหนดเป้าหมายที่ชี้ถึงความสำเร็จอย่างเหมาะสมและสมเหตุสมผลด้วยการตั้งเป้าหมายที่ไม่สูงเกินไปนัก โดยให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายที่สามารถบรรลุได้ทั้งเป้าหมายในระยะสั้น และระยะยาว รวมถึงร่วมกันสนทนาถึงแนวทางปฏิบัติ อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น และแนวทางในการแก้ปัญหา ซึ่งจากแนวทางดังกล่าว สมาชิกได้ร่วมกันให้ข้อสรุปว่า เป็นวิธีการที่ทำให้สมาชิกสามารถระบุเป้าหมายที่ตนต้องการได้อย่างชัดเจนทั้งในระยะสั้น และระยะยาว และจากการสนทนาถึงแนวทางปฏิบัติ ทำให้สมาชิกมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการแก้ปัญหา อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้

3.2.2 ผลการเปรียบเทียบองค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง สอดคล้องกับ

สเชชแมน และ พาสเตอร์ (Prout; & Brown. 2005: 476; citing Schechtman; & Pastor. 2005) ที่กล่าวว่า การบำบัดกลุ่มมีข้อได้เปรียบในการช่วยเด็กและวัยรุ่นในการพัฒนาการกำกับตนเอง ในด้านการจัดการกับปัญหาด้านสัมพันธภาพ ระหว่างตัวเด็กและวัยรุ่น กับเพื่อน ครู และบุคคลในครอบครัว โดยช่วยให้เด็กและวัยรุ่นตระหนักถึงผลที่เกิดจากพฤติกรรมของตนเองต่อผู้อื่น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม ปัญญานิยม และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นวิธีการที่ได้รับการยืนยันว่ามีประสิทธิภาพ เนื่องจากทำให้เด็กและวัยรุ่นสามารถระบุถึงปัญหาทางด้านสังคมและอารมณ์ของตนเอง อันนำไปสู่การเพิ่มแรงจูงใจในการเผชิญกับความยากลำบากนั้นและจากการศึกษาของ เวบ และ ไมริค (Webb; & Myrick. 2003. Online) ซึ่งศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อรักษาเด็กที่มีอาการไฮเปอร์แอคทีฟโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยมุ่งเน้นการปรับพฤติกรรมด้านการกำกับตนเอง ผลการวิจัยพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ นักเรียนที่มีอาการไฮเปอร์แอคทีฟสามารถตระหนัก และเผชิญกับอาการของตนเอง รวมถึงสามารถจัดการกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น มีความสอดคล้องกับการศึกษาของ เบร์นาร์ดและไพส์ (Bernard; & Pires. 2006: 156-174) ที่ศึกษาความหยุนตัวทางอารมณ์ของเด็กและวัยรุ่น โดยการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งผลการศึกษาพบว่า หลังจากได้รับการบำบัดเด็กและวัยรุ่นที่มีระดับการพัฒนาความหยุนตัวทางอารมณ์ต่ำสามารถใช้กลยุทธ์ในการกำกับตนเองด้านอารมณ์ และมีทักษะในการเผชิญปัญหาดีขึ้น

จากการศึกษาดังกล่าวมีความสอดคล้องกับ ชาร์ลสเวิร์ท (Charlesworth. 2008: 22) ที่กล่าวว่า ทฤษฎีที่นำมาใช้มากที่สุดในการกำกับตนเอง เช่น การจัดการกับความโกรธ คือ ทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม และทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เนื่องจากทั้งสองทฤษฎีนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบุถึงประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญกับอารมณ์ ความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์ โดยทั้งสองทฤษฎีนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาระบุถึงความคิดที่มีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผล ถูกหรือผิด บิดเบือนหรือไม่ตรงตามความเป็นจริง และเปลี่ยนให้เป็นความคิดที่มีเหตุผล ตรงตามความเป็นจริง

นอกจากนี้ จากผลการศึกษาของ ลาโดอูเซอร์ และ อาร์มสตรอง (Ladouceur; & Armstrong. 1983: 100-103) ที่ศึกษาการประเมินผลโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาผลการเรียนของนักเรียนไฮสคูล ซึ่งกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนไฮสคูลจำนวน 39 คน ซึ่งได้รับการลงความเห็นจากครูว่ามีปัญหาทางการเรียน และมีความสนใจในการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อบำบัดพฤติกรรม โดยโปรแกรมมุ่งเน้นในการพัฒนาการกำกับตนเอง ฝึกทักษะทางการเรียน เรียนรู้การลดความวิตกกังวล และฝึกการกล้าแสดงออก หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพฤติกรรมนิยมพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการพัฒนาการกำกับตนเอง ทักษะทางการเรียน การลดความวิตกกังวล และการกล้าแสดงออก สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ผลการทดลองดังกล่าวข้างต้นสอดคล้องกับพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่าง ในบริบทการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการกำกับตนเอง จากการที่ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการวิเคราะห์ตนเองอย่างมีเหตุผล (Rational Self-analysis (RSA)) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองว่า อุปนิสัยใดที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ และอุปนิสัยนั้นสามารถควบคุมได้มากหรือน้อย เพราะเหตุใด โดยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสำรวจอุปนิสัยที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเองด้านการเรียนและสัมพันธภาพ พร้อมทั้งบันทึกอารมณ์และพฤติกรรมที่กระทำ และสิ่งที่ควรกระทำตามความเป็นจริง และเหตุผล จากการร่วมกันสำรวจอุปนิสัยที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเองด้านการเรียนของนักเรียน พบว่า อุปสรรคที่สมาชิกกล่าวถึงได้แก่ การมาโรงเรียนสาย การไม่ทบทวนบทเรียน และความรู้สึกไม่ชอบเรียนวิชาที่ตนเองไม่ถนัด และจากการบันทึกอารมณ์และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถวิเคราะห์ตนเองได้อย่างสมเหตุผล ทำให้ตระหนักถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ซึ่งเมื่อสมาชิกเข้าใจถึงสาเหตุอย่างชัดเจน ก็จะทำให้สมาชิกสามารถแก้ปัญหาพฤติกรรมได้ตรงประเด็นมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการจัดการกับตนเอง (Self-management) โดยให้สมาชิกพยายามปรับปรุงวิธีคิดและพฤติกรรมของตน เพื่อก่อให้เกิดความคงทนของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และเทคนิคการให้การบ้าน (Homework assignment) เพื่อให้สมาชิกพัฒนาการควบคุมหรือยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยมอบหมายให้สมาชิกไปทำการ

บันทึก และประเมินผลพฤติกรรมที่สมาชิกต้องการปรับปรุงตนเองใน 1 สัปดาห์ และนำมาส่งในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป ซึ่งจากการตรวจสอบการบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม หลังจาก 1 สัปดาห์พบว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนสามารถปรับพฤติกรรมที่ตนเองต้องการควบคุมได้ เช่น สามารถทำโครงการเสร็จตามเวลาที่กำหนด สามารถทำการบ้านส่งได้ตรงเวลา และสามารถทบทวนบทเรียนได้ตามที่ตนได้ตั้งเป้าหมายไว้ ส่วนสมาชิกอีกสองคนได้บันทึกผลว่าสามารถปรับพฤติกรรมตนเองได้บ้างแต่ยังไม่สม่ำเสมอ เช่น สามารถมาโรงเรียนได้ทันเวลาเข้าเรียนมากขึ้น จากการมาโรงเรียนสาย 4 วันใน 1 สัปดาห์ ลดลงมาเป็นมาสาย 2 วัน ใน 1 สัปดาห์ เป็นต้น

3.2.3 ผลการเปรียบเทียบองค์ประกอบด้านการเผชิญปัญหา สอดคล้องกับแนวคิดของ เอลลิสและไวท์เลย์ (Ellis; & Whiteley. 1979: 66-68) ซึ่งกล่าวว่า ในการพัฒนาการเผชิญปัญหา มีทฤษฎีที่สามารถพัฒนาการเผชิญปัญหาได้ คือ ทฤษฎีพฤติกรรม ปัญญานิยม และทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เนื่องจาก ทฤษฎีดังกล่าวมีเทคนิคที่สามารถช่วยเหลือบุคคลในด้านการรู้คิด มุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมและการแก้ปัญหาของบุคคล รวมถึงช่วยให้บุคคลเปลี่ยนความคิดเป็นความคิดที่มีเหตุผล มีอารมณ์ที่เหมาะสม และแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ จากแนวคิดดังกล่าวมีความสอดคล้องกับเอลลิส (Knaus. 2006: Online; citing Ellis, 1962; 1994; 2001; 2004) ผู้บุกเบิกทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ซึ่งเริ่มแรกได้สนับสนุนวิธีการสอนการคิดอย่างมีเหตุผลในชั้นเรียน และนำมาประยุกต์ใช้การโต้แย้งพฤติกรรมทางลบ และพัฒนาการทักษะการแก้ปัญหาเชิงจิตวิทยา และจากการศึกษาของ โรสเซลโล และ เจเมเนซ-ชาเฟ (Rossello; & Jimenez-Chafey. 2006: 219-226) ที่ศึกษาผลการใช้โมเดลการบำบัดกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม เพื่อบำบัดความซึมเศร้าของวัยรุ่นที่ป่วยเป็นโรคหวน การบำบัดกลุ่มมีจำนวน 12 ครั้ง มีการประเมินผลก่อนและหลังการบำบัดกลุ่ม โดยใช้วิธีรายงานตนเอง และวัดสารประกอบในเม็ดเลือดแดง หลังการเข้ารับการบำบัดกลุ่มพบว่า วัยรุ่นมีวิธีการเผชิญกับปัญหาได้ดีขึ้น กล่าวคือ มีความซึมเศร้าน้อยลง มีการรับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้น มีความวิตกกังวลและอาการสิ้นหวังน้อยลง ส่วนผลการตรวจสอบสารประกอบในเม็ดเลือด หรือพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญ

จากการศึกษาดังกล่าวมีความคล้ายคลึงกับการศึกษาของ เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์ (2548) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา สูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม และมีความสามารถในการเผชิญปัญหาย่ำหลังการให้คำปรึกษากลุ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการทดลองสอดคล้องกับพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่าง ในบริบทการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหา จากการที่ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการเปลี่ยนกรอบแนวคิด (Reframing) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มโดยมุ่งเน้นรูปแบบกลวิธีทางปัญญา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิดจากเชิงลบเป็นเชิงบวก โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนความคิดเชิงลบที่มีต่อตนเองและผู้อื่นและปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้เป็นเชิงบวกให้ตรงตามความเป็นจริง นำเสนอต่อกลุ่ม และร่วมกันสนทนาถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเปลี่ยนกรอบความคิด ซึ่งจากการปฏิบัติตามเทคนิคการเปลี่ยนกรอบแนวคิดพบว่า สมาชิกแสดงความคิดเห็นว่ามีความพึงพอใจในการนำเทคนิคไปใช้ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากการปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงบวก ซึ่งทำให้สมาชิกมีความรู้สึกดีต่อตนเอง ผู้อื่น และสภาพแวดล้อม จากนั้นผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Use of humor technique) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive behavior group counseling theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีวิธีการคลายความเครียดเมื่อประสบกับปัญหาต่างๆ โดยให้สมาชิกดูภาพอ่านข้อความหรือการ์ตูนซ้ำๆ หลังจากนั้นสนทนาถึงความสำคัญ ประโยชน์ และวิธีสร้างอารมณ์ขัน พร้อมยกตัวอย่างสถานการณ์ที่สามารถใช้อารมณ์ขันในการแก้ปัญหา ซึ่งจากการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มพบว่า สมาชิกได้ให้ความสำคัญกับการมีอารมณ์ขัน เนื่องจากมีผลทำให้สามารถคลายความเครียดเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ไม่วิกฤตนัก นอกจากนี้สมาชิกยังได้เสนอวิธีการสร้างอารมณ์ขันด้วยการดูรายการตลกทางโทรทัศน์ ฟังจากรายการวิทยุ หรือชมภาพยนตร์ตลก เป็นต้น จากนั้นผู้วิจัยสนทนาเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตที่ต้องประสบในชีวิตประจำวัน ในประเด็นที่ว่า ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ปัญหาที่สามารถควบคุมได้ และปัญหาที่ไม่สามารถควบคุมได้ ซึ่งหากสมาชิกต้องประสบปัญหาประเภทที่ไม่สามารถควบคุม หรือแก้ไขได้ สมาชิกก็มีความจำเป็นที่จะต้องยอมรับตนเอง และปัญหาที่เกิดขึ้นให้ได้ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ใช้เทคนิคความผิดพลาด (Making Mistake) และเทคนิคยอมรับ เลือก และลงมือทำ (The ACT : Accept, Choose, Take Action) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถยอมรับตนเองตามความเป็นจริงเมื่อต้องประสบกับปัญหาที่ไม่สามารถควบคุม หรือแก้ไขได้ พบว่าขณะดำเนินกระบวนการกลุ่มผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นได้เป็นอย่างดีในการยกตัวอย่าง อุปสรรค ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน ทั้งอุปสรรค ปัญหาที่แก้ไขได้ เช่น การมาโรงเรียนให้ตรงเวลา และปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ เช่น การได้เกรดเฉลี่ยน้อยกว่าที่ตนคาดหวังไว้ ซึ่งสมาชิกได้แสดงความคิดเห็นร่วมกันว่า ปัญหาที่แก้ไขไม่ได้แล้วนั้นจะเป็นบทเรียนที่ดีในการปฏิบัติตนในอนาคตของสมาชิก อีกทั้งเป็นการเตือนให้สมาชิกมีความรอบคอบมากยิ่งขึ้น ส่วนปัญหาที่แก้ไขได้นั้นสมาชิกให้ความคิดเห็นว่าทางออกที่ดีที่สุด คือการเลือกแนวทางการแก้ปัญหาที่สมาชิกสามารถนำมาปฏิบัติได้จริง ที่มีความสอดคล้องกับค่านิยมและบุคลิกภาพของตน

3.2.4 ผลการเปรียบเทียบองค์ประกอบด้านรูปแบบการอธิบาย สอดคล้องกับ เออร์วอน (Kassinove; & Eckhardt. 1995: 203; citing Eron. 1986) ได้กล่าวถึงทักษะพฤติกรรมที่ช่วยส่งเสริมรูปแบบการอธิบายตนเองและการมองโลกในแง่ดี ว่าวิธีการที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จได้อย่างดียิ่งในการจัดการแนวพฤติกรรมปัญญานิยม คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมของ เอลลิส (Ellis) ซึ่งเป็นต้นแบบของความคิดของ เซลิกแมน ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีโดยหลักในการบำบัด คือ อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขและพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น เกิดเนื่องจากความคิดที่ไร้เหตุผลของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าบุคคลสามารถที่จะคิดได้อย่างมีเหตุผลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ บุคคลนั้นก็จะมีความสุข หลักของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้น เป็นการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิดใหม่ เมื่อบุคคลสามารถปรับเปลี่ยนความคิดไปในทางที่เหมาะสม เขาจะสามารถควบคุมความโกรธได้ เนื่องจากมองเหตุการณ์ที่กระตุ้นอย่างเป็นจริงไม่บิดเบือน (Kassinov; & Eckhardt. 1995: 201) นอกจากนี้ เซลิกแมน (Seligman. 1999: 205-208) ยังเห็นว่า การมองโลกในแง่ดี สามารถสร้างและเปลี่ยนแปลงได้โดยกระบวนการเปลี่ยนความคิดและการปรับเปลี่ยนความคิดทำได้ต้องอาศัยทักษะความชำนาญ ซึ่งเซลิกแมนได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับรูปแบบการเปลี่ยนความคิด อาศัยรูปแบบ ABCDE ของเอลลิส (Ellis) คือการบันทึกประจำวันและฝึกโต้แย้งกับเหตุการณ์ทางลบ

ผลการทดลองสอดคล้องกับพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่าง ในบริบทการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนารูปแบบการอธิบาย จากการที่ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคเทคนิคการคิด ABCs ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive behavior therapy group counseling theory) เพื่อฝึกให้สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นเชิงบวกได้ และเสริมสร้างรูปแบบการอธิบายเชิงบวกในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันซึ่งจากการฝึกสมาชิกสามารถสรุปได้ว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะสามารถอธิบายเหตุการณ์ที่ไม่ดีต่างๆ ว่ามีระยะเวลาไม่ถาวร มีสาเหตุความเป็นมาที่เฉพาะเจาะจง และสามารถเกิดจากสิ่งที่อยู่ภายนอกตนเองหรือบุคคลอื่นได้

3.2.5 ผลการเปรียบเทียบองค์ประกอบด้านความคาดหวังเชิงบวก จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า คะแนนองค์ประกอบความคาดหวังเชิงบวก ในระยะหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันที่เป็นเช่นนี้เพราะว่ากลุ่มควบคุมถึงแม้จะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดๆ ก็ตาม แต่ก็ยังมีความคาดหวังต่อตนเอง และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอยู่เสมอ เนื่องจากนักเรียนวัยรุ่นทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นช่วงวัยที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ซึ่งในการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่ระดับมหาวิทยาลัยนั้น นักเรียนวัยรุ่นล้วนแต่มีความคาดหวัง และความต้องการที่จะศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น และมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาตนเองให้มีความรู้ ความสามารถ และประสบความสำเร็จทางการเรียนในอนาคตสอดคล้องกับทฤษฎี

ความคาดหวังในการงูใจของ ของ พอร์เตอร์ และ ลอเลอร์ (ศิริวรรณ เสรีรัตน์; และคนอื่นๆ. 2545: 320-321; อ้างอิงจาก Porter; & Lawler. 1968) ที่กล่าวว่าบุคคลจะเกิดความคาดหวังต่อสิ่งใดๆ ก็ตาม ขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ประการ คือ ระดับความเข้มข้นของความต้องการผลตอบแทนและความคาดหวังของ บุคคลนั้นว่ามีความเป็นไปได้มากน้อยเพียงใดที่จะได้รับการตอบสนอง พิลาวรรณ จันทรสุกรี (2540: 25-26) ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลจะมีความคาดหวัง และแรงจูงใจมากน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับการรับรู้ ของบุคคลเกี่ยวกับความน่าจะเป็นในการได้รับรางวัล ซึ่งการทำงานนำไปสู่รางวัลก่อให้เกิดความรู้สึก ประสบความสำเร็จสูงสุดในชีวิตและเป็นรางวัลที่ไม่มีตัวตน เช่น สภาพการทำงานและสถานะ รางวัล เหล่านี้จะช่วยให้บุคคลมองเห็นความเป็นไปได้ซึ่งจะนำไปสู่ความพึงพอใจ รางวัลที่เหมาะสมกับ ความพยายามจะมีผลกระทบต่อความพึงพอใจของแต่ละบุคคล ตลอดจนมูลค่าของรางวัลที่แท้จริง จะมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำไปปรับใช้ได้ดังนี้

1.1 แบบวัดการมองโลกในแง่ดีสามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือการวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างได้ เนื่องจากแบบวัดมีความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่นในระดับสูง หากประสงค์จะนำแบบวัดไปใช้กับกลุ่มอื่นๆ อาทิ กลุ่มเด็กเล็ก หรือกลุ่ม ผู้ใหญ่ ทั้งในบริบทสถานศึกษา สถานดูแล หรือสถานประกอบการทางธุรกิจ ทั้งนี้ อาจจำเป็นต้องมีการ ปรับเปลี่ยนคำถามให้สอดคล้องเหมาะสมกับกลุ่มดังกล่าวด้วย

1.2 ผู้นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของ นักเรียนวัยรุ่นที่ผู้วิจัยพัฒนาและนำไปใช้เพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีในการศึกษาครั้งนี้ ไป ประยุกต์ใช้ในบริบทอื่นๆ ควรที่จะเป็นผู้ที่มีความรู้และความเข้าใจ รวมทั้งมีประสบการณ์ในการฝึก ปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มมาเป็นอย่างดี ก่อนที่จะนำโปรแกรมดังกล่าวไปประยุกต์ใช้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรจะมีการศึกษาการมองโลกในแง่ดีกับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ อาทิ กลุ่มเด็กเล็ก หรือกลุ่มผู้ใหญ่ ทั้งในบริบทสถานศึกษา สถานดูแล หรือสถานประกอบการทางธุรกิจ รวมถึงการ พัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยวิธีการอื่นๆ เช่น การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือการให้คำปรึกษา ครอบครัว เพื่อที่จะตรวจสอบความเที่ยงตรงภายนอก ของผลการศึกษาในครั้งนี้ต่อไป

2.2 ควรจะศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยกระบวนการทัศนและวิธี วิทยาเชิงคุณภาพ เพื่อความชัดเจนเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีมากยิ่งขึ้น เพื่อนำไปสู่องค์ความรู้ใหม่ เกี่ยวกับองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีต่อไป

2.3 ควรจะมีการศึกษาเชิงความสัมพันธ์ของตัวแปรอื่นๆ กับการมองโลกในแง่ดี เพื่อให้ทราบถึงผลลัพธ์และสาเหตุที่นำไปการมองโลกในแง่ดี อันนำไปสู่องค์ความรู้และวิธีการในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีที่มีความหลากหลาย และเป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น





บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ กิริทอง. (2545). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษากลุ่ม*. ในประมวลสาระ
ชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา. หน้า 251-318. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี:
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- กนกวรรณ สุพรรณวรรษา. (2544). *การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหา
ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ ศศบ. (จิตวิทยาการปรึกษา). กรุงเทพฯ:
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). *เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ ประจำปี เรื่อง สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว*.
กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2553). *แผนยุทธศาสตร์กรมสุขภาพจิต ในช่วงครึ่งหลังของแผนพัฒนาเศรษฐกิจ
และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2553-2554)*. นนทบุรี: ละม่อม.
- กวรรณิการ์ จิตบรรเทา. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและ
ความคาดหวังในผลการเรียนภาษาอังกฤษกับความสนใจในการอ่านเพื่อความเข้าใจใน
ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5*. วิทยานิพนธ์ คม. (การสอนภาษาอังกฤษ).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- กวรรณิการ์ นลราชสุวัจน์. (2544). *ทฤษฎีการบำบัด*. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- กรมสุขภาพจิต. (2544). *สุขภาพจิตไทย พ.ศ. 2543-2544*. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้า
และพัสดุภัณฑ์.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- กาญจณี แก้วทะนง. (2522). *การใช้เทคนิคแม่แบบเพื่อเปลี่ยนมโนภาพแห่งตนของเด็ก
วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์บ้านศรีธรรมราช*. ปริญญาานิพนธ์ ศษม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ขวัญเรือน อัครศักดิ์. (2543). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษา ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและกลวิธีการเผชิญปัญหาลำบาก. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ. ศ. 2542. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2530). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- (2547). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).
- จารุวรรณ จินดามงคล. (2540). ผลการใช้โปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้ป่วยจิตเภท. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์. (2548). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จิตตา คีนดี. (2542). ศึกษาการปรับตัวของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงภาคตะวันออกเฉียงเหนือหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระ (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- จิตรา ดุษฎีเมธา. (2548). การลดความวิตกกังวลทางสังคมด้วยการบำบัดความคิด-พฤติกรรม. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิระภา คลังระหัด. (2539). ภาวะทางจิตของเด็กเรื้อรังที่อาศัยอยู่ในบ้านสร้างสรรค์เด็ก. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) คณะศิลปศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

จริยา วัฒนโสภณ. (2544). ผลการทำกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและ

ภาวะซึมเศร้าของเด็กนักเรียนวัยรุ่นที่ถูกทารุณกรรม. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย.

3(9): 142.

เจียรนัย ทรงชัยกุล และ โกศล มีคุณ. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา: หน่วยที่ 1-

8. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม.

ประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี:

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ส.ส.ท.

ทศไนย วงศ์สุวรรณ. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล

อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยเรียนนิพนธ์คม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

เทอดศักดิ์ เดชคง. (2543). ความฉลาดทางอารมณ์. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: มติชน.

ทิวา มั่งน้อย. (2535). การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนที่มีรูปแบบ

ของการอธิบายต่างกัน. วิทยานิพนธ์ (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

นนุช ประดิษฐ์อาชีพ. (2548). กระบวนการให้การช่วยเหลือเพื่อลดทอนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ของเด็กนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

นิตยา คชภักดี. (2542). ไช 10 ข้อข้อใจ พัฒนา E.Q. คู่ I.Q. การส่งเสริมสุขภาพและอนามัย

สิ่งแวดล้อม. 22(4): 95.

นฤเทพ คณัทรพย์. (2551). ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของข้าราชการกรมการสนเทศ

ทหารกองบัญชาการทหารสูงสุด. วิทยานิพนธ์ บธ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร. ถ่ายเอกสาร.

นวลฉวี สุขหลาย. (2530). ทศนคติและความคาดหวังของนักศึกษาวิชาเอกการพัฒนาชุมชนใน

วิทยาลัยครู ที่มีต่อการพัฒนาชนบท. วิทยานิพนธ์ คม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ:

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- บุคลการคลินิกจิตเวชและวัยรุ่น. (2546). *ความชุกและปัจจัยด้านสังคมจิตใจของภาวะซึมเศร้า*
ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเขตอำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี. การประชุม
 วิชาการนานาชาติ ครั้งที่ 2 สุขภาพจิตกับยาเสพติด. กรุงเทพฯ: โรงแรมแอมบาสเดอร์.
- บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. (2545). *ประมวลสาระวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการ*
ประเมินผลการศึกษา (หน่วยที่ 3). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- (2545). *คุณภาพเครื่องมือวัด*. ในประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับ
 การประเมินผลการการศึกษา หน่วยที่ 1-7. นนทบุรี: ม.ป.พ.
- ปณตพร พงษ์อนันตโยธิน. (2544). *การเปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญกับปัญหาผู้ใหญ่วัยทำงาน*
ที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ:
 บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ปณิตา นิรมล. (2547). *การศึกษาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการกำกับตนเองในการเรียนของ*
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 บัรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ประสูติ หุ่นวงศ์มาศ. (2533). *ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบาย และผลสัมฤทธิ์ทาง*
การเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ คม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ปราณี นัยประยูร. (2544). *ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์*
และการใช้โปรแกรมการพัฒนา ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง ต่อพฤติกรรม
ความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียน ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2.
 วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
 ถ่ายเอกสาร.
- ปิยะดี ลีพะบำรุง. (2547). *การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของ*
นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาโท วท.ม. (การวิจัยและพฤติกรรมศาสตร์
 ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ประเวศ วะสี. (2541). *คุยกันเรื่องความคิด*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- ปราณี รามสูตร. (2528). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: รุ่งวัฒนา.
- ปริญญา ตันสกุล. (2543). *หลักแห่งการเป็นคน สำหรับผู้ฉลาดที่จะเป็นมนุษย์*. กรุงเทพฯ: จิตจักรวาล.
- ปรีชา วิหคโต. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา หน่วยที่ 9-15*. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ผดุง อารยะวิญญู. (2542). *เด็กมีปัญหาทางพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: แว่นแก้ว.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2545). การเปรียบเทียบทฤษฎีการให้คำปรึกษาและการพัฒนาแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา. ใน *ประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา*. หน้า 167-249. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พนม เกตุมาน. (2550). *พัฒนาการวัยรุ่น*. สืบค้นเมื่อ 21 พฤษภาคม 2550, จาก http://www.psyclin.co.th/new_page_56.htm.
- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). *พัฒนาการวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ต้นอ่อนแถมมี.
- พรศิริ วิมลสารวงค์. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี บทบาทเชิงช่วยเหลือของพยาบาลประจำการ สภาพแวดล้อมในคลินิกกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการ*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุญ. (2538). *จิตวิทยาครอบครัว*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2545). *พุทธวิธีคิดเชิงปัญญา*. สืบค้นเมื่อ 13 มกราคม 2554, จาก www.budmgt.com/budman/bm02/yonisomanasikan.html.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2541). *พุทธศาสนาในฐานะรากฐานของวิทยาศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2542). *การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.

พระมหาจุฬาลงกรณ (ว. วชิรเมธีภิกขุ). (2545). "เห็นสุขในทุกข์ เห็นโอกาสในวิกฤต," เนชั่นสุดสัปดาห์.

สืบค้นเมื่อ 16 ตุลาคม 2553, จาก BKKnews.com/weekend/20011105/wed16.shtml.

พระมหาจุฬาลงกรณ (ว. วชิรเมธีภิกขุ). (2554). มองโลกอย่างไรได้ชีวิตอย่างนั้น. สืบค้นเมื่อ 31 มกราคม

2554, จาก www.thammasatu.com/forum/index.php?topic=10211.0.

พระราชวรมนี (ประยูร ธมฺมจิตโต). (2540). มณีแห่งปัญญา. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

พัชรินทร์ อรุณเรือง. (2545). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พานิ ขอสุข. (2542). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ วิทยานิพนธ์ คม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เพ็ญพรรณ ชิดวร. (2545). ผลของพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

พิไลวรรณ จันทรสุกรี. (2540). ความคาดหวังในงานของนักศึกษาพยาบาลปีที่สี่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครเขตนครเหนือ. วิทยานิพนธ์ พย.ม. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2532). เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น. นนทบุรี:

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

มาติเยอ ริการ์. (2552). คู่มือพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญที่สุด สุขภาพ. แปลโดย สดใส ชันดรพงศ์.

พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สอนเงินมีมา.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมศานต์. (2543). คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อการป้องกัน. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต.

รัญจวน คำวชิรพิทักษ์. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง. ใน ประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา.

หน้า 245-288. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

- ละมัย ทุมพัฒน์. (2549). รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่ออัตลักษณ์แห่งตน
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา. การวิจัยและสถิติ
ทางการศึกษา. 5(2).
- ลักษณา นาควัชรางกูร. (2542). เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส
และการฝึกการแก้ปัญหาต่อพฤติกรรมเมธิฐปัญหาของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัย
พยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี:
บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณวิมล ภิญโญสุภลสิทธิ์. (2547). การศึกษาและพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นใน
กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรรณสวัสดิ์ อุทัยพันธ์. (2540). ผลของกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมของ
นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- วันเพ็ญ บุญประกอบ. (2544). การเลี้ยงดูลูกกับสุขภาพจิต. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย
ไทย. 46 (1): 55-68.
- วัชรวิทย์ ทรัพย์มี. (2547). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย
- วิทยา เชียงมูล. (2552). จิตวิทยาวัยรุ่น: ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก. กรุงเทพฯ:
สายธาร.
- วิทยา นาควัชร. (2543). อยู่อย่างสง่า. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์.
- วิทยา นาควัชร. (2544). ตอบปัญหาการเลี้ยงดูลูกและวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: กู๊ดบุ๊ค.
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2538). การรับรู้ความสามารถของตนในเรื่องอาชีพ : ตัวแปรที่น่าสนใจใน
การศึกษาเกี่ยวกับอาชีพและการทำงาน. วารสารจิตวิทยา. 2(1): 97-109.
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2542). ผลของรางวัลภายนอกและการรับรู้ความสามารถของตนที่มีต่อ
แรงจูงใจภายในของนักเรียน. รายงานการวิจัยฉบับที่ 81. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรม
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- วีณา มิ่งเมือง. (2540). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง
ต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ.
วิทยานิพนธ์ คม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ถ่ายเอกสาร.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). เซาร์อาร์มณ: ดัชนีวัดความสำเร็จของชีวิต. การแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา. 1(2): 13-28.
- ศิริกัญญา เนตรธานนท์. (2548). ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการ
พัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มี
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
(จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ถ่ายเอกสาร.
- ศิริพร พลอยแดง. (2543). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง
ต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยนิพนธ์คม. (จิตวิทยาการศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์; และคนอื่นๆ. (2545). ทฤษฎีองค์การฉบับมาตรฐาน. กรุงเทพฯ: ไดมอนด์ อิน
บิสสิเนส เวิร์ล.
- . (2545). การบริหารสำนักงานแบบใหม่. กรุงเทพฯ: ธีระฟิล์มและโซเท็กซ์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกวัย. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมโภชน์ เขียมสุภาสิต. (2536). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมิหรา จิตตลดากร. (2546). ทฤษฎีองค์การ = Organization theory. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ:
คงวุฒิคุณากร.
- สุภาพรณ โคตรจรัส. (2539). การเผชิญความเครียดและการบริหารความเครียด. เอกสาร
ประกอบการสัมมนาเรื่องเทคนิคทางจิตวิทยาในการพัฒนาคุณภาพคน. ณ โรงแรม รอยัลคิต
เชอราตัน กรุงเทพมหานคร. 6-7 กรกฎาคม 2539.

- สุภาวดี จันทรเพ็ญ. (2541). *ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบาย ลำดับในการเลือก และความตั้งใจที่จะสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยอีกครั้งหนึ่ง กับผลการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ คม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุมาลี พัวชู. (2547). *การศึกษาและพัฒนาความสามารถในการคิดสังเคราะห์และการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุมิตรา เดชพิทักษ์. (2546). *ผลของโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีต่อความซึมเศร้า และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- สุรีย์ กาญจนวงศ์; และ จริยาวัตร คมพยัคฆ์. (2545). *ความเครียด สุขภาพ และความเจ็บป่วย: แนวคิดและการศึกษาในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสังคมศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุรีย์พร ไชยฤกษ์. (2550). *การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร โดยการวิเคราะห์หุระดับ*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เสรี ชัดเข้ม. (2538). *แบบจำลอง*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ. ถ่ายเอกสาร.
- โสภณัท นุชนาถ. (2542). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏธนบุรี.
- สมพร สุทัศนีย์. ม.ร.ว. (2542). *มนุษยสัมพันธ์*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สรพล สุขทรงสนีย์. (2542). *ภูมิคุ้มกัน ภูมิคุ้มกันทางจิต*. กรุงเทพฯ: วิทยุชน.
- สุชา จันท์เอม. (2541). *จิตวิทยาเด็กเกเร (Pstchology of Juvenile Delinquency)*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชา จันท์เอม. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สุโท เจริญสุข. (2520). จิตวิทยาพัฒนาการเด็กและวัยรุ่นพร้อมสูตรแก้ปัญหาชีวิต. กรุงเทพฯ:

โอเดียนสโตร.

โสภา ขปิลมันน์. (2537). ปัญหาที่ควรแก้ไขในสังคมปัจจุบัน. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

โสภา ขปิลมันน์. (2543). บุคลิกภาพและพัฒนาการ: แนวโน้มสู่พฤติกรรมปกติและการมีพฤติกรรม
เบี่ยงเบนของเด็กและเยาวชน โครงการอาชีวศึกษาและงานยุติธรรม. กรุงเทพฯ: โอเอส
พรินติ้งเฮาส์.

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์; และวุฒิชัย มูลศิลป์. (2534). วิธีจัดการกับความเครียด. กรุงเทพฯ:

แสงศิลป์การพิมพ์.

เสาวณีย์ พงษ์. (2542). ผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุวิทยาลัยนิพนธ์วท.ม. (พยาบาลสาธารณสุข).

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2553). สืบค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2553, จาก

http://210.246.188.154/mathayom/ed_index/studentform/AmountRoom.php

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ. (2534). รายงานการสัมมนา
ระดับชาติ. เรื่องเด็กเร่ร่อน. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ พรินติ้งกรุ๊ป.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2543). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542.

กรุงเทพฯ: กรมการศาสนา.

สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2550). รายงานสถานการณ์

ผู้ประสบปัญหาทางสังคม. กรุงเทพฯ: ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.

สำราญ กำจัดภัย และ ผจงจิต อินทสุวรรณ. (2546). การพัฒนาหลักสูตรสร้างเสริมความฉลาด

ทางอารมณ์ ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.

วิทยานิพนธ์ กศ. ม. พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.

อรพินทร์ ชูชม. (2544). จากทฤษฎีสู่แนวปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี. วารสารพฤติกรรมศาสตร์.

7(1): 43.

อัมพล สุอำพัน. (2541). ดวงใจพ่อแม่. นิตยสารรักลูก. 16(186): 96-98.

อุบลวรรณ เรืองทองดี. (2544). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น.

วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลอนามัยชุมชน). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2543). *Everest พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง*. กรุงเทพฯ: ชันดีการพิมพ์.

อุไร จักร์ตรีมงคล. (2545). *การสร้างเขาวงกตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4*.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อุทุมพร จามรมาน. (2541). *การประกันคุณภาพระดับอุดมศึกษาตามเกณฑ์ของทบวงมหาวิทยาลัย*.

กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Abdel, A.; & Lester, K.D. (2006). Optimism and Pessimism in Kuwait and American College Student. *International Journal of Social Psychiatry*. 52(2): 110-126.

Abramson, L.Y.; Seligman, M.E.P.; & Teasdale, J.D. (1978). Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*. 87: 49-74.

Abramson, Lyn Y.; et al. (1980). *Learned Helplessness in Humans: An Attributional Analysis*. In *Human Helplessness: Theory and Application*. pp. 1 – 34. New York: Academic Press.

Affleck G.; Tennen H.; & Apter. (2001). Optimism, Pessimism, and Daily Life with Chronic Illness. In E.C. Chang (Ed.) *Optimism & Pessimism Implications for Theory, Research, and Practice*. pp. 147 -164. Washington, DC: American Psychological Association.

Altshuler, J.L.; & Ruble, D.N. (1989). Developmental Changes in Children Awareness Strategies for Coping with Uncontrollable Stress. *Child Development*. 60: 1349-1377.

American Psychological Association. (2005). *Optimism*. Retrieved September 29, 2010, from www.ncvc.org/ncvc/main.aspx?dbID=DB_optimism 390.

Anderson, G. (1996). The Benefits of optimism: A Meta-Analytic Review of Life Orientation Test. *Personality and Individual Difference*. 21: 719-725.

- Aspinwall, L.G.; & Taylor, S.E. (1992). Modeling Cognitive Adaptation: A Longitudinal Investigation of the Impact of Individual Differences and Coping on College Adjustment and Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*. 63: 989-1003.
- Aspinwall, L.G.; Richter, L.; & R.R. Hoffman. (2001) 221: Understanding how optimism works: an examination of optimists' adaptive moderation of belief and behavior. In E.C. Chang (Ed.) *Optimism & Pessimism Implications for Theory, Research, and Practice*. p.221 Washington, DC: American Psychological Association.
- Baldwin, B.R.; Chambliss, L.N.; & Towler, K. (2003). Optimism and Stress : An African – American College Student Perspective. *College Student Journal*, 37.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Bandura. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- (2004). *Self-efficacy*. Retrieved November 3, 2010, from [Http: // www.emory.edu /EDUCATION/mfp / BanEncy. Html](http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/BanEncy.Html).
- Bar-On, R. (1997). *EQ-I : BarOn Emotional Quotient Inventory*. Toronto: Multi-Health System Inc.
- Beck. A.T; et al. (1985). *Treatment of depression with cognitive therapy and amitriptyline*. London: Edward Brother.
- Beck; et al. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.
- Bembenutty; et al. (1998). *The Relationship between Test Anxiety and Self-Regulation on Students' Motivation and Learning*. Paper presented at the annual meeting of The American Psychological Society, Washington, D.C.
- Bembenutty, H.; & Zimmerman, B. J. (2003). *The Relation of Motivational Beliefs and Self-Regulatory Processes to Homework Completion and Academic Achievement*. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, Chicago.

- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids : Protective Factors in the Family, School and Community*. San Francisco: Far West Laboratory for Educational Research and Development.
- Bernard; & Pires. (2006). Emotional Resilience and Adolescence: Implications for Rational-Emotive Behavior Therapy. *Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders*. 156-174.
- Boekaerts, M. (1992). The Adaptable Learning Process: Initiating and Maintaining Behavioral Change. *Applied Psychology: An International Review*, 41(4): 377-397.
- Bond, E.B.; & Weisz, J.R. (1988). How to Feel Better When its Fells Bad: Children's Perspective on Coping with Everyday Stress. *Development Psychology*. 24: 247-253.
- Brainy Quote. (2001). Mohamdas Gandhi Quotes. Retrieved November 1, 2002, from Brainy Quote Web site: <http://www.brainyquote.com/inquive/privacy.html>
- Buchanan, G. M.; & Seligman, M.E.P. (1995). *Explanatory style*. Hillsdale, NJ; Erlbaum.
- Burke, K.L.; et al. (2000). An Investigation of Concurrent validity between Two Optimism/Pessimism Questionnaires: The Life Orientation Test-Revised and The Optimism/Pessimism Scale. *Current Psychology*. 19(2): 129-136.
- Burns. (1980). General semantics formulations in David Burns' Feeling Good. *A Review of General Semantics*. p.11.
- Carver, C. (2008). *Optimism: Definition and History*. Retrieved October 2, 2010, from http://cancerconrol.cancer.gov/brb/constructs/dispoitonal_optimism/.
- Carver, C. S.; & Scheier, M.F. (1990). Principle of Self- Regulation: Action and Emotion. In E.T. Higgins & R.M. Sorrentino (Eds), *Handbook of Motivation and Cognition*. Vol. 2, pp. 3-52. New York: Guilford Press.
- Carver, C. S.; & Scheier, M. F. (1992). *Perspectives on personality* (Second Edition). NeedhamHeights, MA: Allyn & Bacon.

- Carver, C.S.; et al. (1993). How Coping Mediates The Effect of Optimism on Distress: A Study of Women with Early Stage Breast Cancer, *Journal of Personality and Social Psychology*. 65: 375-390.
- Carver, C.S.; et al. (1994). *Optimism VS Pessimism Predicts the Quality of Women's Adjustment to Early Stage Breast Cancer* . Retrieved November 12, 2009, from psy. Miami.Edu/faculty/ccarver/AbCancer.html.
- Carver, C.; & Scheier, M. (2001). Optimism, Pessimism and Self-regulation. In E.C. Chang (Ed.) *Optimism & Pessimism Implications for Theory, Research, and Practice*. pp. 31-51. Washington, DC: American Psychological Association.
- Carton, J. S.; & Nowicki, S., Jr. (1994). Antecedents of individual differences in locus of control of reinforcement: A critical review. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*. 120: 31-81.
- Carver; & Gaines. (1987). Optimism, Pessimism and Postpartum Depression. *Cognitive Therapy and Research*. 11: 449-462.
- Casper RC.; Belanoff; & Offer D. (1996). Gender Difference, but No Racial Group Difference, but No Racial Group Differences. *Self -Reported Psychiatric Symptoms in Adolescents*. 35: 500-8.
- Carver; Scheier; & Weintraub. (1989). Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Carver, C.S.; & Scheier, M.F. (1992). *Perspectives on personality*. 2nd ed. Needham Heights, MA: Simon & Schuster, Inc.
- Chang, E.C.; et al. (1994). Assessing the dimensionality of optimism and pessimism using a multimeasure approach. *Cognitive Therapy and Research*, 18, 143-160.
- Chang, E.C. (2000). Perfectionism and Predictor of Positive and Negative Psychological Outcomes: Examining a Mediational Model in Younger and Older Adults. *Journal of Counseling Psychology*. 18, 18-26.
- (2001). *Optimism & Pessimism : Implications for Theory, Research, and Practice*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Chang, E.C. (2002). Optimism – Pessimism and Stress Appraisal: Testing a Cognitive Interactive Model of Psychological Adjustment in Adults. *Cognitive Therapy and Research*. 26, 675-690.
- Charlesworth, J.R. (2008:22). Helping Adolescents Manage Anger. 2nd ed. American Counseling Association.
- Clarke; et al. (1990). Hunter disease (mucopolysaccharidosis type II) in a karyotypically normal girl. *Clin Genet* 37: 355-362.
- Collins. (2003). Cognitive Behavioral Theory and Client-centred Counseling. School of Health Nursing and Midwifery. University of Paisley.
- Comer, R. J. (2004). *Abnormal Psychology*. 5th Edition. New York: Worth Publishers.
- Comrey, A.L.; & Lee H.B. (1992). *A first course in factor analysis*. , San Diego, and University of California: Academic Press
- Corey, M. S.; & Corey, G. (1998). *Becoming a helper* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey. (1996). *Theories and Practice of Counseling and Psychotherapy*. California: Brook/Cole.
- Corey, G. (2000). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. BrookCole Publishing Company: Pacific Grove, CA.
- (2001). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 6th ed. USA: Thomson Learning.
- Corey, G. (2004). *Theory and Practice of Group Counseling*. 6th ed. CA:Thomson Brooks/Cole.
- (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 7th ed. USA: Thomson Learning.
- Corey, Marianne S.; & Corey, G. (2006). *Groups Process and Practice*. 7th ed. CA: Thomson Brooks/Cole.
- Corsini. (1989). Rational - Emotive Therapy. *Current Psychotherapies*. 197-238.

Cozzarelli, C. (1993). Personality and self-efficacy as predictors of coping with abortion.

Journal of Personality and Social Psychology. 65, 1224-1236.

Craig C. (2006). *Optimism*. Centre for Confidence and Well-being. Retrieved October 11,

2010, from www.centreforconfidence.co.uk.

Dunavold, P.A. (1997). *Happiness, Hope, and Optimism*. Northridge: California State

University. Retrieved September 22, 2010,

from <http://www.csun.edu/vcpsy00h/students/happy.html>.

Domino B.; & Conway W.C. (2001). Optimism and Pessimism from a Historical Perspective.

In E.C. Chang (Ed.) *Optimism & Pessimism Implications for Theory, Research, and Practice*. pp.13-28. Washington, DC: American Psychological Association.

Dusek J. B. (1987). *Adolescent Development and Behavior*. New Jersey : Prentice Hall.

Ellis. (1973). My Philosophy of Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*.

6: 13-18.

Elley, W. (1991). Acquiring literacy in a second language: The effect of book-based

programs. *Language Learning*. 41: 375-411.

Ellis, R. (1999). Making the classroom acquisition-rich. In R. Ellis (Ed.), *Learning a*

second language through interaction (pp. 211-229). Amsterdam: John Benjamins

Ellis, N. (1996). Sequencing in SLA: Phonological memory, chunking, and points of order.

Studies in Second Language Acquisition. 18: 91-126.

Ellis, A.; & Abrahms, E. (1978). *Brief psychotherapy in medical and health practice*.

New York: Springer.

Ellis; & Bernard. (1986). What is Rational-Emotive Therapy?. *Handbook of Rational*

Emotion Therapy. 2: 3-30.

Ellis; & Dryden. (1987). *The Practice of Rationale-Emotive Therapy*. New York: Springer

Publishing.

Ellis, A.; & Whiteley, J. M. (Eds.), (1979). *Theoretical and Empirical Foundations of Rational-*

Emotive Therapy. Monterey, CA: Brooks & Cole.

- Emmons, R.A.; & Shelton, C.S. (2002). *Gratitude and The Science of Positive Psychology*. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. pp. 459-471. New York: Oxford University Press.
- Evans. (1989). *Bias in human reasoning: Causes and consequences*. Hove: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Feather, N. T. (1990). *The Psychological Impact of Unemployment*. New York: Springer-Verlag,
- Fry, P. S. (1995). Perfectionism, Humour, and Optimism as Moderators of Health Outcome and Determinants of Coping Style of Women Executives. *Genetics, Social, and General Psychology Monographs*. 121: 211-245.
- Finn, Jeremy D. (1962). Expectation and Educational Environment. *Journal of Teacher Education*. 42(3).
- Fitzgerald; et al. (1993). The Relative Importance of Dispositional Optimism and Control Appraisal in Quality of Life After Coronary Artery Bypass Surgery. *Journal of Behavioral Medicine*. 16: 25-43.
- Fontaine; Manstead; & Wagner. (1993). Optimism, Perceived Control Over Stress and Coping. *European Journal of Personality*. 7: 267-281.
- Fontain, K.R.; & Jones, L.C. (1997). Self-esteem, optimism and postpartum depression. *Journal of Clinical Psychology*. 53: 59-63.
- Fournier, et al. (1999). What does optimism mean? Optimism and adaptation to multiple sclerosis. *Journal of Behavioral Medicine*. 22: 303-326.
- Fournier, M., Ridder, D.; & de, Bensing, J. (2002). How optimism contributes to the adaptation of chronic illness: a prospective study into the enduring effects of optimism on adaptation moderated by the controllability of chronic illness. *Personality and Individual Differences*. 33(7): 1163-1183
- Garber, J.; & Seligman, M.E.P. (Eds.). (1980). *Human Helplessness: Theory and Applications*. New York: Academic Press.

- Garland, L. M.; & Bush, C.T. (1982). *Coping Behavior and Nursing*. Virginia: Reston.
- Getzels, J.W.M.; James; & F.C. Ronall. (1964). *Educational Administration: As a Social Process Theory*. New York : Harper & Row.
- Gillham; et al. (1995). Prevention of depressive symptoms in schoolchildren: Two year follow up.) *Psychological Science*. 6: 343-351.
- Gillham; et al. (1998). The relationship of explanatory style to other depression relevant constructs. Philadelphia: University of Pennsylvania.
- Gillham, J.E. (2000). *The Science of Optimism and Hope: Research Essays in Honor of Martin E. P. Seligman*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Gillham; et al. (2001). Optimism, pessimism, and explanatory style. In E.C. Chang (Ed.) *Optimism and pessimism: implications for theory, research, and practice*. 53–75. Washington, DC : the American Psychological Association.
- Gillham; et al. (2001). Building Optimism and Preventing Depressive Symptoms in Children. In E.C. Chang (Ed.) *Optimism and pessimism: implications for theory, research, and practice*. 301-315. Washington, DC : the American Psychological Association.
- Given, C.W.; et al. (1993). The Influence of Cancer Patients Symptoms and Functional States on Patients Depression and Family Caregivers Reaction and Depression. *Health Psychol.* 12: 277-285.
- Gladding, T. Samuel. (2004). *Counseling A Comprehensive Profession*. Ohio: Pearson Education.
- Goldman, A. (1995). Palliative care for children [editorial]. *Palliat Med*. 9 (3): 179-180.
- Goleman, D. (1997). *Emotion Intelligence*. London: Bloomsbury.
- (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Grose, M. (2009). *The power of optimism thinking*. Retrieved June 10, 2010, from www.pedarecc.sa.edu.au.
- Hadley, G.R.; & Mitchell, L.K. (1995). *Counseling Research and Program Evaluation*. Pacific Grove, CA: Brooks & Cole.

- Harju, B.; & Bolen, L. (1998). The effects of optimism on coping and perceived quality of life of college students. *Journal of Social Behavior and Personality*. 13(2): 185-200.
- Hiroto, D.S.; & Seligman, M.E.P. (1975). Generality of Learned Helplessness in Man. *Journal of Personality and Social Psychology*. 31: 311-327.
- Hjelle, L.A. ;&, Ziegler, D. J. (1992). *Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications*. 3rd ed. New York: McGraw-Hill.
- Hurlock, EB. (1973). *Adolescent Development*. 4th edition. New York : McGraw-Hill.
- Hyun, M., Chung, H., & Lee, Y. (2005). The effect of cognitive-behavioral group therapy on the self-esteem, depression, and self-efficacy of runaway adolescents in a shelter in South Korea. *Applied Nursing Research*. 18(3): 160-166.
- Jackson T.; et al. (2002). Perceptions of Goal-Directed Activities of Optimists and Pessimists. *A Personal Projects Analysis*. 136(5): 521-532.
- Jacobs, Ed E.; et al. (2002). *Group Counseling Strategies and Skills*. 4th ed. CA: Brook/Cole.
- Jacobs, Ed E., Masson, Robert L.; & Harvill, Riley L. (2002). *Group Counseling Strategies and Skills*. 4th ed. CA: Brook/Cole.
- Jaycox, L.H.; et al. (1994). Prevention of Depressive Symptoms in School Children. *Behaviour Research and Therapy*. 32 (8): 801-816.
- Jones, K. K.; & Byrnes, J. P. (2006). Characteristics of Students who Benefit from High-Quality Mathematics Instruction. *Contemporary Educational Psychology*. 31(3): 328-343.
- Joreskog, K.G.: & Sorbom, D. (1993). *Lisrel 8: New Statistic Features*. Chicago: Scientific Software International.
- Karen; et al. (1999). Effects of Optimism, Pessimism, and Trait Anxiety on Ambulatory Blood Pressure and Mood During Everyday Life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 76(1): 104-113.
- Kazdin, A. E. (2000). Encyclopaedia of Psychology. *American Psychological Association and Oxford University*. 7.

- Kassinove, H., & Eckhardt, C. (1995). An Anger Model and a Look to the Future. In H. Kassinove (Ed.), *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment*. 197-204.
- Kelly, J. R. (1988). Entrainment in group interaction and task performance. In J. E. McGrath (Ed.), *The social psychology of time: New perspectives*. 89-110.
- Kessler, M. (1996). Simple and Explicit Estimating Function for a discretely Observed Diffusion Process. Research Report No. 336. *Department of Theoretical of Statistic*, Institute of Mathematics, University of Aarhus.
- Knaus. W. (2006. Online). *Rational Emotive Education Past, Recent, and Future*. Retrieved September 21, 2010, from <http://www.rebtnetwork.org/essays/essay.html>.
- Ladouceur; & Armstrong. (1983). Evaluation of a Behavior Program for the Improvement of Grade among High School Students. *Journal of Counseling Psychology*, Vol 30(1): 100-103.
- Lambert, J. (1980). *Social Psychology*. New York: MacMillan.
- Lazarus, Richard S.; & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lee, Y.T.; & Seligman, M.E.P. (1997). *Are Americans More Optimistic than Chinese?* *Personality and Social Psychology Bulletin*. 23: 32-40.
- Litt; et.al. (1992). Coping and cognitive factors in adaptation to in vitro fertilization failure. *Journal of Behavioral Medicine*. 15: 171-181.
- Luthans, F. (2007). *Organizational Behavior*. 11th ed. Burr Ridge, ill : McGraw-Hill.
- MacDonald. L. (2004). *Learn To Be an Optimist a Practical Guide to Achieving Happiness*. Singapore: Duncan Baird Publishers.
- Martens, W.H.J. (2007). Optimism Therapy: An Adapted Psychotherapeutic Strategy for Adult Female Survivors of Childhood Sexual Abuse. *Annals of the American Psychotherapy Association*. 10: 31-37.
- Meyer, J. P. (2007). *Plan Every Year with Positive Expectancy*. Personal Success and Leadership Institute.

- Myers, D. G. (2002). *Social Psychology*. 7th ed. New York: The McGraw-Hill.
- Miller, I. W.; & Norman, W. H. (1979). Learned Helplessness in Humans: A Review and Attribution Theory Model. *Psychological Bulletin*. 86: 93-118.
- Miller, S.M.; & Green, M.L. (1987). Coping with Stress and Frustration: Origins Nature And Development. In M. Lewis & C. Saami (Eds). *The Socialization of Emotion*, 263-314.
- Murray, R. W. (1962). The response of the ampullae of Lorenzini of elasmobranchs to electrical stimulation. *J. exp. Biol.* 39: 119-128.
- Neimark, J. (2007). The Optimism Revolution. *Psychology Today*. May/June. 90-94.
- Nelson-Jones, R. (1998). *Practical Counselling & Helping Skills*. 3rd ed. London: Cassell.
- Nelson-Jones, R. (2002). Diverse Goals for Multicultural Counselling and Therapy. *Counselling Psychology Quarterly*. 15: 133-143.
- Nicholas Murray Butter. (1994). Nobel Peace Laureate Project. Retrieved September 11, 2010, from The Nobel Peace Laureate Web site: <http://www.nobelpeace laureates.org>
- Nystul, M. S. (1999). *Introduction to Counseling: An Art and Science Perspective*. Boston: Allyn & Bacon.
- Oxford University. (1989). *The Oxford English Dictionary Second Edition Volume*. Oxford University.
- Park, C. L.; et al. (1997). The Roles of Constructive Thinking and Optimism in Psychological and Behavioral Adjustment During Pregnancy. *Journal of Personality and Social Psychology*. 73: 584-592.
- Patterson, C.H. (1986). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. 4th ed. New York: Harper & Row.
- Peterson, C.; & Park, C. (1998). *Learned helplessness and explanatory style*. In D.F. Barone, M. Hersen; & V.B. Van Hasselt (Eds.). *Advanced personality*. pp. 287-310. New York; Plenum.

- Peterson, C.; & Seligman, M.E.P. (1987). Explanatory Style and Illness. *Journal of Personality*. 55: 237-265.
- Peterson, C.; & Seligman, M.E.P. (1984). Causal explanation as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*. 91: 347-374.
- Peterson, C.; Maier, S.; & Seligman, M.E.P. (1993). *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control*. New York: Oxford University Press.
- Peterson C.; & Bossio L.M. (2001). Optimism and Physical Well – Being. In E.C. Chang (Ed.) *Optimism & Pessimism Implications for Theory, Research, and Practice*. pp. 127-139. Washington, DC: American Psychological Association.
- Peterson, C.; & De Avila, M. (1995). Optimistic Explanatory Style and the perception of health problems. *Journal of Clinical Psychology*. 51: 128-132.
- Peterson, C.; et al. (1998). Catastrophizing and untimely death. *Psychological Science*. 9: 127-130.
- Plomin, R.; et al. (1992). Optimism, pessimism and mental health: A twin/adoption analysis. *Personality and Individual Differences*. 13(8): 921-930.
- Plomin, R.; et al. (2000). *Optimistically Speaking: EQ Toolbox*. Retrieved September 21, 2010, from www.Eqtoday.com/optimism/marsha.html.
- Prout. T.H.; & Brown. D.T. (2007). *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents: Theory and Practice for School and Clinical Setting*. 4th ed: New Jersey: Wiley & Sons.
- Punmongkol, P. (2009). *The Regulation of Academic Emotions*. Doctoral Thesis. University of Sydney.
- Reivich, K. (1996). *The Prevention of Depressive Symptoms in Adolescents*. University of Pennsylvania. 113 .
- (2010). Optimism: A Key Ingredient to Happiness. Communiqué Handout. 38 (7): 10,12.
- Reiss, Ira L. (1960). *Premarital Sexual Standards in America*. New York: The Free Press of Glencoe Collier-Macmillan Ltd.

- Ridder, D.; & Wit, J. (2006). *Self-regulation in Health Behaviour*. John Wiley & Sons.
- Riskind; et al.1996. For every malady a sovereign cure: Optimism training. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*. 10: 105-117.
- Rose, S. D.; & Edleson, J. L. (1987). *Working with children and adolescents in groups*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Rossello', J. M.; & Jimenez-Chafey M. I. (2006). Cognitive Behavioral Group Therapy for Depression in Adolescents with Diabetes: A Pilot Study. *Revista Interamericana de Psicología Interamerican Journal of Psychology*. 40: 219-226.
- Rudolph, D.L.; & McAuley. E. (1997). *Influence of exercise-related affect on post exercise self-efficacy*. *Journal of Interdisciplinary Research in Physical Education*. 22-23.
- Sarafino. (1990). *Health Psychology*. New York: John Wiley & Son.
- Schechtman, Z., & Pastor, R. (2005). Cognitive-Behavioral and Humanistic group treatment for children with learning disabilities: A comparison of outcomes and process. *Journal of Counseling Psychology*. 52(3): 322-336.
- Scheier M. F.; & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health : Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*. 219-247.
- Scheier M. F.; & Carver, C. S.; & Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A revaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1063-1078.
- Scheier M. F.; Weintraub. J.K.; & Carver. C.S. (1986). Coping with stress : Divergent Strategie of optimist and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*. 51(6): 1257-1264.
- Scheier, M.F.; et al. (1989). Dispositional Optimism and Recovery from Coronary Artery Bypass Surgery: The Beneficial Effects on Physical and Psychological Well Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57: 1024-1040.
- Scheier, M. F.; & Carver, C. S. (1996). Psychological Resources Matter, No Matter How You Say It or Frame It. *The Counseling Psychologist*. 24: 736-742.
- Scheier, M. F.; et al. (1999). Optimism and Rehospitalization Following Coronary Artery Bypass Graft surgery. *Archives of Internal Medicine*. 159: 829-835.

- Scheier, M. F.; Weintraub, J.K.; & Carver, C.S. (1986). Coping with Stress: Divergent Strategies of Optimism. *Journal of Personality and Social Psychology*. 51: 1257-1264.
- Scheier, M.F.; Carver, C.S. & Bridges, M.W. (2002). Optimism, Pessimism, and Psychological Well-being. In: E.C. Chang (ed.). *Optimism & Pessimism. Implications for Theory, Research, and Practice*. Washington: American Psychological Association. 189–216
- Schunk, D. H.; & Zimmerman, B. J. (1994). *Self-regulation of learning and performance*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Segerstrom, S.C.; et al. (1998). Optimism Is Associated With Mood, Coping, and Immune Change in Response to Stress. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74(6): 1646-1655.
- Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: W.H. Freeman.
- (1990). *Learned Optimism*. New York: Pocket Books.
- (1991). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. 2nd ed. New York: W.H. Freeman.
- (1991). The Effectiveness of Psychotherapy: The Consumer Reports Study. *The American Psychological Association*. 50(12): 965-874.
- Seligman, M.E.P. (1995). *The Optimistic Child*. New York: Houghton Mifflin.
- (1998). *Learned Optimism*. 2nd ed. New York: Pocket Books
- (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- (2004). *Learned Optimism*. New York: Pocket Books.
- (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. United State of America: First Vintage Books.

- Seligman, M.E.P.; et al. (1979). Depressive Attributional Style. *Journal of Abnormal Psychology*. 88: 242 – 247.
- Seligman, M.E.P.; et al. (1982). The Attribution Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*. 6 (3): 287-299.
- Seligman, M.E.P.; & Schulman, P. (1986). Explanatory Style as a Predictor of Productivity and Quitting Among Life Insurance Sales Agents. *Journal of Personality and Social Psychology*. 50: 832-838.
- Seligman, M. E. P.; & Buchanan, M. (1995). Explanatory style. New Jersey: Lawrence. Erlbaum.
- Seligman, M.E.P.; et al. (1997). Explanatory Style Change during Cognitive Therapy for Unipolar Depression. *Journal of Abnormal Psychology*. 93: 13-18.
- (1997). Explanatory Style Change During Cognitive Therapy for Unipolar Depression. *Journal of Abnormal Psychology*. 97: 13-18.
- Seligman, M.E.P.; & Maier, S.F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*. 74: 1–9.
- Schunk, D.H.; & Zimmerman, B.J. (1994). *Self-Regulation of Learning and Performance*. New Jersey: Hillsdale.
- Sharf, Richard S. (2000). *Theories of Psychotherapy & Counseling: Concept and Cases*. 2nd ed. CA: Brooks/Cole.
- Shaver, K.G. (1975). *An introduction to attribution processes*. Cambridge, MA: Winthrop.
- Slavin; et al. (1991). Toward a Multicultural Model of the Stress Process. *Journal of Counseling and Development*, 70 (1): 156–163.
- from <http://www.resiliencenter.com/bkstore/ResAdv-chap1.shtml>.
- Smith, E. J. (2006b). The Strength-based Counseling Model: A Paradigm Shift in Psychology. *The Counseling Psychologist*. 34(1): 134-144.

Somers, J.E. (1991). *The effects of a program of Instructional Counseking for optimism.*

ETD collection for University of Nebraska-Lincoln.

Snyder, C.R.; & McCullough, M.E. (2000). A positive psychology field of dreams: "If you build it, they will come . . ." *Journal of Social and Clinical Psychology.* 19: 151-160.

Snyder, CR; & Lopez, SJ (Eds.). (2002). *Handbook of Positive Psychology.* New York: Oxford University Press.

Srivastava, S.; & Angelo, K. M. (2009). Optimism, Effects on Relationships. In H. T. Reis and S. K. Sprecher (Eds.). *Encyclopedia of Human Relationships.* Thousand Oaks, CA:Sage.

Steinberg, L. (1993). *Adolescence.* New York: McGraw-Hill International Book.

Stanton; & Snider. (1993). Coping with the Breast Cancer Diagnosis: A Prospective Study. *Health Psychology,* 12: 16-23.

Steinberg, L. (1996). *Beyond the classroom: Why school reform has failed and what parents need to do.* New York: Simon and Schuster.

Stone, L. J. and Church, J. (1968). *Childhood and Adolescence: A Psychology of the Growing Person.* 2nd ed. New York: Random House.

Strutton; & Lumpkin. (1992). Relationship between Optimism and Coping Strategies in the Work Environment. *Psychology Report.* 71: 1179-1186.

Taylor, S. F.; et al. (1998). The effect of emotional content on visual recognition memory: A PET activation study. *NeuroImage.* 8: 188–19.

Tabachnick. Barara C.; & Fidell, Linda S. (2001). *Using Multivariate Statistics.* 4th ed. MA.: A Pearson Education

Townsend, KC.; & McWhirter, B.T. (2005). Connectedness: A Review of the Literature with Implications for Counseling, Assessment and Research. *The Journal of Counseling and Development.*

- Trotzer, James P. (1999). *The Counselor and the Group: Integrating Theory, Training, and Practice*. 3rd ed. Philadelphia: Taylor & Francis.
- Thompson, Rosemary A. (2003). *Counseling Techniques: Improving Relationships with Others, Ourselves, Our Families and Our Environment*. 2nd ed. New York: n.p.
- Vroom, V. (1970). Management and Motivation. *Industrial Social Psychology*. New York: Mcgrow-Hill Book.
- Webb; & Myrick. (2003. online). A Group Counseling Intervention for Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Retrieved September 24, 2010, from http://findarticles.com/p/articles/mi_mokoc/is_2_7/ai_112905225/?tag=mantle_skin;content.
- Waldo, D. R. (1985). Regulation of forage intake in ruminants. *Forage legumes for energy efficient animal production*. pp.233-237.
- West, Stephen G.; & Wicklund. (1980). *A Primer of Social Psychological Theories*. California: Brooks/Cole.
- Whittaker, James D. (1965). *Introduction to Psychology*. Philadelphia: Saunders.
- Zeitlin. (1985). Assessing Coping Behavior. *American Journal of Orthopsychiatry*. 50(1): 139-144.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich; & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation*. pp. 13-41. Calif.: Academic.
- Zimmerman, B. J. (2002a). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*. 41(2): 64-70.
- (2002b). Achieving Self-Regulation: The Trial and Triumph of Adolescence. In F. Pajares; & T. Urdan. (Eds.). *Academic Motivation of Adolescents*. Conn: Greenwich.
- (2004). Sociocultural Influence and Students Development of Academic Self-Regulation. In D. M. McInerney & S. V. Etten (Eds.). *Big Theories Revisited*. 4: 139-164.

Zimmerman, B. J.; & Kitsantas, A. (2002). Acquiring Writing Revision and Self-Regulatory Skill Through Observation and Emulation. *Journal of Educational Psychology*.

2002(94): 660-688.

Zipora S.; et al. (2002). Group Counseling to Enhance Adolescents Close Friendships.

International Journal of Group Psychotherapy. 52(4): 537-553.







รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

1. รศ.ดร.กาญจนา ไชยพันธุ์	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. อาจารย์ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส.	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผศ.ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล	อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระนครเหนือ
4. อาจารย์ ดร. ชีรพัฒน์ วงศ์คุ้มลิน	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
5. อาจารย์ ดร. พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ในการตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษา กลุ่มเพื่อพัฒนาการ มองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

1. ศ.ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ อาจารย์ประจำศูนย์พัฒนาศักยภาพชีวิตและการทำงาน
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
2. รศ.ดร.คมเพชร ฉัตรสุภากุล รองอธิการบดีฝ่ายกิจการพิเศษ
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
3. ผศ.ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระนครเหนือ
4. อาจารย์ ดร. ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
5. อาจารย์ ดร. พัทธภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสนับสนุนการมองโลกในแง่ดี
และ ผู้มีหน้าที่ ในการให้ความดูแล้วยรุ่น ที่ได้รับ การสัมภาษณ์เชิงลึกเรื่อง
การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

1.ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา	นักวิทยาศาสตร์ นักปราชญ์ภูมิปัญญาไทย และผู้บริหาร สูงสุดโรงเรียนสัตยาไส
2. ดร.นพ.ยุทธนา ภาระนันท์	ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและเวชศาสตร์ ครอบครัว และคอลัมน์นิสต์หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ
3. นางสาวกนกลักษณ์ ชองกิ่ง	นักจิตวิทยาประจำสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ด ตระการ
4. นายสนั่น มูอำหมัด	ผู้ช่วยครูใหญ่ และครูฝ่ายปกครอง โรงเรียนหนองจอกพิทยาส นุสสรณ์มัธยม
5. นางวิชยารัตน์ ธรรมมา	ครูผู้สอน โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น
6. นางทัศนีวรรณ ศิริวิชัย	ครูประจำชั้นและครูผู้สอนโรงเรียนขอนแก่นวิเทศศึกษา จังหวัดขอนแก่น
7. นางสาวสมิตรา เตนกองพล	ครูประจำชั้นและครูผู้สอนโรงเรียนขอนแก่นวิเทศศึกษา จังหวัดขอนแก่น

ภาคผนวก ข

- แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
- เฉลยคำตอบแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น



แบบวัดการมองโลกในแง่ดี

คำชี้แจง

แบบวัดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อนำผลการศึกษาไปเป็นแนวทางในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ข้อมูลต่างๆที่ได้รับจากแบบวัดนำไปใช้เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น

แบบวัดนี้ไม่จำกัดเวลาในการตอบ จึงขอให้นักเรียนตอบจนเสร็จเรียบร้อยโดยไม่คำนึงถึงเวลา ผลการวิจัยไม่มีการนำเสนอเป็นรายบุคคล แต่จะเป็นภาพรวมของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น และคำตอบของนักเรียนในแบบวัดนี้ จะถือเป็นความลับไม่เปิดเผยไม่ว่ากรณีใดๆ จึงขอให้นักเรียนตอบคำถามตามความเป็นจริง

แบบวัดชุดนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1: ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 2: แบบวัดการมองโลกในแง่ดี จำนวน 94 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบ

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ระบุถึงข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน โปรดเลือกคำตอบโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุดเพียงช่องเดียว

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่

3. ผลการเรียนเฉลี่ย.....

4. ความสัมพันธ์ของบิดา-มารดา

☐ สมรส/อยู่ร่วมกัน ☐ หย่าร้าง ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 แบบวัดการมองโลกในแง่ดี

คำชี้แจง: โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างละเอียด และเลือกคำตอบโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออก ที่แท้จริงของนักเรียน

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1.	เมื่อฉันต้องเรียนวิชาที่ตนเองไม่ถนัด ฉันจะทำความเข้าใจวิชานั้นให้ได้				
2.	ถ้าหากมีการทะเลาะเบาะแว้งเกิดขึ้นในครอบครัว ฉันหวังว่าทุกคนจะปรับความเข้าใจกันได้ในที่สุด				
3.	ถ้าหากสัตว์เลี้ยงที่ฉันรักมากเกิดเจ็บป่วย ฉันคิดว่าฉันจะดูแลมันจนหายดีได้				
4.	ฉันหวังว่าฉันจะสามารถทำคะแนนเก็บสะสมได้ดีในการสอบแต่ละครั้ง				
5.	ในการสอบปลายภาคแต่ละครั้ง ฉันคิดว่าฉันต้องได้คะแนนที่น่าพอใจ				
6.	ในการรายงานหน้าชั้นเรียน ฉันหวังว่าอาจารย์และเพื่อนๆ จะพอใจการนำเสนอของฉัน				
7.	เมื่อพบเพื่อนใหม่ ฉันหวังว่าเพื่อนจะชอบฉัน				
8.	ฉันหวังว่าฉันและสมาชิกในครอบครัว จะมีเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันมากขึ้น				
9.	ฉันตั้งใจว่าฉันจะสามารถปรับปรุงบุคลิกภาพของตนให้ดีขึ้นได้				
10.	ฉันชอบใช้ชีวิตสบายๆ มากกว่าที่จะคิดถึงเรื่องต่างๆ ในอนาคต				
11.	เมื่อมีกิจกรรมในชั้นเรียนฉันจะให้ความร่วมมือเสมอ				
12.	ฉันไม่ลังเลใจที่จะเข้าร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียนจัดขึ้น				
13.	เมื่อเกิดความเข้าใจผิดระหว่างฉันกับเพื่อน ฉันจะรีบปรับความเข้าใจในทันที				
14.	เมื่อฉันต้องการรู้จักเพื่อนใหม่ ฉันมักจะเข้าไปแนะนำตัวก่อน				
15.	ถ้าหากเกิดปัญหาการเงินในครอบครัวฉันจะรีบหาทางช่วยเหลือ				
16.	หากฉันเห็นผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน ฉันจะเข้าไปช่วยเหลือในทันที				
17.	เมื่อฉันต้องตัดสินใจเลือกสิ่งใดก็ตาม ฉันมักใช้เวลา นานกว่าคนอื่นเสมอ				
18.	เมื่อฉันต้องทำงานส่งครู ฉันมั่นใจว่าจะสามารถทำงานนั้นออกมาได้เป็นอย่างดี				
19.	ฉันเชื่อว่าจะสามารถพัฒนาตนเองให้เรียนเก่งขึ้นได้				
20.	หากฉันได้เข้าร่วมการแข่งขันต่างๆ ฉันมั่นใจเสมอว่าฉันจะสามารถทำคะแนนได้ดี				

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
21.	เมื่อต้องทำกิจกรรมกลุ่ม ฉันสามารถเป็นผู้นำกลุ่มได้				
22.	เมื่อฉันต้องพบญาติผู้ใหญ่ ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสม				
23.	เมื่อมีการบ้านยากๆ หลายชิ้นในเวลาเดียวกัน ฉันจะพยายามทำให้เสร็จในเวลาที่กำหนด				
24.	หากเพื่อนใช้คำพูด หรือท่าทางที่ทำให้ฉันไม่พอใจ ฉันจะพยายามไม่ได้ตอบด้วยอารมณ์				
25.	เมื่อพ่อแม่ / ผู้ปกครอง ขอให้ฉันช่วยงานที่ฉันไม่ชอบ ฉันจะตั้งใจทำงานโดยไม่แสดงอาการไม่พอใจใดๆ				
26.	ฉันไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับฉัน				
27.	เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจฉันจะพูดคุยกับบุคคลในครอบครัว หรือผู้ปกครอง				
28.	ฉันมีสติ เมื่อฉันต้องเผชิญกับสถานการณ์คับขัน				
29.	ฉันให้ความสนใจสิ่งที่อาจารย์กำลังสอน มากกว่าจะคุยกับเพื่อน				
30.	เมื่อเพื่อนวิจารณ์งานของฉัน ฉันยินดีที่จะรับฟังเสมอ				
31.	เมื่อพ่อแม่ หรือผู้ปกครองทำให้ฉันโกรธ ฉันไม่ตอบโต้ด้วยการเถียง หรือแสดงความไม่พอใจ				
32.	เมื่อต้องการรักษาสุขภาพ ฉันปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยได้				
33.	ฉันสามารถตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นในชีวิตประจำวันออกได้				
34.	ฉันสามารถบอกข้อดี และข้อบกพร่องทางการเรียนของฉันได้				
35.	เมื่อฉันทราบผลคะแนนของตนเอง ฉันสามารถประเมินตนเองได้ว่าควรเลือกเรียนในคณะ หรือสาขาใด				
36.	เมื่อเพื่อนๆ ตักเตือนฉันเรื่อง การควบคุมอารมณ์ ฉันจะสังเกตตนเองและพยายามปรับปรุงตัว				
37.	ฉันรับคำแนะนำจากพ่อแม่ หรือผู้ปกครองมาใช้ในการทบทวนพฤติกรรมของตนเอง				
38.	หากฉันต้องหารายได้พิเศษ ฉันจะคิดก่อนว่า ทำแล้วจะเกิดผลดีหรือผลเสียใดตามมา				
39.	ฉันไม่แน่ใจเกี่ยวกับความถนัดและความสามารถของตนเอง				

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
40.	หากฉันต้องการเรียนต่อในสาขาใด ฉันจะพยายามหาข้อมูล และวิธีการที่ทำให้ฉันได้เรียนในสาขาวิชานั้นๆ				
41.	ฉันคิดว่าการเรียนในห้องเรียนนั้นทำให้ฉันได้ความรู้เพียงพอแล้วสำหรับการสอบเรียนต่อ				
42.	ถ้าหากฉันได้ไปต่างประเทศ ฉันสามารถหาข้อมูลและเรียนรู้วิธีการที่จะสื่อสารกับชาวต่างชาติได้				
43.	หากฉันมีปัญหาด้านความรัก ฉันจะขอคำปรึกษาจากบุคคลที่ให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ได้				
44.	เมื่อฉันมีปัญหาในเรื่องใด ฉันจะพยายามหาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนั้น				
45.	ฉันมักได้รับคำชมจากเพื่อนๆ ว่าเป็นคนรู้จักวางแผน และเตรียมตัวในเรื่องเรียนได้ดี				
46.	เมื่อเกิดความผิดพลาดระหว่างทำกิจกรรมในห้องเรียน ฉันพยายามที่จะไม่สนใจปัญหาที่เกิดขึ้น				
47.	เมื่อฉันทะเลาะกับพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง ฉันพยายามหาวิธีที่ทำให้ท่านหายโกรธ				
48.	ฉันลำบากใจเมื่อต้องวางแผนการใช้จ่ายของตนเอง				
49.	เมื่อฉันไปเที่ยวต่างจังหวัด ฉันจะวางแผนในการเดินทางก่อนเสมอ				
50.	เมื่อฉันไม่สามารถเข้าชมรมที่ฉันต้องการได้ ฉันจะเลือกชมรมอื่นเพื่อหาประสบการณ์ใหม่ๆ ให้กับตนเอง				
51.	ถ้าหากฉันมีเพื่อนที่เรียนเก่งกว่า ฉันจะนำวิธีเรียนของเพื่อนมาปรับใช้กับตนเองบ้าง				
52.	ถ้าหากฉันมีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อน ฉันจะนำข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นมาหาทางป้องกัน ไม่ให้เกิดปัญหานั้นอีก				
53.	ฉันไม่เคยเห็นด้านดีของความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับฉัน				
54.	หากต้องตื่นแต่เช้าทุกวัน ฉันคิดว่าเป็นโอกาสที่จะได้ฝึกวินัยในตนเอง				
55.	ถ้าหากฉันต้องเรียนวิชาที่ไม่ชอบ ฉันคิดว่า ความรู้จากวิชานั้นอาจนำไปใช้ประโยชน์ในอนาคตได้				
56.	เมื่อฉันถูกอาจารย์ตำหนิ ฉันคิดเสมอว่าที่ท่านตำหนิเพราะปรารถนาดีต่อฉัน				

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
57.	ถ้าหากฉันมีเพื่อนสนิทที่คอยแต่ซักถามเรื่องส่วนตัวของฉัน ฉันคงทนรำคาญไม่ไหว				
58.	ถ้าหากฉันป่วย ฉันคิดว่าเป็นโอกาสที่ดีที่จะได้อยู่ใกล้กับพ่อ แม่ หรือคนในครอบครัวมากขึ้น				
59.	หากฉันสอบตก ฉันคิดว่าการสอบซ่อมจะทำให้ฉันเก่งในวิชานั้นๆ มากขึ้น				
60.	หากฉันตอบคำถามในห้องเรียน แล้วทำให้เพื่อน ๆ ขบขัน ฉันคิดว่าจะช่วยให้บรรยากาศในห้องเรียนผ่อนคลาย				
61.	แม้ต้องเผชิญกับความเครียด ฉันก็สามารถพูดจาตลกขบขันกับเพื่อนๆ ได้				
62.	เมื่อเกิดปัญหาในครอบครัว ฉันไม่รู้จะทำอย่างไรให้ทุกคนคลายความเครียดลงได้				
63.	ถ้าหากฉันหกล้มในที่สาธารณะ ฉันเลือกที่จะหัวเราะกับตัวเอง มากกว่าที่จะหงุดหงิด				
64.	การขมละคร หรือภาพยนตร์ตลกไม่สามารถทำให้ฉันคลายความกังวลใจได้				
65.	ฉันคงทำใจไม่ได้ถ้าหากฉันไม่สามารถสอบเข้าคณะที่ฉันต้องการ				
66.	ฉันจะไม่ตำหนิตนเอง หากไม่ได้รับเลือกให้เข้าร่วมในกิจกรรมที่ฉันลงสมัคร				
67.	ถ้าหากนิสัยของคนในครอบครัวของฉัน ไม่เป็นไปตามที่ฉันคาดหวัง ฉันก็สามารถยอมรับได้				
68.	แม้ว่าฉันไม่ได้สวย / หล่ออย่างดารา แต่ฉันก็พอใจในรูปร่าง หน้าตาของตนเอง				
69.	หากมีการแข่งขันเป็นทีม และฉันมีส่วนทำให้ทีมแพ้ ฉันคงจะรู้สึกตำหนิตนและเสียใจกับความผิดพลาดของตนเองไปอีกนาน				
70.	ถ้าหากฉันได้รับบาดเจ็บจากการเรียนวิชาพลศึกษา ฉันคิดว่าฉันไม่มีทักษะทางด้านกีฬาเสียเลย				
71.	หากฉันผิดหวังในความรักแล้วซ้ำเล่า ฉันคิดว่าชาติหน้านั้นฉันจะเป็นคนอภัพคู่เสียนี้กระไร				
72.	ถ้าหากฉันประสบอุบัติเหตุถึงสองครั้งในปีนี้ ฉันคิดว่าต่อไปคงจะต้องมีครั้งที่สามหรือที่สี่ตามมาแน่				

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
73.	เมื่อฉันโดนอาจารย์ดู ฉันรู้สึกว่าคุณช่างไม่เอาไหนเสียเลย				
74.	เมื่ออาจารย์ถามคำถามในห้องเรียน และฉันตอบไม่ได้ ฉันคิดว่าในวันนั้นฉันยังเตรียมตัวมาไม่พร้อม				
75.	ถ้าหากฉันซื้อคอมพิวเตอร์เครื่องใหม่ แต่พบว่าหน้าจรมีปัญหา ฉันคิดว่าฉันคงได้รับเครื่องที่มีปัญหาโดยบังเอิญ				
76.	เมื่อฉันไม่ได้รับอนุญาตให้ไปเที่ยวตอนกลางคืน ฉันคิดว่าพ่อแม่ / ผู้ปกครองคงเป็นห่วงความปลอดภัยของฉัน				
77.	เมื่อฉันและเพื่อนๆ ไม่ทราบเรื่องการขอรับทุนการศึกษา ฉันคิดว่าหน่วยงานที่รับผิดชอบทุนนั้น อาจมีการประชาสัมพันธ์อย่างไม่ทั่วถึง				
78.	ถ้าหากฉันทำโครงการกับเพื่อนๆ แต่ผลออกมาไม่เป็นไปตามที่คาดไว้ ฉันจะรู้สึกผิดที่ตนเองเป็นคนหนึ่งที่ทำให้เกิดผลเช่นนั้น				
79.	ถ้าหากเพื่อนสนิทไม่ค่อยคุยกับฉัน ฉันคิดว่าช่วงนี้เขาอาจมีเรื่องไม่สบายใจ				
80.	เมื่อเพื่อนชาย / หญิง ที่ฉันรู้สึกดีด้วย บอกว่าเกลียดฉัน ฉันคิดว่า ฉันคงมีข้อเสียมากมาย				
81.	เมื่อฉันเดินทางไปบ้านเพื่อนที่ต่างจังหวัด และหลงทางอยู่สองชั่วโมง ฉันคิดว่าเป็นความผิดของฉันที่ไม่คุ้นเคยเส้นทาง				
82.	เมื่อฉันเล่าเรื่องขำขัน แต่ไม่มีใครหัวเราะ ฉันคิดว่าเรื่องที่ฉันเล่าอาจเป็นเรื่องที่ใครๆ ก็เคยได้ยินมาแล้ว				
83.	เมื่อฉันสอบกลางภาคได้คะแนนที่น่าพอใจ ฉันคิดว่าฉันประสบความสำเร็จในด้านการเรียน				
84.	เมื่อเพื่อนๆ บอกว่า ฉันทำให้พวกเขาหัวเราะได้ ฉันคิดว่าฉันเป็นคนมีอารมณ์ขัน				
85.	เมื่อเพื่อนบ้านชวนฉันรับประทานอาหารเย็นด้วยกัน ฉันคิดว่าคนที่อยู่แวดล้อมฉันปฏิบัติดีต่อฉันเสมอ				
86.	ถ้าหากฉันได้รับเสนอชื่อให้เป็นผู้ดำเนินการทำกิจกรรมสำคัญในโรงเรียน ฉันคิดว่าครั้งต่อไปฉันอาจได้รับเลือกอีก				
87.	ถ้าหากฉันได้รางวัลนักเรียนดีเด่น ฉันคิดว่าคงเป็นเรื่องยากที่ฉันจะได้รางวัลอย่างนี้อีก				

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
88.	เมื่อฉันได้รับของขวัญที่ถูกใจจากเพื่อนๆ ฉันคิดว่าเพื่อนๆ รู้ใจฉัน และให้ในสิ่งที่ฉันชอบเสมอ				
89.	หากปีนี้ฉันมีโอกาสได้ไปเที่ยวสแกนดิเนเวีย ฉันคิดว่าปีหน้าฉันคงมีโอกาสได้ไปอีก				
90.	เมื่อจับสลากได้รางวัล ฉันคิดว่าคราวต่อไปฉันอาจโชคดีอย่างนี้อีก				
91.	เมื่อมีอาจารย์เข้ามาสอนแทน และท่านกล่าวชมฉัน ฉันคิดว่าฉันมีพฤติกรรมที่ดีในห้องเรียนอย่างสม่ำเสมอ				
92.	เมื่อเพื่อนๆ เข้ามาขอคำปรึกษาฉันในเรื่องต่างๆ ฉันคิดว่า เพื่อนคงเห็นว่าฉันเป็นคนที่ น่าไว้วางใจ				
93.	เมื่อฉันรู้จักเพื่อนใหม่ ฉันคิดว่าฉันเป็นคนนิสัยดี จึงทำให้มีเพื่อนง่าย				
94.	เมื่อเพื่อนๆ ทุกคนในกลุ่มเป็นหวัด แต่ฉันไม่เป็น ฉันคิดว่าฉันเป็นคนสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง				

เฉลยคำตอบแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
	องค์ประกอบด้านความคาดหวังเชิงบวก				
1.	เมื่อฉันต้องเรียนวิชาที่ตนเองไม่ถนัด ฉันจะทำความเข้าใจวิชานั้นให้ได้	4	3	2	1
2.	ถ้าหากมีการทะเลาะเบาะแว้งเกิดขึ้นในครอบครัว ฉันหวังว่าทุกคนจะปรับความเข้าใจกันได้ในที่สุด	4	3	2	1
3.	ถ้าหากสัตว์เลี้ยงที่ฉันรักมากเกิดเจ็บป่วย ฉันคิดว่าฉันจะดูแลมันจนหายดีได้	4	3	2	1
4.	ฉันหวังว่าฉันจะสามารถทำคะแนนเก็บสะสมได้ดีในการสอบแต่ละครั้ง	4	3	2	1
5.	ในการสอบปลายภาคแต่ละครั้ง ฉันคิดว่าฉันต้องได้คะแนนที่น่าพอใจ	4	3	2	1
6.	ในการรายงานหน้าชั้นเรียน ฉันหวังว่าอาจารย์และเพื่อนๆ จะพอใจการนำเสนอของฉัน	4	3	2	1
7.	เมื่อพบเพื่อนใหม่ ฉันหวังว่าเพื่อนจะชอบฉัน	4	3	2	1
8.	ฉันหวังว่าฉันและสมาชิกในครอบครัวจะมีเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันมากขึ้น	4	3	2	1
9.	ฉันตั้งใจว่าฉันจะสามารถปรับปรุงบุคลิกภาพของตนให้ดีขึ้นได้	4	3	2	1
10.	ฉันชอบใช้ชีวิตสบายๆ มากกว่าที่จะคิดถึงเรื่องต่างๆ ในอนาคต	1	2	3	4
	องค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง				
11.	เมื่อมีกิจกรรมในชั้นเรียนฉันจะให้ความร่วมมือเสมอ	4	3	2	1
12.	ฉันไม่ลังเลใจที่จะเข้าร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียนจัดขึ้น	4	3	2	1
13.	เมื่อเกิดความเข้าใจผิดระหว่างฉันกับเพื่อน ฉันจะรีบปรับความเข้าใจในทันที	4	3	2	1
14.	เมื่อฉันต้องการรู้จักเพื่อนใหม่ ฉันมักจะเข้าไปแนะนำตัวก่อน	4	3	2	1
15.	ถ้าหากเกิดปัญหาการเงินในครอบครัวฉันจะรีบหาทางช่วยเหลือ	4	3	2	1
16.	หากฉันเห็นผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน ฉันจะเข้าไปช่วยเหลือในทันที	4	3	2	1
17.	เมื่อฉันต้องตัดสินใจเลือกสิ่งใดก็ตาม ฉันมักใช้เวลาานานกว่าคนอื่นเสมอ	1	2	3	4
18.	เมื่อฉันต้องทำงานส่งครู ฉันมั่นใจว่าจะสามารถทำงานนั้นออกมาได้เป็นอย่างดี	4	3	2	1

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
19.	ฉันเชื่อว่าจะสามารถพัฒนาตนเองให้เรียนเก่งขึ้นได้	4	3	2	1
20.	หากฉันได้เข้าร่วมการแข่งขันต่างๆ ฉันมั่นใจเสมอว่าฉันจะสามารถทำคะแนนได้ดี	4	3	2	1
21.	เมื่อต้องทำกิจกรรมกลุ่ม ฉันสามารถเป็นผู้นำกลุ่มได้	4	3	2	1
22.	เมื่อฉันต้องพบญาติผู้ใหญ่ ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสม	4	3	2	1
23.	เมื่อมีการบ้านยากๆ หลายชิ้นในเวลาเดียวกัน ฉันจะพยายามทำให้เสร็จในเวลาที่กำหนด	4	3	2	1
24.	หากเพื่อนใช้คำพูด หรือท่าทางที่ทำให้ฉันไม่พอใจ ฉันจะพยายามไม่ได้ตอบด้วยอารมณ์	4	3	2	1
25.	เมื่อพ่อแม่ / ผู้ปกครอง ขอให้ฉันช่วยงานที่ฉันไม่ชอบ ฉันจะตั้งใจทำงานโดยไม่แสดงอาการไม่พอใจใดๆ	4	3	2	1
26.	ฉันไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับฉัน	1	2	3	4
	องค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง				
27.	เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจฉันจะพูดคุยกับบุคคลในครอบครัว หรือผู้ปกครอง	4	3	2	1
28.	ฉันมีสติ เมื่อฉันต้องเผชิญกับสถานการณ์คับขัน	4	3	2	1
29.	ฉันให้ความสนใจสิ่งที่อาจารย์กำลังสอน มากกว่าจะคุยกับเพื่อน	4	3	2	1
30.	เมื่อเพื่อนวิจารณ์งานของฉัน ฉันยินดีที่จะรับฟังเสมอ	4	3	2	1
31.	เมื่อพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง ทำให้ฉันโกรธ ฉันไม่ตอบโต้ด้วยการเถียง หรือแสดงความไม่พอใจ	4	3	2	1
32.	เมื่อต้องการรักษาสุขภาพ ฉันปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยได้	4	3	2	1
33.	ฉันสามารถตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นในชีวิตประจำวันออกได้	4	3	2	1
34.	ฉันสามารถบอกข้อดี และข้อบกพร่องทางการเรียนของฉันได้	4	3	2	1
35.	เมื่อฉันทราบผลคะแนนของตนเอง ฉันสามารถประเมินตนเองได้ว่าควรเลือกเรียนในคณะ หรือสาขาใด	4	3	2	1
36.	เมื่อเพื่อนๆ ตักเตือนฉันเรื่องการควบคุมอารมณ์ ฉันจะสังเกตตนเองและพยายามปรับปรุงตัว	4	3	2	1
37.	ฉันรับคำแนะนำจากพ่อแม่ หรือผู้ปกครองมาใช้ในการทบทวนพฤติกรรมของตน	4	3	2	1

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
38.	หากฉันต้องหารายได้พิเศษ ฉันจะคิดก่อนว่า ทำแล้วจะเกิดผลดีหรือผลเสียใดตามมา	4	3	2	1
39.	ฉันไม่แน่ใจเกี่ยวกับความถนัดและความสามารถของตนเอง	1	2	3	4
	องค์ประกอบด้านการเผชิญปัญหา				
40.	หากฉันต้องการเรียนต่อในสาขาใด ฉันจะพยายามหาข้อมูล และวิธีการที่ทำให้ฉันได้เรียนในสาขาวิชานั้นๆ	4	3	2	1
41.	ฉันคิดว่าการเรียนในห้องเรียนนั้นทำให้ฉันได้ความรู้เพียงพอแล้วสำหรับการสอบเรียนต่อ	1	2	3	4
42.	ถ้าหากฉันได้ไปต่างประเทศ ฉันสามารถหาข้อมูลและเรียนรู้วิธีการที่จะสื่อสารกับชาวต่างชาติได้	4	3	2	1
43.	หากฉันมีปัญหาด้านความรัก ฉันจะขอคำปรึกษาจากบุคคลที่ให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ได้	4	3	2	1
44.	เมื่อฉันมีปัญหาในเรื่องใด ฉันจะพยายามหาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนั้น	4	3	2	1
45.	ฉันมักได้รับคำชมจากเพื่อนๆ ว่าเป็นคนรู้จักวางแผน และเตรียมตัวในเรื่องเรียนได้ดี	4	3	2	1
46.	เมื่อเกิดความผิดพลาดระหว่างทำกิจกรรมในห้องเรียน ฉันพยายามที่จะไม่สนใจปัญหาที่เกิดขึ้น	1	2	3	4
47.	เมื่อฉันทะเลาะกับพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง ฉันพยายามหาวิธีที่ทำให้ท่านหายโกรธ	4	3	2	1
48.	ฉันลำบากใจเมื่อต้องวางแผนการใช้จ่ายของตนเอง	1	2	3	4
49.	เมื่อฉันไปเที่ยวต่างจังหวัด ฉันจะวางแผนในการเดินทางก่อนเสมอ	4	3	2	1
50.	เมื่อฉันไม่สามารถเข้าชมรมที่ฉันต้องการได้ ฉันจะเลือกชมรมอื่นเพื่อหาประสบการณ์ใหม่ๆ ให้กับตนเอง	4	3	2	1
51.	ถ้าหากฉันมีเพื่อนที่เรียนเก่งกว่า ฉันจะนำวิธีเรียนของเพื่อนมาปรับใช้กับตนเองบ้าง	4	3	2	1
52.	ถ้าหากฉันมีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อน ฉันจะนำข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นมาหาทางป้องกัน ไม่ให้เกิดปัญหานั้นอีก	4	3	2	1
53.	ฉันไม่เคยเห็นด้านดีของความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับฉัน	1	2	3	4

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
54.	หากต้องตื่นแต่เช้าทุกวัน ฉันคิดว่าเป็นโอกาสที่จะได้ฝึกวินัยในตนเอง				
55.	ถ้าหากฉันต้องเรียนวิชาที่ไม่ชอบ ฉันคิดว่า ความรู้จากวิชานั้นอาจนำไปใช้ประโยชน์ในอนาคตได้	4	3	2	1
56.	เมื่อฉันถูกอาจารย์ตำหนิ ฉันคิดเสมอว่าที่ท่านตำหนิเพราะปรารถนาดีต่อฉัน	4	3	2	1
57.	ถ้าหากฉันมีเพื่อนสนิทที่คอยแต่ซักถามเรื่องส่วนตัวของฉัน ฉันคงทนรำคาญไม่ไหว	1	2	3	4
58.	ถ้าหากฉันป่วย ฉันคิดว่าเป็นโอกาสที่ดีที่จะได้อยู่ใกล้ๆ บพอ แม่ หรือคนในครอบครัวมากขึ้น	4	3	2	1
59.	หากฉันสอบตก ฉันคิดว่าการสอบซ่อมจะทำให้ฉันเก่งในวิชานั้นๆ มากขึ้น	4	3	2	1
60.	หากฉันตอบคำถามในห้องเรียน แล้วทำให้เพื่อนๆ ขบขัน ฉันคิดว่าจะช่วยให้บรรยากาศในห้องเรียนผ่อนคลาย	4	3	2	1
61.	แม้ต้องเผชิญกับความเครียด ฉันก็สามารถพูดจาสงวนกับเพื่อนๆ ได้	4	3	2	1
62.	เมื่อเกิดปัญหาในครอบครัว ฉันไม่รู้จะทำอะไรให้ทุกคนคลายความเครียดลงได้	1	2	3	4
63.	ถ้าหากฉันหกล้มในที่สาธารณะ ฉันเลือกที่จะหัวเราะกับตัวเอง มากกว่าที่จะหงุดหงิด				
64.	การขมละคร หรือภาพยนตร์ตลกไม่สามารถทำให้ฉันคลายความกังวลใจได้	1	2	3	4
65.	ฉันคงทำใจไม่ได้ถ้าหากฉันไม่สามารถสอบเข้าคณะที่ฉันต้องการ	1	2	3	4
66.	ฉันจะไม่ตำหนิตนเอง หากไม่ได้รับเลือกให้เข้าร่วมในกิจกรรมที่ฉันลงสมัคร	4	3	2	1
67.	ถ้าหากนิสัยของคนในครอบครัวของฉัน ไม่เป็นไปตามที่ฉันคาดหวัง ฉันก็สามารถยอมรับได้	4	3	2	1
68.	แม้ว่าฉันไม่ได้สวย/หล่ออย่างดาราแต่ฉันก็พอใจในรูปร่าง หน้าตาของตนเอง	4	3	2	1
	องค์ประกอบด้านรูปแบบการอธิบาย				
69.	หากมีการแข่งขันเป็นทีม และฉันมีส่วนทำให้ทีมแพ้ ฉันคงจะรู้สึกตำหนิและเสียใจกับความผิดพลาดของตนเองไปอีกนาน	1	2	3	4
70.	ถ้าหากฉันได้รับบาดเจ็บจากการเรียนวิชาพลศึกษา ฉันคิดว่าฉันไม่มีทักษะทางด้านกีฬาเสียเลย	1	2	3	4

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
71.	หากฉันผิดหวังในความรักซ้ำแล้วซ้ำเล่า ฉันคิดว่าชาตินี้ฉันช่างเป็นคนอภัพคู่เสียนี้กระไร	1	2	3	4
72.	ถ้าหากฉันประสบอุบัติเหตุถึงสองครั้งในปีนี้ ฉันคิดว่าต่อไปคงจะต้องมีครั้งที่สามหรือที่สี่ตามมาแน่	1	2	3	4
73.	เมื่อฉันโดนอาจารย์ดู ฉันรู้สึกว่าการชังไม่เอาไหนเสียเลย	1	2	3	4
74.	เมื่ออาจารย์ถามคำถามในห้องเรียน และฉันตอบไม่ได้ ฉันคิดว่าในวันนั้นฉันยังเตรียมตัวมาไม่พร้อม	4	3	2	1
75.	ถ้าหากฉันซื้อคอมพิวเตอร์เครื่องใหม่ แต่พบว่าหน้าจอมีปัญหา ฉันคิดว่าฉันคงได้รับเครื่องที่มีปัญหาโดยบังเอิญ	4	3	2	1
76.	เมื่อฉันไม่ได้รับอนุญาตให้ไปเที่ยวตอนกลางคืน ฉันคิดว่าพ่อแม่ /ผู้ปกครองคงเป็นห่วงความปลอดภัยของฉัน	4	3	2	1
77.	เมื่อฉันและเพื่อนๆ ไม่ทราบเรื่องการขอรับทุนการศึกษา ฉันคิดว่าหน่วยงานที่รับผิดชอบทุนนั้น อาจมีการประชาสัมพันธ์อย่างไม่ทั่วถึง	4	3	2	1
78.	ถ้าหากฉันทำโครงการกับเพื่อนๆ แต่ผลออกมาไม่เป็นไปตามที่คาดไว้ ฉันจะรู้สึกผิดที่ตนเองเป็นคนหนึ่งที่ทำให้เกิดผลเช่นนั้น	1	2	3	4
79.	ถ้าหากเพื่อนสนิทไม่ค่อยคุยกับฉัน ฉันคิดว่าช่วงนี้เขาอาจมีเรื่องไม่สบายใจ	4	3	2	1
80.	เมื่อเพื่อนชาย /หญิง ที่ฉันรู้สึกดีด้วย บอกว่าเกลียดฉัน ฉันคิดว่า ฉันคงมีข้อเสียมากมาย	1	2	3	4
81.	เมื่อฉันเดินทางไปบ้านเพื่อนที่ต่างจังหวัด และหลงทางอยู่สองชั่วโมง ฉันคิดว่าเป็นความผิดของฉันที่ไม่คุ้นเคยเส้นทาง	1	2	3	4
82.	เมื่อฉันเล่าเรื่องซ้ำๆ แต่ไม่มีใครหัวเราะ ฉันคิดว่าเรื่องที่ฉันเล่าอาจเป็นเรื่องที่ใครๆ ก็เคยได้ยินมาแล้ว	4	3	2	1
83.	เมื่อฉันสอบกลางภาคได้คะแนนที่น่าพอใจ ฉันคิดว่าฉันประสบความสำเร็จในด้านการเรียน	4	3	2	1
84.	เมื่อเพื่อนๆ บอกว่าฉันทำให้พวกเขาหัวเราะได้ ฉันคิดว่าฉันเป็นคนที่มีอารมณ์ขัน	4	3	2	1
85.	เมื่อเพื่อนบ้านชวนฉันรับประทานอาหารเย็นด้วยกัน ฉันคิดว่าคนที่อยู่แวดล้อมฉันปฏิบัติดีต่อฉันเสมอ	4	3	2	1
86.	ถ้าหากฉันได้รับเสนอชื่อให้เป็นผู้ดำเนินการทำกิจกรรมสำคัญในโรงเรียน ฉันคิดว่าครั้งต่อไปฉันอาจได้รับเลือกอีก	4	3	2	1

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
87.	ถ้าหากฉันได้รางวัลนักเรียนดีเด่น ฉันคิดว่าคงเป็นเรื่องยากที่ฉันจะได้รางวัลอย่างนี้อีก	1	2	3	4
88.	เมื่อฉันได้รับของขวัญที่ถูกใจจากเพื่อนๆ ฉันคิดว่าเพื่อนๆ รู้ใจฉัน และให้ในสิ่งที่ฉันชอบเสมอ	4	3	2	1
89.	หากปีนี้ฉันมีโอกาสได้ไปเที่ยวสถานที่ที่สวยงาม ฉันคิดว่า ปีหน้าฉันคงมีโอกาสได้ไปอีก	4	3	2	1
90.	เมื่อจบสัปดาห์ได้รางวัล ฉันคิดว่าคราวต่อไปฉันอาจโชคดีอย่างนี้อีก	4	3	2	1
91.	เมื่อมีอาจารย์เข้ามาสอนแทน และท่านกล่าวชมฉัน ฉันคิดว่าฉันมีพฤติกรรมที่ดีในห้องเรียนอย่างสม่ำเสมอ	4	3	2	1
92.	เมื่อเพื่อนๆ เข้ามาขอคำปรึกษาฉันในเรื่องต่างๆ ฉันคิดว่า เพื่อนคงเห็นว่าฉันเป็นคนที่ น่าไว้วางใจ	4	3	2	1
93.	เมื่อฉันรู้จักเพื่อนใหม่ ฉันคิดว่าฉันเป็นคนนิสัยดี จึงทำให้มีเพื่อนง่าย	4	3	2	1
94.	เมื่อเพื่อนๆ ทุกคนในกลุ่มเป็นหวัด แต่ฉันไม่เป็น ฉันคิดว่าฉันเป็นคนสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง	4	3	2	1

ข้อ 1-10 เป็นองค์ประกอบด้านความคาดหวังเชิงบวก

ข้อ 11-26 เป็นองค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ข้อ 27-39 เป็นองค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง

ข้อ 40-68 เป็นองค์ประกอบด้านการเผชิญปัญหา

ข้อ 69-94 เป็นองค์ประกอบด้านการอธิบายตนเอง

ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

- 1) ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
- 2) ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
- 3) ค่าดัชนีความเหมาะสมของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ
พัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ตาราง 19 ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 5	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
1	+1	-1	+1	+1	+1	0.6	
2	+1	+1	+1	+1	+1	1	
3	+1	+1	+1	+1	+1	0.8	
4	+1	+1	+1	+1	+1	0.6	
5	+1	+1	+1	+1	+1	0.8	
6	+1	+1	+1	+1	+1	1	
7	+1	+1	+1	+1	+1	0.8	
8	+1	+1	+1	+1	1	0.8	
9	+1	-1	0	0	+1	0.2	คัดออก
10	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
11	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
12	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
13	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
14	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
15	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
16	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
17	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
18	+1	+1	+1	0	0	0.6	
19	+1	-1	+1	+1	+1	0.6	
20	+1	-1	+1	+1	+1	0.6	
21	+1	-1	+1	+1	+1	0.6	
22	+1	+1	+1	+1	0	0.8	
23	+1	+1	+1	+1	+1	+1	

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 5	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
24	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
25	+1	0	+1	+1	0	0.6	
26	+1	+1	+1	0	+1	0.8	
27	+1	+1	+1	+1	0	0.8	
28	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
29	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
30	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
31	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
32	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
33	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
34	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
35	+1	0	+1	0	0	0.4	คัดออก
36	+1	0	+1	+1	+1	0.8	
37	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
38	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
39	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
40	-1	+1	+1	+1	+1	0.6	
41	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
42	+1	+1	+1	0	+1	0.8	
43	+1	-1	+1	-1	+1	0.2	คัดออก
44	+1	+1	+1	-1	+1	0.6	
45	+1	+1	+1	0	0	0.6	
46	+1	+1	+1	0	0	0.6	

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 5	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
47	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
48	+1	+1	+1	0	+1	0.8	
49	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
50	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
51	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
52	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
53	+1	+1	+1	0	0	0.6	
54	+1	+1	+1	0	+1	0.8	
55	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
56	+1	+1	+1	0	+1	0.8	
57	+1	+1	+1	0	+1	0.8	
58	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
59	+1	+1	+1	0	+1	0.8	
60	+1	+1	+1	0	+1	0.8	
61	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
62	+1	0	+1	0	+1	0.6	
63	+1	+1	+1	0	+1	0.8	
64	+1	+1	+1	+1	0	0.8	
65	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
66	1	1	-1	+1	+1	0.6	
67	+1	+1	+1	+1	0	0.8	
68	+1	0	+1	+1	+1	0.8	
69	+1	1	+1	+1	+1	+1	

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 5	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
70	+1	0	+1	0	+1	0.6	
71	+1	0	+1	+1	+1	0.8	
72	+1	+1	+1	0	+1	0.8	
73	+1	+1	+1	0	+1	0.8	
74	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
75	+1	+1	+1	1	+1	+1	
76	+1	0	+1	0	+1	0.6	
77	+1	0	+1	0	+1	0.6	
78	+1	+1	+1	1	+1	+1	
79	-1	+1	+1	0	+1	0.4	คัดออก
80	+1	+1	+1	1	+1	+1	
81	+1	+1	+1	1	+1	+1	
82	+1	+1	+1	1	+1	0.8	
83	+1	+1	+1	1	+1	+1	
84	+1	-1	+1	0	+1	0.4	คัดออก
85	+1	0	+1	0	+1	0.6	
86	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
87	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
88	+1	0	+1	0	+1	0.6	
89	+1	+1	+1	0	+1	0.8	
90	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
91	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
92	+1	+1	+1	+1	+1	+1	

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคน ที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคน ที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญคน ที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญคน ที่ 5	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
93	+1	0	+1	+1	+1	0.8	
94	+1	+1	+1	0	+1	0.8	
95	+1	0	+1	+1	+1	0.8	
96	+1	0	0	0	+1	0.4	คัดออก
97	+1	+1	+1	0	+1	0.6	
98	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
99	+1	+1	1	0	0	0.6	
100	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
101	+1	+1	+1	0	+1	0.8	
102	+1	+1	0	0	+1	0.6	
103	-1	+1	+1	+1	+1	0.6	
104	+1	+1	+1	+1	+1	0.6	
105	+1	+1	+1	+1	+1	1	
106	+1	-1	+1	0	0	0.2	คัดออก
107	+1	+1	+1	0	+1	0.8	
108	+1	0	+1	+1	+1	0.8	
109	+1	+1	+1	0	+1	0.8	
110	+1	+1	+1	0	+1	0.8	
111	+1	+1	+1	+1	+1	1	
112	+1	0	+1	+1	+1	0.8	
113	+1	+1	+1	0	+1	0.8	
114	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
115	+1	0	+1	0	+1	0.6	

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 5	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
116	+1	+1	+1	0	0	0.6	
117	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
118	+1	0	-1	0	+1	0.2	คัดออก
119	+1	0	+1	0	0	0.4	คัดออก
120	+1	0	+1	0	+1	0.6	
121	+1	+1	+1	0	+1	0.8	
122	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
123	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
124	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
125	+1	+1	+1	0	+1	0.8	
126	+1	+1	+1	0	+1	0.8	
127	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
128	+1	0	+1	0	+1	0.6	
129	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
130	+1	0	+1	+1	0	0.6	
131	+1	+1	-1	0	+1	0.4	คัดออก
132	+1	+1	+1	+1	+1	+1	

หมายเหตุ เกณฑ์การพิจารณาใช้ดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

ผ่านเกณฑ์	132	ข้อ
คัดออก	10	ข้อ
คงเหลือ	122	ข้อ

ตาราง 20 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
ความคาดหวังเชิงบวก		
1	.2302	คัดเลือกไว้
2	-.0740	คัดออก
3	.0853	คัดออก
4	.0289	คัดเลือกไว้
5	.1269	คัดออก
6	.3676	คัดเลือกไว้
7	.2221	คัดเลือกไว้
8	.1071	คัดออก
9	.3655	คัดเลือกไว้
10	.2975	คัดเลือกไว้
11	.2488	คัดเลือกไว้
12	.0796	คัดออก
13	.2872	คัดเลือกไว้
14	.3561	คัดเลือกไว้
15	.1377	คัดออก
16	.3062	คัดเลือกไว้
17	.2131	คัดเลือกไว้
18	.1416	คัดออก
การรับรู้ความสามารถของ		
ตนเอง		
19	.2420	คัดเลือกไว้
20	.2589	คัดเลือกไว้

ตาราง 20 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
21	.0652	คัดออก
22	.2808	คัดเลือกไว้
23	.2361	คัดเลือกไว้
24	.2861	คัดเลือกไว้
25	.2057	คัดเลือกไว้
26	.2009	คัดเลือกไว้
27	.2813	คัดเลือกไว้
28	.2985	คัดเลือกไว้
29	.3181	คัดเลือกไว้
30	.3636	คัดเลือกไว้
31	.2923	คัดเลือกไว้
32	.1251	คัดออก
33	.1027	คัดออก
34	.1501	คัดเลือกไว้
35	.2347	คัดเลือกไว้
36	.1806	คัดออก
37	.2732	คัดเลือกไว้
38	.2783	คัดเลือกไว้
39	.2576	คัดเลือกไว้
40	.1934	คัดออก
การกำกับตนเอง		
41	.1568	คัดออก
42	.1221	คัดออก
43	.2378	คัดเลือกไว้

ตาราง 20 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
44	.3314	คัดลอกไว้
45	.0759	คัดลอก
46	.1952	คัดลอก
47	.2374	คัดลอกไว้
48	.3490	คัดลอกไว้
49	.3530	คัดลอกไว้
50	.3577	คัดลอกไว้
51	.2412	คัดลอกไว้
52	.2241	คัดลอกไว้
53	.3050	คัดลอกไว้
54	.3142	คัดลอกไว้
55	.3473	คัดลอกไว้
56	.2419	คัดลอกไว้
57	.2412	คัดลอกไว้
การเผชิญปัญหา		
58	.3131	คัดลอกไว้
59	.3282	คัดลอกไว้
60	.2788	คัดลอกไว้
61	.3822	คัดลอกไว้
62	.3919	คัดลอกไว้
63	.1580	คัดลอก
64	.3120	คัดลอกไว้
65	.2495	คัดลอกไว้
66	.3200	คัดลอกไว้

ตาราง 20 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
67	.0991	คัดออก
68	.2269	คัดเลือกไว้
69	.2172	คัดเลือกไว้
70	.2424	คัดเลือกไว้
71	.3448	คัดเลือกไว้
72	.3732	คัดเลือกไว้
73	.0666	คัดออก
74	.2663	คัดเลือกไว้
75	.2052	คัดเลือกไว้
76	.2338	คัดเลือกไว้
77	.2501	คัดเลือกไว้
78	.3136	คัดเลือกไว้
79	.3742	คัดเลือกไว้
80	.2399	คัดเลือกไว้
81	.2544	คัดเลือกไว้
82	.3263	คัดเลือกไว้
83	.3451	คัดเลือกไว้
84	.2063	คัดเลือกไว้
85	.3878	คัดเลือกไว้
86	.2939	คัดเลือกไว้
87	.2426	คัดเลือกไว้
88	.2745	คัดเลือกไว้
89	.1911	คัดออก
90	.2193	คัดเลือกไว้

ตาราง 20 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
รูปแบบการอธิบาย		
91	.3212	คัดเลือกไว้
92	.4104	คัดเลือกไว้
93	.3307	คัดเลือกไว้
94	.1575	คัดออก
95	.2927	คัดเลือกไว้
96	.1327	คัดออก
97	.2549	คัดเลือกไว้
98	.2068	คัดเลือกไว้
99	.1554	คัดออก
100	.2675	คัดเลือกไว้
101	.2097	คัดเลือกไว้
102	.3613	คัดเลือกไว้
103	.2993	คัดเลือกไว้
104	.2306	คัดเลือกไว้
105	.2433	คัดเลือกไว้
106	.3989	คัดเลือกไว้
107	.2538	คัดเลือกไว้
108	.2335	คัดเลือกไว้
109	.0986	คัดออก
110	.2383	คัดเลือกไว้
111	.2632	คัดเลือกไว้
112	.3828	คัดเลือกไว้
113	.3538	คัดเลือกไว้

ตาราง 20 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
114	.3260	คัดเลือกไว้
115	.0726	คัดออก
116	.2730	คัดเลือกไว้
117	.3062	คัดเลือกไว้
118	.1828	คัดออก
119	.3897	คัดเลือกไว้
120	.3572	คัดเลือกไว้
121	.3684	คัดเลือกไว้
122	.2950	คัดเลือกไว้

หมายเหตุ เกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป

คัดเลือกไว้ 94 ข้อ

คัดออก 28 ข้อ

ตาราง 21 ค่าดัชนีความเหมาะสมของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี
ของนักเรียนวัยรุ่น

เนื้อหาความเหมาะสม	M	SD	หมายเหตุ
ครั้งที่ 1			
วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา	3.80	.447	
ขั้นตอนของการให้คำปรึกษา	3.80	.447	
การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา	3.80	.447	
ครั้งที่ 2			
วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา	4.00	.00	
ขั้นตอนของการให้คำปรึกษา	3.80	.447	
การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา	3.60	.447	
ครั้งที่ 3			
วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา	3.60	.894	
ขั้นตอนของการให้คำปรึกษา	3.40	.894	
การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา	3.00	.547	
ครั้งที่ 4			ปรับปรุง
วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา	3.00	1.00	
ขั้นตอนของการให้คำปรึกษา	3.40	.894	
การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา	3.40	.894	
ครั้งที่ 5			
วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา	3.60	.547	
ขั้นตอนของการให้คำปรึกษา	3.60	.547	
การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา	3.60	.547	
ครั้งที่ 6			
วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา	3.60	.447	
ขั้นตอนของการให้คำปรึกษา	3.60	.547	
การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา	3.80	.547	

ตาราง 21 (ต่อ)

เนื้อหาความเหมาะสม	M	SD	หมายเหตุ
ครั้งที่ 7			
วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา	3.60	.447	
ขั้นตอนของการให้คำปรึกษา	3.60	.547	
การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา	3.40	.547	
ครั้งที่ 8			
วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา	3.40	.894	
ขั้นตอนของการให้คำปรึกษา	3.40	.894	
การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา	3.40	.894	
ครั้งที่ 9			
วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา	3.20	1.09	ปรับปรุง
ขั้นตอนของการให้คำปรึกษา	3.20	1.09	ปรับปรุง
การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา	3.80	1.09	ปรับปรุง
ครั้งที่ 10			
วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา	3.80	.447	
ขั้นตอนของการให้คำปรึกษา	3.80	.447	
การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา	3.80	.447	

หมายเหตุ: เกณฑ์การพิจารณา M = 2.5 – 4.00, SD < 1.00

ภาคผนวก ง

- 4) ตัวอย่างรายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
- 5) การสรุปผลการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลก
ในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศ เพื่อสร้างสัมพันธภาพและชี้แจงวัตถุประสงค์

แนวคิดสำคัญ

ในการสร้างสัมพันธภาพบทบาทสำคัญของผู้ให้คำปรึกษาประการแรกคือ ผู้ให้คำปรึกษา มีหน้าที่ในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างตนเอง กับสมาชิกกลุ่ม สิ่งที่สำคัญที่จะต้องคำนึงถึงคือ ความไว้วางใจซึ่งกันและกันและกันคัมเพชฌ จัตรศุภกุล (2547: 10) เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและความไว้วางใจระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิก และระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ในการสร้างสัมพันธภาพผู้วิจัยได้ใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered group counseling theory) ซึ่งใช้เทคนิคต่างๆ ได้แก่ การถาม การใส่ใจ การสังเกต การกระตุ้น การทวนซ้ำ การสรุปความ และการสะท้อนความรู้สึก

นอกจากนั้นผู้วิจัยยังได้ใช้ เทคนิคทางเลือกสำหรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Eclectic Techniques) เพื่อละลายพฤติกรรม และเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีซึ่งก่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย เทคนิคสำหรับการเปิดกลุ่ม โดยใช้กิจกรรมเอ่ยชื่อ (Name Circle) การแนะนำเกี่ยวกับตนเอง (One-Minute Autobiography) โดยใช้กิจกรรมดวงใจของฉัน และเทคนิคการสร้าง ความไว้วางใจ โดยใช้กิจกรรมเดินด้วยความเชื่อใจ (Trust Walk)

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี กำหนดการ จำนวนครั้ง วัน เวลา ระยะเวลาที่ใช้ในการรับการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง และสถานที่ในการเข้ารับคำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงข้อตกลงในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม บทบาทของตนเอง และของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม
4. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทราบถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

อุปกรณ์

1. ตารางกำหนดการ
2. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
3. แฟ้มเก็บเอกสาร และอุปกรณ์การเขียน
4. กระดาน
5. กระดาษรูปหัวใจพับครึ่ง
6. สัญญาข้อปฏิบัติร่วมกันของสมาชิกกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม แนะนำตนเอง และให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัว
2. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี กำหนดการ สถานที่ และระยะเวลาในการรับคำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. ผู้วิจัยชี้แจงจุดประสงค์ของการประชุมนี้เพื่อข้อตกลงเบื้องต้น บทบาทของสมาชิกในกลุ่ม และข้อตกลงในการรักษาความลับของสมาชิก
4. ผู้วิจัยขออนุญาตสมาชิกกลุ่มในการบันทึกภาพและเสียง

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งจับมือกันเป็นวงกลมเพื่อทำกิจกรรม” เอ่ยชื่อ” (Name Circle) เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรม และทำให้สมาชิกทำความรู้จักกันมากขึ้น โดยให้สมาชิกคนแรกกล่าวชื่อตนเอง และชื่อสมาชิกคนที่นั่งถัดไปทางขวา หลังจากนั้นให้สมาชิกคนที่หนึ่งและคนที่สองกล่าวชื่อตนเองและสมาชิกคนถัดไปซ้ำ โดยเรียงลำดับไล่ไปทางขวามือ จนกระทั่งสมาชิกทุกคนร่วมกล่าวชื่อเพื่อนสมาชิกตามลำดับจนกระทั่งครบตามจำนวนสมาชิกทุกคน
2. ผู้วิจัยนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม “เดินด้วยความเชื่อใจ” (Trust Walk) โดยให้สมาชิกกลุ่มรับกระดาษรูปหัวใจพับครึ่ง สีต่างๆ คนละ 1 แผ่น (กิจกรรมที่ 1) แล้วให้จับคู่กับเพื่อนสมาชิกที่ได้รับกระดาษสีเดียวกัน หลังจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกใช้ผ้าปิดตาของตัวเอง และนำคู่ของตนเดินไปรอบๆ บริเวณที่ทำกิจกรรม หลังจากนั้นให้เปลี่ยนกันปิดตา และเดินจนครบทุกคู่
3. ผู้วิจัยถามความรู้สึกของสมาชิกหลังจากเสร็จกิจกรรมข้างต้น และกล่าวสรุปถึงประเด็นสำคัญในการทำกิจกรรมเดินด้วยความเชื่อใจ ว่ามีจุดมุ่งหมายให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

4. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม”ดวงใจของฉัน” โดยใช้เทคนิคแนะนำตนเอง 1 นาที(One-Minute Autobiography) เพื่อให้สมาชิกแนะนำเกี่ยวกับตนเองและทำความรู้จักสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม โดยให้สมาชิกเขียนสิ่งที่เกี่ยวกับตนเองในกระดาษรูปหัวใจพับครึ่งที่ได้รับ ตามหัวข้อต่อไปนี้

- สัตว์ที่ฉันชอบ
- สีที่ฉันชอบ
- สิ่งที่ฉันปรารถนา
- สิ่งที่ฉันภูมิใจ
- สิ่งที่ทำให้ฉันเสียใจ

จากนั้นให้สมาชิกจับคู่กันตามสีกระดาษที่ได้รับ และแลกเปลี่ยนกันเล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเองตามหัวข้อที่กำหนดข้างต้นเป็นเวลา 1 นาที

5. ให้สมาชิกในแต่ละคู่เล่าเรื่องที่ตนได้รับฟังมา ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

6. ผู้วิจัยถามถึงความรู้สึกของสมาชิกจากสิ่งที่ได้ฟัง และสิ่งได้เล่าให้เพื่อนฟัง รวมถึงถามเกี่ยวกับความรู้สึกว่า สิ่งใดบ้างที่ตนมีความสบายใจและไม่สบายใจที่จะเล่าให้เพื่อนฟัง

7. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิด และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมข้างต้น และผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของความไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

8. ผู้วิจัยชี้แจงถึงข้อปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เช่น การรักษาความลับ การให้เคารพซึ่งกันและกัน และให้โอกาสสมาชิกทุกคนในการแสดงความรู้สึกหรือแสดงความคิดเห็น เป็นต้น

9. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเสนอข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมการรับคำปรึกษาแบบกลุ่มเพิ่มเติม โดยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นพร้อมทั้งเขียนลงบนกระดานที่กำหนดให้ เมื่อได้ข้อสรุปตามที่ต้องการแล้ว ผู้วิจัยสรุปข้อปฏิบัติ ลงบนกระดาษสัญญาข้อปฏิบัติของสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มทุกคนลงลายมือชื่อกำกับ (กิจกรรมที่ 2)

10. ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีและ การมองโลกในแง่ร้าย ในประเด็นดังต่อไปนี้

- ตามความคิดเห็นของสมาชิก การมองโลกในแง่ดี เป็นอย่างไร และการมองโลกในแง่ร้าย เป็นอย่างไร
- สมาชิกคิดว่าคนที่มีการมองโลกในแง่ดี และ คนที่มองโลกในแง่ร้ายมีลักษณะแตกต่างกันอย่างไร
- สมาชิกคิดว่าการมองโลกในแง่ดีมีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันหรือไม่ อย่างไร โดยให้สมาชิกร่วมกันยกตัวอย่าง

11. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงความหมายของการมองโลกในแง่ดี ประโยชน์ และความจำเป็นที่บุคคลควรมองโลกในแง่ดี

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา และร่วมกันสรุปวัตถุประสงค์ ข้อตกลง และบทบาทของสมาชิก

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกล่าวถึงสิ่งที่คาดหวังว่าจะได้รับการเข้าร่วมการรับคำปรึกษา

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกประเมินความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการให้คำปรึกษาโดยใช้แบบประเมินที่กำหนดให้ (กิจกรรมที่ 3)

4. ผู้วิจัยนัดหมาย วันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

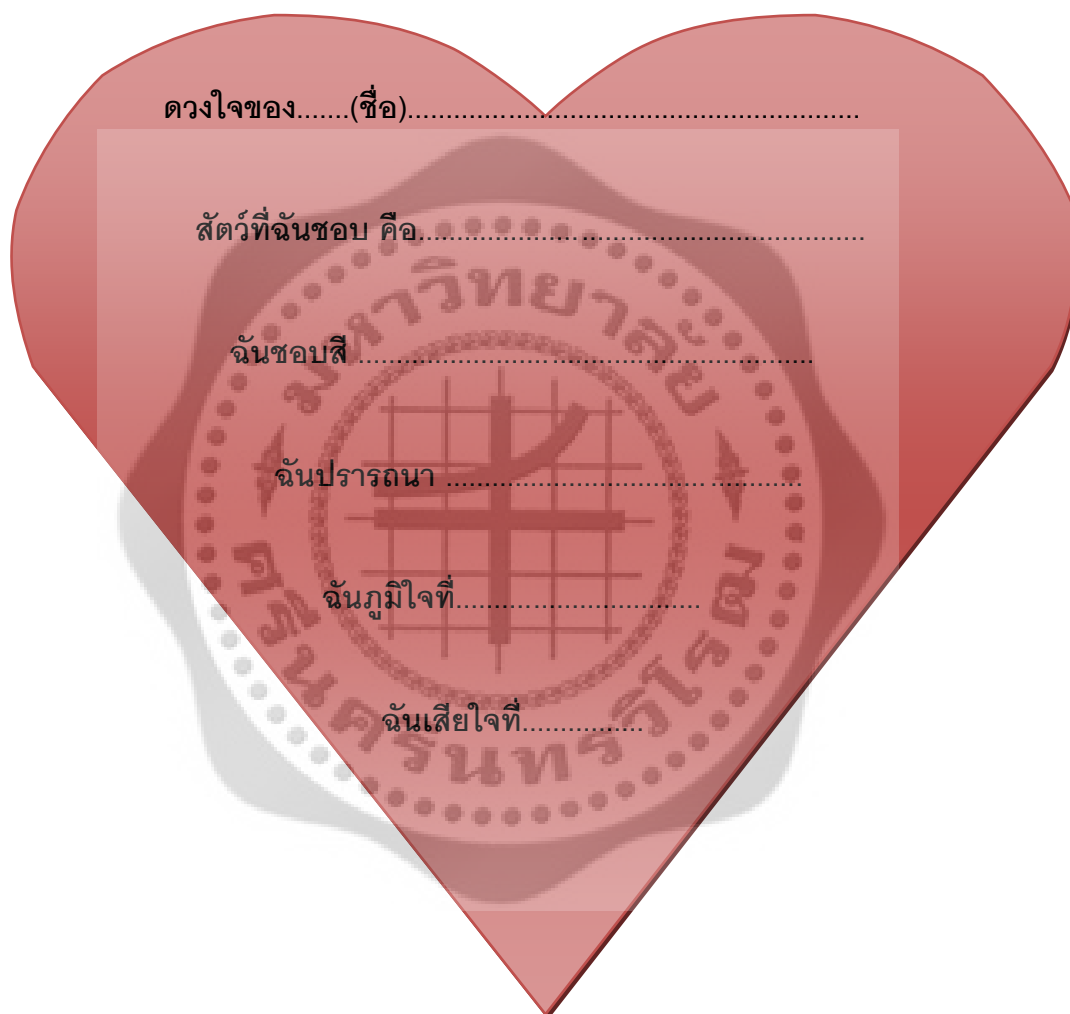
การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตการให้ความร่วมมือในการรับคำปรึกษาของสมาชิกแต่ละคน

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำแบบประเมินผลครั้งที่ 1



ดวงใจของฉัน (กิจกรรมที่ 1)



ดวงใจของ.....(ชื่อ).....

สัตว์ที่ฉันชอบ คือ.....

ฉันชอบสี

ฉันปรารถนา

ฉันภูมิใจที่.....

ฉันเสียใจที่.....

สัญญาข้อปฏิบัติของสมาชิกกลุ่ม (กิจกรรมที่ 2)

ข้อปฏิบัติของสมาชิกกลุ่ม

- รักษาความลับ
- สมาชิกทุกคนมีโอกาส และเวลาในการพูดเท่ากันทุกคน
- ไม่รบกวนขณะที่สมาชิกกลุ่มพูด หรือแสดงความคิดเห็น
-
-
-
-

ข้าพเจ้ายินยอมที่จะปฏิบัติตามข้อตกลงทุกประการ
ลายเซ็นสมาชิกกลุ่ม

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

แบบประเมินผลครั้งที่ 1 (กิจกรรมที่ 3)

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางด้านขวามือที่ตรงกับระดับความคิดเห็นและความรู้สึกของนักเรียน

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็นและความรู้สึก				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันเข้าใจวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา					
2. ฉันเข้าใจบทบาทและหน้าที่ของตนเอง					
3. ฉันมีโอกาสได้ร่วมแสดงความคิดเห็น					
4. ฉันให้ความร่วมมือในทุกกิจกรรม					
5. ฉันรู้สึกไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา					
6. ฉันรู้สึกไว้วางใจสมาชิกคนอื่นๆ					
7. ฉันเข้าใจความหมายของการมองโลกในแง่ดี					
8. ฉันเข้าใจลักษณะของคนมองโลกในแง่ดี					
9. ฉันคิดว่าการมองโลกในแง่ดีมีประโยชน์					
10. ฉันคิดว่าฉันมีลักษณะของคนมองโลกในแง่ดี					

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 2

เรื่อง การพัฒนาความคาดหวังเชิงบวก

แนวคิดสำคัญ จากการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน

วัยรุ่น พบว่าความคาดหวังเชิงบวกเป็นองค์ประกอบหนึ่งส่งผลทำให้เกิดการมองโลกในแง่ดี ความคาดหวังเชิงบวก หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นคิดเชิงบวกอย่างมีเหตุผล และตามความเป็นจริงเกี่ยวกับประสบการณ์ในปัจจุบันและอนาคต ในการพัฒนาความคาดหวังเชิงบวก ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral therapy group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการเปลี่ยนความเชื่อภายใน (Changing Inner Believe เทคนิคสร้างสรรค์สิ่งที่ต้องการ (Create what you want) และ เทคนิคการเปลี่ยนความคิด ((Changing Thinking Patterns and Intenal Conversation) เพื่อให้ให้นักเรียนวัยรุ่นมีความคาดหวังในเชิงบวกอย่างมีเหตุผลและตามความเป็นจริงเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรค และคาดหวังในทางบวกว่าจะมีประสบการณ์ที่ดีเกิดขึ้นในอนาคต

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคิดอย่างมีเหตุผลและตามความเป็นจริงเกี่ยวกับเหตุการณ์ในปัจจุบันและอนาคต
2. เพื่อฝึกให้สมาชิกมีความคิดและความคาดหวังในเชิงบวกต่อสิ่งที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต

อุปกรณ์

1. แก้วน้ำ
2. อุปกรณ์การเขียน
3. กระดาษแข็ง
4. ตาราง “โครงการในชีวิตของฉัน”
5. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้านความคาดหวังเชิงบวกผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกเข้าสู่กลุ่ม
2. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. ผู้วิจัยนำสมาชิกเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษา โดยการนำแก้วน้ำที่มีน้ำครึ่งแก้วตั้งไว้บนโต๊ะกลางกลุ่ม แล้วให้สมาชิกร่วมกันสังเกตแก้วน้ำที่ตั้งอยู่

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น ให้เวลา 1 นาที ในการเขียนบรรยายความคิด และความรู้สึกของตนเองอย่างละเอียดเกี่ยวกับน้ำในแก้ว
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสนทนาเกี่ยวกับความคิดของตน โดยผู้วิจัยตั้งคำถามว่ามีใครบ้างที่คิดว่า “น้ำเหลืออยู่แค่ครึ่งแก้ว” และมีใครบ้างที่คิดว่า “มีน้ำอยู่มากถึงครึ่งแก้ว” จากนั้นผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับแนวคิดที่จะนำไปสู่การมองโลกในแง่ดี
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเปลี่ยนความเชื่อภายใน (Changing Inner Beliefs) โดยแจกกระดาษแข็งสมาชิกคนละ 1 แผ่น แล้วให้สมาชิกปฏิบัติดังต่อไปนี้
 - 3.1 ให้สมาชิกเขียนความเชื่อในทางลบเกี่ยวกับตนเอง 5 อย่าง โดยใช้ดินสอ
 - 3.2 พลิกกระดาษอีกด้านเพื่อเขียนข้อความที่เปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับตนเองให้เป็นเชิงบวก โดยมุ่งเน้นข้อความให้เป็นปัจจุบัน โดยใช้ปากกา ยกตัวอย่างเช่น

ฉันไม่เก่งวิชาภาษาอังกฤษ → ฉันจะปรับปรุงทักษะและเก่งวิชาภาษาอังกฤษ

- 3.3 เมื่อสมาชิกเขียนความเชื่อภายในใหม่ลงในกระดาษแล้ว ให้สมาชิกใช้ยางลบลบความเชื่อเก่าทั้งหมด และให้อ่านออกเสียงข้อความใหม่ทั้งหมด โดยให้สมาชิกอ่านทีละคนจนครบทุกคน

3.4 ผู้วิจัยมอบหมายให้สมาชิกนำกระดาษที่เขียนความเชื่อใหม่กลับบ้าน และนำไปติดไว้ในที่ๆ เห็นได้ง่าย แล้วให้สมาชิกอ่านออกเสียงความเชื่อนั้นหลังจากตื่นนอนตอนเช้าติดต่อกันทุกวันเป็นเวลา 10 วัน

3.5 ผู้วิจัยให้สมาชิกมองสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเขียนในกระดาษ เหมือนว่าสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้วในชีวิต โดยจินตนาการว่าตนเองได้ประสบความสำเร็จในสิ่งนั้น

3.6 ให้สมาชิกปฏิบัติตนราวกับว่าความเชื่อทางบวกนั้นได้เกิดขึ้นจริงกับตนเองแล้ว

4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนความเชื่อภายในตนเอง ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของสมาชิก ถึงประโยชน์จากการเปลี่ยนความเชื่อภายใน พร้อมทั้งสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

5. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสร้างสิ่งที่ต้องการ (Create What You Want) เพื่อเป็นการเน้นย้ำในสิ่งที่สมาชิกต้องการปรับเปลี่ยน หรือต้องการให้เกิดขึ้นกับตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ให้สมาชิกเขียนความต้องการ 10 อย่างลงบนกระดาษ โดยใช้คำว่า “ฉันเลือกที่จะ....”
2. ให้สมาชิกพูดออกเสียงประโยคที่ตนเองเขียนในกระดาษ
3. ติดตามผลโดยให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนจุดมุ่งหมายให้เป็นปัจจุบัน และสอดคล้องกับความต้องการของตน
4. ให้สมาชิกทุกคนอ่านออกเสียงในสิ่งที่ตนเขียนให้สมาชิกในกลุ่มฟังคนละ 2 ข้อความ

ยกตัวอย่างเช่น ฉันเลือกที่จะอ่านหนังสือให้มากขึ้นในทุก ๆ วัน

6. ผู้วิจัยใช้เทคนิค รูปแบบการเปลี่ยนวิธีคิด และการสนทนาภายใน (Changing Thinking Patterns and Internal Conversation) โดยแจกตาราง “โครงการชีวิตของฉัน” ให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น และให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ตนเองต้องการ 1 อย่าง ตามหัวข้อต่อไปนี้ (กิจกรรมที่ 4)

- อะไรที่ฉันอยากประสบความสำเร็จ อธิบายเป้าหมาย และแรงจูงใจ ในรายละเอียดที่สามารถเป็นไปได้
- เขียนจุดมุ่งหมาย เขียนตารางและใส่ลงในเป้าหมาย
- ต้องทำสิ่งใดบ้างเพื่อจะประสบความสำเร็จ และสิ่งที่ฉันต้องการสามารถทำได้จริงหรือไม่

- มีอุปสรรคใดบ้างในระหว่างนั้น และต้องจัดการกับอุปสรรคนั้นอย่างไร

- จะเป็นอย่างไรเมื่อฉันสามารถบรรลุเป้าหมาย จะรู้สึกอย่างไร โครงการนี้มีความหมาย
อย่างไรต่อตนเอง ใช้ความคิดนี้เป็นแรงผลักดัน เมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามแผนการ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ทำทั้งหมดในการเข้ารับการปรึกษาในครั้งนี้ และ
ประโยชน์ที่สมาชิกคาดว่าจะได้รับการปฏิบัติ
2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังและ
การมองโลกในแง่ดี ว่ามีความสัมพันธ์ และมีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร
3. ผู้วิจัยมอบหมายให้สมาชิกกลับไปปฏิบัติตามสิ่งที่ได้ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องใน
ชีวิตประจำวัน และกลับมารายงานผลต่อกลุ่มในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยมอบหมายให้สมาชิก ค้นหา และตัดเก็บรูปภาพและคำคม เกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิก
ชอบ หรือคาดหวังไว้ว่าอยากเป็น หรืออยากทำ และนำมาใช้ ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตการให้ความร่วมมือในการรับคำปรึกษาของสมาชิกแต่ละคน
2. ผู้วิจัยตรวจสอบจากผลงานที่สมาชิกกลุ่มได้รับมอบหมายในขั้นตอนการ

โครงการชีวิตของฉัน

(กิจกรรมที่ 4)

ฉันต้องการ.....	
เป้าหมาย	
แรงจูงใจ	
ความเป็นไปได้	ฉันคิดว่าสิ่งที่ต้องการมีความเป็นไปได้.....% เพราะว่า...
อุปสรรค	
วิธีการแก้ไข	
เมื่อฉันสามารถบรรลุเป้าหมายนี้ได้ ฉันจะรู้สึก..... สิ่งนี้จะมีความหมายต่อฉันมาก เพราะ.....	

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 3

เรื่อง การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง (1)

แนวคิดสำคัญ จากการศึกษาองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ก่อให้เกิดการมองโลกในแง่ดี (Peterson & Bossio. 1993) ความเชื่อในการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) คือ ปัจจัยด้านความคิด (Cognitive factor) ซึ่งหมายถึง การรับรู้ถึงความสามารถของบุคคลในการเรียนรู้หรือปฏิบัติด้วยการกระทำตามระดับที่ได้ระบุไว้ ถึงแม้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองจะเป็นปัจจัยด้านความคิดก็ตาม แต่การรับรู้ความสามารถของตนเองยังสามารถส่งผลกระทบต่อพัฒนาการในด้านอื่นๆ ด้วย เช่น พัฒนาการทางด้านสังคม อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม (Schunk; & Meece. 2006: 72; citing Bandura. 1997. *Self-efficacy: The Exercise of Control.*)

เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยด้านความคิด ดังนั้นในการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่น ในส่วนขององค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ผู้วิจัยจึงใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral therapy group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการมุ่งเน้นเหตุการณ์เชิงบวก (Focus on Positive Events)

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการตัดสินใจลงมือกระทำ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง และด้านความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา

อุปกรณ์

1. แฟ้มเอกสาร
2. อุปกรณ์การเขียน ได้แก่ ปากกา และดินสอสีชนิดต่างๆ
3. แผ่นชาร์ต และกระดาษแข็งสีต่างๆ
4. กรรไกร กาว และอุปกรณ์สำหรับตกแต่งภาพ

5. หนังสือประเภทต่างๆ
6. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกเข้าสู่กลุ่ม
2. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันทบทวนถึงการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อน และให้สมาชิกกลุ่มรายงานผลถึงการนำวิธีปฏิบัติตนจากการรับคำปรึกษาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการมุ่งเน้นเหตุการณ์เชิงบวก (Focus on Positive Events) โดยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันนึกถึงเหตุการณ์สำคัญที่เพิ่งเกิดขึ้น เช่น จากข่าวสารที่สมาชิกได้ดูจากโทรทัศน์ หรืออ่านจากหนังสือพิมพ์ และร่วมกันสนทนาในประเด็นต่อไปนี้

- ให้พิจารณาว่าเหตุการณ์นี้เป็นอย่างไร รู้สึกต่อเหตุการณ์นี้อย่างไร
- ถ้าหากเป็นสมาชิก สมาชิกจะได้อย่างไร
- เหตุการณ์นี้สามารถเกิดขึ้นกับสมาชิกได้หรือไม่ สมาชิกคิดว่าก็เปอร์เซ็นต์ เพราะเหตุใด

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานการณ์อื่นๆ อีก 2-3 สถานการณ์ โดยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความรู้สึก หรือหาทางออกเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าวในเชิงบวก และตั้งคำถามว่า หากเหตุการณ์ต่างๆ ที่นำมาสนทนากันนั้นเกิดขึ้นกับสมาชิก สมาชิกจะลงมือกระทำเพื่อแก้ปัญหานั้นหรือไม่ เพราะเหตุใด

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการตัดสินใจ และการลงมือกระทำตามประเด็นดังต่อไปนี้

- การตัดสินใจ และลงมือกระทำมีความสำคัญอย่างไร ในการดำเนินชีวิต
- สมาชิกเคยมีสิ่งที่ดีสมควรทำแต่ไม่ได้ทำหรือไม่ เพราะเหตุใด
- สิ่งใดที่เป็นปัจจัยหรือแรงจูงใจให้สมาชิกลงมือทำ
- ปัจจัยใดที่เป็นอุปสรรคต่อการลงมือทำ

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงความสำคัญและจำเป็นในการตัดสินใจ และจงใจตนเอง การลงมือกระทำเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองต้องการหรือปรารถนา

5. ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย โดยการเปิดเพลงเบาๆ และให้สมาชิกหลับตาและนึกถึงสิ่งที่ตนปรารถนาที่สามารถเกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง หลังจากนั้นให้สมาชิกลืมตา และเล่าถึงสิ่งที่ตนปรารถนาต่อกลุ่ม รวมถึงเล่าความรู้สึกและเหตุผลของตนว่าเพราะเหตุใดจึงต้องการเช่นนั้น

6. ผู้วิจัยนำหนังสือประเภทต่างๆ มาให้สมาชิกกลุ่มเลือกเรื่องที่ชอบ และหวังว่าจะได้ทำ หรือเป็นในวันหนึ่ง หรือ ข้อความที่เป็นแรงบันดาลใจในชีวิต ซึ่งอาจมีมากกว่า 1 อย่าง หรือ 1 ข้อความ

7. ผู้วิจัยให้สมาชิกเลือกอุปกรณ์สำหรับทำแผ่นชาร์ต ในหัวข้อ “ความหวังของฉัน” ให้สมาชิกเลือกภาพที่ต้องการ ตัดภาพไว้ในอัลบั้ม หรือ บอร์ดของตน ถ้ามีพื้นที่ว่างก็สามารถเขียนแรงบันดาลใจหรือ คำคมลงในนั้นได้

8. ให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอผลงานของตนเองต่อกลุ่มทีละคน

9. ให้สมาชิกนำวางแผ่นชาร์ตกลับบ้าน วางในห้องหรือที่ๆ สามารถมองเห็นได้ และให้ใช้เวลาว่างเพื่อชื่นชมผลงาน และเพื่อสร้างกำลังใจให้ตนลงมือกระทำในสิ่งที่ได้คาดหวังเอาไว้

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการปรึกษาในครั้งนี้

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกต่อประเด็นที่ได้รับมาให้คำปรึกษาว่า สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันหรือไม่ และสิ่งใดที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติของสมาชิก

3. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในความสามารถของตนเองและการมองโลกในแง่ดี ว่ามีความสัมพันธ์ และมีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร

4. ผู้วิจัยนัดหมาย วันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือในการรับคำปรึกษาของสมาชิก

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 4

เรื่อง การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง (2)

แนวคิดสำคัญ จากการศึกษาองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ก่อให้เกิดการมองโลกในแง่ดี (Peterson & Bossio. 1993) ความเชื่อในการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) คือ ปัจจัยด้านความคิด (Cognitive factor) ซึ่งหมายถึง การรับรู้ถึงความสามารถของบุคคลในการเรียนรู้หรือปฏิบัติด้วยการกระทำตามระดับที่ได้ระบุไว้ ถึงแม้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองจะเป็นปัจจัยด้านความคิดก็ตาม แต่การรับรู้ความสามารถของตนเองยังสามารถส่งผลกระทบต่อพัฒนาการในด้านอื่นๆ ด้วย เช่น พัฒนาการทางด้านสังคม อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม (Schunk & Meece. 2006 : 72; citing Bandura. 1997.)

เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยด้านความคิด ดังนั้นในการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่น ในส่วนขององค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ผู้วิจัยจึงใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral therapy group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการสร้างเชื่อมั่นและแรงจูงใจในการเรียน (Gaining Confidence and Motivation to Study) เทคนิคประสบการณ์ด้านความสำเร็จ (Success Experiences) และเทคนิคกลยุทธ์และทัศนคติในการแก้ปัญหา (Strategies and Attitudes in Problem-Solving)

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการตัดสินใจลงมือกระทำ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง และด้านความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา

อุปกรณ์

1. แฟ้มเอกสาร และอุปกรณ์การเขียน
2. แบบฟอร์มการบันทึกเป้าหมายของฉัน

3. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
4. เอกสารกลยุทธ์และทัศนคติในการแก้ปัญหา

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกเข้าสู่กลุ่ม
2. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันทบทวนถึงการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อน และให้สมาชิกกลุ่มรายงานผลถึงการนำวิธีปฏิบัติตนจากการรับคำปรึกษาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น และประเมินตนเองในด้านความมั่นใจ

ในตนเอง ทั้งในด้านการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวัน โดยให้สมาชิกประเมินตนเองโดยให้คะแนนความมั่นใจในตนเองจาก 1-10

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสนทนาผลการประเมินตนเองด้านความมั่นใจในตนเองของสมาชิกกลุ่ม ถึงเหตุผลในการให้คะแนน เช่น สมาชิกให้คะแนนตนเองน้อย เพราะเหตุใด
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงความสำคัญ และประโยชน์ของความมั่นใจในตนเอง
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสร้างเชื่อมั่นและแรงจูงใจในการเรียน (Gaining Confidence and Motivation to Study) โดยให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติดังต่อไปนี้
 - 3.1 บอกกับตนเองว่า “ฉันมีความรับผิดชอบ” ในเรื่องการเรียนรู้ ฉันพิสูจน์กับตัวเองให้ได้ว่าฉันเป็นผู้ควบคุมผลการเรียน ไม่ใช่เพราะ โชคดี โชคชะตา หรือผู้อื่น
 - 3.2 บอกกับตนเองว่า “ฉันสามารถควบคุมตนเองได้” ผลการเรียนรู้ที่ดีเกิดจากความสามารถในการควบคุมตนเองของฉัน
 - 3.3 บอกกับตนเองว่า “ฉันมีความสามารถ” ในการพัฒนาทักษะทางการเรียนรู้ การอ่าน การสอบ การบริหารเวลา และมีประสิทธิภาพ มีความพยายามในการเรียนรู้และปฏิบัติตนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

3.4 บอกกับตนเองว่า “ฉันเรียนรู้อย่างมีคุณค่า” เตือนตนเองว่า การประสบความสำเร็จในด้านการเรียน ก่อให้เกิด ผลการเรียนรู้ดี มีงานที่ดี มีรายได้ที่ดี และประสบความสำเร็จในชีวิต โดยผู้วิจัยให้สมาชิกพูดออกเสียงต่อกลุ่ม ทีละคน จนครบทุกคน หลังจากนั้นผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงเรื่องความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคประสบการณ์ด้านความสำเร็จ (Success Experiences) โดยให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายของความสำเร็จอย่างเหมาะสมและมีเหตุผลตามความเป็นจริง โดยการสร้างเป้าหมายที่สามารถบรรลุผลได้ โดยให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายในระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาวลงในตารางที่กำหนดให้ (กิจกรรมที่ 5)

5. ผู้วิจัยและสมาชิกสนทนาถึงอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว และแนวทางในการแก้ปัญหา

6. ผู้วิจัยนำเสนอเทคนิคกลยุทธ์และทัศนคติในการแก้ปัญหา (Strategies and Attitudes in Problem-Solving) พร้อมยกตัวอย่างประกอบ เพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา ดังต่อไปนี้ (กิจกรรมที่ 6)

6.1 อย่าด่วนตัดสินใจ

6.2 ค้นหาทางเลือกที่หลากหลาย

6.3 พิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้น มีความคิดเห็นอย่างไรกับปัญหานี้

6.4 คิดหาวิธีการในการแก้ปัญหาที่ปฏิบัติได้จริงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเลือก

6.5 ประเมินวิธีการแก้ปัญหาย่างระมัดระวัง โดยคำนึงถึงผลที่ตามมา และความ

คุ้มค่า

6.6 คงไว้ซึ่งความพยายามและความรอบคอบ

6.7 ใช้ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ ได้แก่ คิดเชิงบวก คิดแบบริเริ่ม คิดแบบยืดหยุ่น และคิดแบบละเอียดลออ

7. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันประเมินปัญหาที่อาจเกิดขึ้นของสมาชิกแต่ละคนโดยให้สมาชิกเล่าให้เพื่อนฟัง และให้สมาชิกร่วมกันช่วยกันแก้ปัญหาโดยใช้กลยุทธ์ในการแก้ปัญหา 7

ขั้นตอน ตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยนำเสนอ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับคำปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันทบทวนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในความสามารถของตนเองและการมองโลกในแง่ดี ว่ามีความสัมพันธ์ และมีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร
3. ผู้วิจัยนัดหมาย วันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้ง

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือในการรับคำปรึกษาของสมาชิก
2. ผู้วิจัยตรวจสอบการบันทึกเป้าหมายของสมาชิกกลุ่ม



เป้าหมายของฉัน (กิจกรรมที่ 5)

ตัวอย่าง

เป้าหมายระยะสั้น	1. ทำการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ให้เสร็จภายในวันนี้
	2. ทำรายงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จภายในสัปดาห์นี้
	3. ออกกำลังกายอาทิตย์ละ 3 ครั้ง
เป้าหมายระยะยาว	ฉันต้องการเรียนคณะ.....

เป้าหมายของฉัน

เป้าหมายระยะสั้น	
เป้าหมายระยะยาว	

กลยุทธ์และทัศนคติในการแก้ปัญหา (กิจกรรมที่ 6)

1. อย่าด่วนตัดสินใจ
2. ค้นหาทางเลือกที่หลากหลาย
3. พิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้น มีความคิดเห็นอย่างไรกับปัญหานี้
4. คิดหาวิธีการในการแก้ปัญหาที่ปฏิบัติได้จริงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเลือก
5. ประเมินวิธีการแก้ปัญหาย่างระมัดระวัง โดยคำนึงถึงผลที่ตามมา และความคุ้มค่า
6. คงไว้ซึ่งความพยายามและความรอบคอบ
7. ใช้ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ ได้แก่ คิดเชิงบวก คิดแบบริเริ่ม คิดแบบยืดหยุ่น และคิดแบบละเอียดลออ



โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 5

เรื่อง การพัฒนาการกำกับตนเอง

แนวคิดสำคัญ จากการวิเคราะห์องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น พบว่าการกำกับตนเองเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ส่งผลทำให้เกิดการมองโลกในแง่ดี การกำกับตนเอง หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นรับรู้การควบคุมตนเองหรือยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในชีวิตประจำวันของตนเอง ซึ่งในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ด้านการกำกับตนเอง ผู้วิจัยใช้หลักการของ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive behavior therapy group counseling theory) โดยใช้เทคนิค การวิเคราะห์ตนเองอย่างมีเหตุผล (Rational Self-analysis (RSA)) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral group counseling theory) เทคนิคในการให้คำปรึกษาที่ใช้คือ เทคนิคควบคุมตนเอง (Using Self-Control Techniques) และทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (The behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิค การจัดการกับตนเอง (Self-management) และเทคนิคการให้การบ้าน (Homework assignment)

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาการรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถประเมินพฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุงแก้ไขของตนเองได้
3. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาการควบคุมหรือยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

อุปกรณ์

1. แฟ้มเอกสาร อุปกรณ์การเขียน
2. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
3. แบบฟอร์มการบันทึกความรู้สึก
4. แบบฟอร์มการประเมินตนเอง

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกเข้าสู่กลุ่ม
2. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงการรับคำปรึกษาครั้งที่ 2 และ 3 เรื่อง การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ถึงวิธีการและการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
3. ผู้วิจัยสอบถามถึงอุปสรรคในการพัฒนาตนเองทั้งในด้านการเรียนและสัมพันธภาพของนักเรียน และนำเข้าสู่เรื่อง การกำกับตนเอง

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิค การวิเคราะห์ตนเองอย่างมีเหตุผล (Rational Self-analysis (RSA)) โดยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสำรวจตนเองว่า อุปนิสัยใดที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเองในด้านการเรียนหรือสัมพันธภาพ และอุปนิสัยนั้นสามารถควบคุมได้มากหรือน้อย เพราะเหตุใด
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้สมาชิกเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ตามประเด็นดังต่อไปนี้
 - 2.1 บันทึกสิ่งที่สมาชิกพูดกับตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
 - 2.2 บันทึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นและพฤติกรรมที่กระทำ
 - 2.3 ทบทวนข้อ 2.1 และ 2.2 และบันทึกสิ่งที่ควรกระทำตามความเป็นจริง และให้ถามตนเองว่าเพราะเหตุใดจึงควรทำเช่นนั้น
 - 2.4 บันทึกความรู้สึกและความคิดที่อาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ (กิจกรรมที่ 7)

ยกตัวอย่างเช่น

เหตุการณ์ : ฉันต้องทำรายงานวิชาที่ฉันไม่ชอบ

ฉันบอกกับตนเองว่า : ฉันไม่อยากทำ

อารมณ์ : เบื่อหน่าย

พฤติกรรม : นอน

สิ่งที่ควรทำ : ฉันควรรีบทำให้เสร็จตามกำหนด เพราะ ฉันต้องรับผิดชอบงานที่ได้รับ

มอบหมาย

ความคิดที่อาจนำไปสู่การแก้ปัญหา : วิชานี้อาจเป็นประโยชน์ต่อฉันในอนาคต อย่างน้อยการทำรายงานก็ทำให้ฉันมีความรู้ในวิชานี้มากขึ้น และฉันต้องรับผิดชอบเหมือนกับเพื่อนคนอื่นๆ เพราะฉะนั้นฉันควรรีบทำรายงานนี้ให้เสร็จตามกำหนด

3. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสนทนาถึงการบันทึก และวิธีคิดของสมาชิกแต่ละคน
4. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสนทนาถึงวิธีการในการยับยั้งหรือควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยผู้วิจัยนำเสนอเทคนิคในการควบคุมตนเอง (Using Self-Control Techniques) ดังต่อไปนี้

- 4.1 หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ตนคิดว่าอาจกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
 - 4.2 ลดอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์โดยการมุ่งไปที่เรื่องอื่น และหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่ก้าวร้าว
 - 4.3 เมื่อต้องเผชิญกับบุคคลที่ก้าวร้าวให้ตอบสนองอย่างใจเย็นและเห็นอกเห็นใจ ไม่วิพากษ์วิจารณ์ให้เขาเกิดโทสะ หรือเลี้ยงที่จะปฏิสัมพันธ์กับบุคคลนั้น
 - 4.4 หากเกิดอารมณ์โกรธ หรือได้กระทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ให้คิดถึงผลเสียที่จะได้รับตามมา บอกตนเองว่าจะไม่ยอมให้บุคคลอื่นเห็นว่าตนเสียใจ หรือล้มเหลว
 - 4.5 ทบทวนถึงเหตุการณ์ปัจจุบัน และพยายามทำความเข้าใจถึงแรงจูงใจ และมุมมองของบุคคลอื่น
 - 4.6 เรียนรู้ที่จะเห็นอกเห็นใจและให้อภัยผู้อื่น และอดทนต่อความแตกต่างของแต่ละบุคคล
5. ผู้วิจัยให้กำลังใจสมาชิกในความพยายามในการปรับปรุงวิธีคิดและพฤติกรรมของตน และนำเสนอกลยุทธ์ในการประเมินพฤติกรรมตนเอง โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการจัดการกับตนเอง (Self-management) เพื่อก่อให้เกิดความคงทนของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งสมาชิกกลุ่มต้องปฏิบัติ บันทึกพฤติกรรมตนเอง และการประเมินผล ซึ่งผู้วิจัยมอบหมายให้สมาชิกลำมาส่งในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไปตามหัวข้อต่อไปนี้ (กิจกรรมที่ 8)

- 5.1 เลือกพฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุง 1 อย่าง
- 5.2 บันทึกความถี่ของพฤติกรรมใน 1 สัปดาห์ โดยกำหนดวันที่เริ่มต้น และสิ้นสุดให้ชัดเจน
- 5.3 (1) บันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (2) สาเหตุที่นำไปสู่พฤติกรรมนั้น (3) ผลที่ตามมา
- 5.4 บันทึกผลจากความพยายามควบคุมตนเองตามความเป็นจริง ภายใน 1 สัปดาห์
- 5.5 ประเมินผลการควบคุมตนเอง

5.6 รายงานผลต่อสมาชิกกลุ่ม

5.7 ผู้วิจัยติดตามผลการปรับปรุงพฤติกรรม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับ และประโยชน์จากการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเองและการมองโลกในแง่ดี ว่ามีความสัมพันธ์ และมีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้การบ้าน (Homework assignment) โดยมอบหมายให้สมาชิกไปทำการบันทึก และประเมินผลพฤติกรรมที่สมาชิกต้องการปรับปรุงตนเองใน 1 สัปดาห์ และนำมาส่งในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยนัดหมาย วันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมความใส่ใจ และการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคล
2. ประเมินผลจากการตรวจสอบบันทึกและการประเมินพฤติกรรมของสมาชิก
3. ประเมินผลจากการตรวจสอบแบบฟอร์มการประเมินตนเองของสมาชิก

แบบฝึกหัดการบันทึกความรู้สึก (กิจกรรมที่ 7)

ตัวอย่าง

เหตุการณ์ : ฉันต้องทำรายงานวิชาที่ฉันไม่ชอบ

ฉันบอกกับตนเองว่า : ฉันไม่อยากทำ

อารมณ์ : เบื่อหน่าย

พฤติกรรม : นอน

สิ่งที่ควรทำ : ฉันควรรีบทำให้เสร็จตามกำหนด เพราะฉันต้องรับผิดชอบ

ความคิดที่อาจนำไปสู่การแก้ปัญหา : วิชานี้อาจเป็นประโยชน์ต่อฉันในอนาคต อย่างน้อย

การทำรายงานก็ทำให้ฉันมีความรู้ในวิชานี้มากขึ้น และฉันต้องรับผิดชอบเหมือนกับเพื่อนคนอื่นๆ

เพราะฉะนั้นฉันควรรีบทำรายงานนี้ให้เสร็จตามกำหนด

เหตุการณ์ :		
ฉันบอกกับตนเองว่า :		
อารมณ์ :		
พฤติกรรม :		
สิ่งที่ควรทำ :		
ความคิดที่อาจนำไปสู่การแก้ปัญหา :		

เหตุการณ์ :	
ฉันบอกกับตนเองว่า :	
อารมณ์ :	
พฤติกรรม :	
สิ่งที่ควรทำ :	
ความคิดที่อาจนำไปสู่การแก้ปัญหา :	

แบบฟอร์มการประเมินตนเอง

(กิจกรรมที่ 8)

แบบประเมินของ.....

1. พฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุง.....
2. ความถี่

วัน	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ครั้ง							

3. เหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคที่เกิดขึ้น สาเหตุ และผล (ใน 1 สัปดาห์)

เหตุการณ์	สาเหตุ	ผล

4. สรุปผล

ประสบความสำเร็จ เพราะ.....

ไม่ประสบความสำเร็จ เพราะ.....

5. ผลการประเมินตนเอง ใน 1 สัปดาห์ พบว่า.....

6. สรุปผลประเมินตนเอง

.....

.....



โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 6

เรื่อง การพัฒนาการเผชิญปัญหา (1)

แนวคิดสำคัญ จากการวิเคราะห์องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น พบว่าการมุ่งแก้ปัญหา เป็นองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี และยังเป็นคุณลักษณะสำคัญของบุคคลที่มองโลกในแง่ดีอีกด้วย การมุ่งแก้ปัญหา หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นปฏิบัติตนเพื่อมุ่งแก้ปัญหาและลดความรู้สึกไม่สบายใจที่เกิดขึ้น ทั้งในกรณีที่ประสบกับปัญหาที่ควบคุมได้ (Controllable stressors) และควบคุมไม่ได้ (Uncontrollable stressors)

ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ด้านการพัฒนาการมุ่งแก้ปัญหา ผู้วิจัยใช้หลักการของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving) เทคนิคกระบวนการบำบัดทางความคิด (Cognitive Therapy Process) และ เทคนิคการเปลี่ยนจากความคิดเชิงลบเกี่ยวกับการเรียนไปสู่การคิดเชิงบวก (Turning Negative Thoughts about Studying into Positive Thoughts)

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาการแสวงหาข้อมูลในการแก้ปัญหา
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างหลากหลาย
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแสวงหาผลประโยชน์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

อุปกรณ์

1. แฟ้มเอกสาร อุปกรณ์การเขียน
2. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
3. แบบฟอร์มและแบบฝึกหัดการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
4. แบบฝึกหัดการเปลี่ยนความคิดเชิงลบเป็นเชิงบวก

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้านการเผชิญปัญหาผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกเข้าสู่กลุ่ม
2. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันทบทวนถึงการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อน และให้สมาชิกกลุ่มรายงานผลถึงการนำวิธีปฏิบัติตนจากการรับคำปรึกษาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน รวมถึงรายงานผลการบันทึกการประเมินตนเอง จากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกนำเสนอต่อกลุ่มทีละคนและร่วมกันสนทนาถึงแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับปัญหาที่สามารถเกิดขึ้นได้กับสมาชิกในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งในด้านการเรียน สัมพันธภาพ และเรื่องอื่นๆ รวมทั้งแนวทางในการแก้ปัญหาของสมาชิกก่อนที่จะเข้าร่วมการรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ผู้วิจัยนำเสนอวิธีการแสวงหาข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการแก้ปัญหา โดยใช้เทคนิคการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving) โดยแจกแบบฟอร์มการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์(กิจกรรมที่ 9) แล้วให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอ่านและสนทนาตามขั้นตอนดังต่อไปนี้
 - 2.1 ขั้นตระหนักถึงปัญหา เป็นขั้นตอนที่สมาชิกต้องตระหนักถึงสถานการณ์ที่ต้องการการแก้ไข และเลือกวิธีการ โดยการตั้งคำถามดังต่อไปนี้
 - ต้องการปรับปรุงอะไร
 - สิ่งนี้คือปัญหาที่แท้จริงของฉันหรือไม่
 - เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น
 - 2.2 ขั้นแสวงหาข้อเท็จจริง
 - เพราะเหตุใดฉันจึงต้องแก้ไข
 - มีใคร หรืออะไรเกี่ยวข้องกับปัญหานี้บ้าง ที่ไหน อย่างไร เมื่อไหร่
 - เหตุการณ์นี้ส่งผลต่อผู้อื่นอย่างไร

2.3 ขั้นพบปัญหา

- มีใครเกี่ยวข้องกับบ้าง อย่างไร ที่ไหน เมื่อไหร่
- มีวิธีการใดบ้างที่จะแก้ปัญหานี้
- ฉันจะทำอย่างไร ทบทวน วิเคราะห์ ระดมสมอง หรือสร้างทางเลือกที่

หลากหลาย

2.4 ขั้นพบวิธีการแก้ปัญหา

โดยการเลือกวิธีการแก้ปัญหามองเห็นว่าเหมาะสมที่สุดมา 5 วิธี วิธีการดังกล่าวมีความเป็นไปได้เพียงใด จะแก้ปัญหานี้อย่างไร ระดมสมอง จัดการข้อมูล และสร้างทางเลือก แผนภูมิ หรือแผนที่ความคิดอื่นๆ

2.5 ขั้นยอมรับ

พัฒนาแผนการในการปฏิบัติโดยอธิบายวิธีการปฏิบัติ และการทำให้บรรลุเป้าหมาย

- ตั้งคำถาม
- สร้างเครือข่ายทางความคิด
- ปฏิบัติตามแผนและประเมินผล

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกนำเสนอปัญหาที่มักเกิดขึ้นมา 1 อย่าง แล้วให้สมาชิกช่วยกันคิด ระดมสมอง และดำเนินการตามแบบฟอร์มการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ 5 ขั้นตอน และการประเมินผล หลังจากนั้น ผู้วิจัยแจกแบบฝึกหัดการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ (กิจกรรมที่ 10) และให้สมาชิกบันทึกตามขั้นตอนที่ได้ศึกษาจากแบบฟอร์มการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันสนทนาถึงสิ่งที่ตนเองบันทึก และสรุปประโยชน์ที่ได้จากการบันทึกการแก้ปัญหา

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคกระบวนการบำบัดทางความคิด (Cognitive Therapy Process) โดยให้ยกตัวอย่างปัญหาและให้สมาชิกช่วยกันแก้ปัญหาโดยใช้กระบวนการดังต่อไปนี้

- 4.1 ทบทวนถึงปัญหา ความคิดและความรู้สึก
- 4.2 เขียนหรือบันทึกวิธีคิด
- 4.3 วิเคราะห์การคิดที่ผิดพลาด
- 4.4 ระดมสมองในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

ในการแก้ปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้สมาชิกปฏิบัติตามหลัก SMART Goals ดังต่อไปนี้

- ทำให้กระจ่าง สมาชิกสามารถระบุขั้นตอนได้
- สร้างแรงจูงใจ ด้วยคำว่า **ฉันจะ**
- การทำให้สำเร็จ โดยมีกำหนดระยะเวลา และปฏิบัติได้ตามความเป็นจริง
- ติดตามผล สมาชิกสามารถวัดและติดตามความก้าวหน้าได้

4.5 แก้ปัญหา

4.6 วิเคราะห์ความเป็นไปได้โดยวิเคราะห์ข้อดี ข้อด้อย

4.7 การเตรียมแผนสำรอง

5. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเปลี่ยนจากความคิดเชิงลบเกี่ยวกับการเรียนไปสู่การคิดเชิงบวก (Turning Negative Thoughts about Studying into Positive Thoughts) โดยแจกแบบฝึกหัดการเปลี่ยนความคิดเชิงลบเป็นเชิงบวกให้สมาชิกกลุ่มดำเนินตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ (กิจกรรมที่ 11)

6.1 ระบุเป้าหมาย ที่สมาชิกต้องการปรับปรุงตนเอง

6.2 นับจำนวนความคิดเชิงลบที่เคยพูดถึงตนเอง

6.3 เปลี่ยนข้อความนั้นให้เป็นข้อความเชิงบวก เช่น

ความคิดเชิงลบ

ฉันไม่รู้ว่าจะเริ่มอย่างไร

ฉันทำงานหนักเกินไป

ความคิดเชิงบวก

ฉันรู้วิธีการตั้งคำถาม และการเริ่มต้น

ฉันฉลาดและมีความสามารถ

6. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสนทนาในประเด็นดังต่อไปนี้

6.1 ประโยชน์ที่สมาชิกได้รับเมื่อสมาชิกต้องประสบปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาทำให้เกิดการพัฒนาตนเอง เป็นต้น

6.2 ประโยชน์ที่สมาชิกได้รับจากการแสวงหาประโยชน์จากปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น การเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส เป็นต้น

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับ และประโยชน์จากการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการมุ่งแก้ปัญหา และการมองโลกในแง่ดี ว่ามีความสัมพันธ์ และมีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร
3. นัดหมายสมาชิกกลุ่มเพื่อชมวีดิทัศน์ เรื่อง ความคิดเชิงบวก และเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งต่อไป

4. ผู้วิจัยนัดหมาย วันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมความใส่ใจ และการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่มเป็น

รายบุคคล

2. ประเมินผลจากการตรวจสอบแบบฝึกหัดของสมาชิก



แบบฟอร์มการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (กิจกรรมที่ 9)

1.ขั้นตระหนักถึงปัญหา	- ต้องการปรับปรุงอะไร
	- สิ่งนี้คือปัญหาที่แท้จริงของฉันหรือไม่
	- เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น
2.ขั้นแสวงหาข้อมูล	- เพราะเหตุใดฉันจึงต้องแก้ไข
	- มีใคร หรืออะไรเกี่ยวข้องกับปัญหานี้บ้าง ที่ไหน อย่างไร เมื่อไหร่
	- เหตุการณ์นี้ส่งผลต่อผู้อื่นอย่างไร
3.ขั้นพบปัญหา	-มีใครเกี่ยวข้องกับบ้าง อย่างไร ที่ไหน เมื่อไหร่
	-มีวิธีการใดบ้างที่จะแก้ปัญหานี้
	- ฉันจะได้อย่างไร ทบทวน วิเคราะห์ ระดมสมอง หรือสร้างทางเลือกที่หลากหลาย
4.ขั้นพบวิธีการแก้ปัญหา วิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุด 5 วิธี	วิธีที่ 1
	วิธีที่ 2
	วิธีที่ 3
	วิธีที่ 4
	วิธีที่ 5
5.ขั้นยอมรับ	ปฏิบัติตามแผนการ และขั้นตอนที่กำหนด กำหนดระยะเวลา
	ประเมินผล

แบบฝึกหัดการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

(กิจกรรมที่ 10)

เหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น คือ.....

1.ขั้นตระหนักถึงปัญหา	
2.ขั้นแสวงหาข้อมูล	
3.ขั้นพบปัญหา	
4.ขั้นพบวิธีการแก้ปัญหา	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
5.ชั้นยอมรับ	

แบบฝึกหัดการเปลี่ยนความคิดเชิงลบเป็นเชิงบวก

(กิจกรรมที่ 11)

ความคิดเชิงลบ	ความคิดเชิงบวก
ฉันทำงานหนักเกินไป	ฉันฉลาดและมีความสามารถ
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 7

เรื่อง การพัฒนาการเผชิญปัญหา (2)

แนวคิดสำคัญ จากการวิเคราะห์องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น พบว่าการมุ่งแก้ปัญหา เป็นองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี และยังเป็นคุณลักษณะสำคัญของบุคคลที่มองโลกในแง่ดีอีกด้วย การมุ่งแก้ปัญหา หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นปฏิบัติตนเพื่อมุ่งแก้ปัญหาและลดความรู้สึกไม่สบายใจที่เกิดขึ้น ทั้งในกรณีที่ประสบกับปัญหาที่ควบคุมได้ (Controllable stressors) และควบคุมไม่ได้ (Uncontrollable stressors)

ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ด้านการพัฒนาการมุ่งแก้ปัญหา ผู้วิจัยใช้หลักการของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม (Cognitive-behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการพูดกับตนเอง (Self-talk) เทคนิคความผิดพลาด (Making Mistake) และเทคนิคยอมรับ เลือกลงมือทำ (The ACT : Accept, Choose, Take Action) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยมุ่งเน้นรูปแบบกลวิธีทางปัญญา (Schema-focused cognitive therapy group counseling theory) โดยใช้เทคนิค การเปลี่ยนกรอบแนวคิด (Reframing) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Use of humor technique) และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (The behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling)

เวลา 1 ชั่วโมง 45 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิดจากเชิงลบเป็นเชิงบวก
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีวิธีการคลายความเครียดเมื่อประสบกับปัญหาต่างๆ
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถยอมรับตนเองตามความเป็นจริงเมื่อต้องประสบกับปัญหาที่ไม่สามารถควบคุม หรือแก้ไขได้

อุปกรณ์

1. วีดิทัศน์บันทึกการให้สัมภาษณ์เรื่องความคิดเชิงบวก
2. แฟ้มเอกสาร และอุปกรณ์การเขียน
3. กระดาษแข็ง
4. รูปภาพ ข้อความ การ์ตูนซ้ำชั้น
5. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้านการเผชิญปัญหาผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกเข้าสู่กลุ่ม
2. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันทบทวนถึงการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อน และให้สมาชิกกลุ่มรายงานผลถึงการนำวิธีปฏิบัติตนจากการรับคำปรึกษาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) ให้สมาชิกชมวีดิทัศน์บันทึกการให้สัมภาษณ์ เรื่อง ความคิดเชิงบวก

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกชมวีดิทัศน์บันทึกการให้สัมภาษณ์ เรื่อง ความคิดเชิงบวก เป็นเวลา 34 นาที (กิจกรรมที่ 12)
2. หลังจากสมาชิกกลุ่มได้รับชม วีดิทัศน์บันทึกการให้สัมภาษณ์ เรื่องความคิดเชิงบวก ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสนทนา ถึงเนื้อหาจากวีดิทัศน์ ในประเด็นใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร และอย่างไร รวมถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการชมวีดิทัศน์ และการนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน
3. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับความสำคัญของความคิดเชิงบวก และการพัฒนาความคิดเชิงบวก โดยผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการพูดกับตนเอง (Self-talk) โดยดำเนินการดังต่อไปนี้
 - 3.1 ให้สมาชิกเขียนความคิดเชิงลบที่คิดเกี่ยวกับตัวเองในแต่ละวัน
 - 3.2 เรียบเรียงความคิดเชิงลบ อย่างน้อย 10 อย่าง ที่นักเรียนคิดเกี่ยวกับตัวเอง เช่น

เขียนความคิดเชิงบวกในอีกด้านของกระดาษ เช่น

(กระดาษด้านหน้า)

(กระดาษด้านหลัง)

**ฉันไม่เก่งคอมพิวเตอร์ เป็น ฉันสามารถเรียนคอมพิวเตอร์ เพิ่มได้ถ้าชั้น
ต้องการ**

3.3 ให้สมาชิกอ่านออกเสียงความคิดเชิงบวกที่ตนเขียนให้สมาชิกในกลุ่มฟังคนละ 2 ประโยค

3.4 ให้สมาชิกลำดับบัตรที่ตนเขียนกลับบ้าน และให้สมาชิกติดบัตร ไว้ในที่ๆ มองเห็น และท่องกับตัวเองทุกวัน วันละ 5 ครั้ง

4. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนเกี่ยวกับวิธีการปรับวิธีคิดให้เป็นเชิงบวกจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งที่ผ่านมา

5. ผู้วิจัยนำเสนอเทคนิคการเปลี่ยนกรอบแนวคิด (Reframing) ดังต่อไปนี้

5.1 ให้สมาชิกกลุ่มเขียนความคิดเชิงลบที่มีต่อตนเองและผู้อื่น

5.2 ให้สมาชิกปรับเปลี่ยนวิธีคิดและคำพูดให้เป็นเชิงบวก และตรงตามความเป็นจริง และให้สมาชิกลำเสนอข้อความในการปรับเปลี่ยนวิธีคิดของตนเองต่อกลุ่ม

เช่น แม่ขี้บ่นและจู้จี้จุกจิก เป็น แม่บ่นเพราะแม่เป็นห่วงฉัน

5.3 ให้สมาชิกร่วมกันสนทนาถึงประโยชน์ที่ได้จากการเปลี่ยนกรอบแนวคิด

6. ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับวิธีการที่สมาชิกปฏิบัติเมื่อต้องเผชิญความเครียด และแนวทางของสมาชิกแต่ละคนในการคลายความเครียด

7. ผู้วิจัยนำเสนอเทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Use of humor technique) เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีภายในตนเองในการคลายความตึงเครียดเมื่อต้องเผชิญอุปสรรค ดังต่อไปนี้

7.1 ให้สมาชิกดูภาพ อ่านข้อความ หรือการ์ตูนซ้ำชั้น (กิจกรรมที่ 13)

7.2 สนทนากับสมาชิกถึงความสำคัญของการมีอารมณ์ขัน

7.3 สนทนากับสมาชิกถึงประโยชน์ของการมีอารมณ์ขัน

7.4 สนทนากับสมาชิกถึงวิธีการสร้างอารมณ์ขัน

7.5 สถานการณ์ใดบ้างที่สามารถใช้อารมณ์ขันในการคลี่คลายปัญหา ร่วมกัน

ยกตัวอย่าง

8. ผู้วิจัยนำสมาชิกรสนทนาเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตที่ต้องประสบในชีวิตประจำวัน ในประเด็นที่ว่า ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ปัญหาที่สามารถควบคุมได้ และปัญหาที่ไม่สามารถควบคุมได้ ซึ่งหากสมาชิกต้องประสบปัญหาประเภทที่ไม่สามารถควบคุม หรือ แก้ไขได้ สมาชิกก็มีความจำเป็นที่จะต้องยอมรับตนเอง และปัญหาที่เกิดขึ้นให้ได้

9. ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกถึงสิ่งที่สมาชิกคิดว่าตนเองไม่สามารถแก้ไขและเปลี่ยนแปลง ได้ และเมื่อไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้แล้ว สมาชิกจะคิดหรือปฏิบัติอย่างไร เมื่อสมาชิกได้แสดงความคิดเห็นได้อย่างครอบคลุมแล้ว ผู้วิจัยใช้เทคนิคความผิดพลาด (Making Mistake) โดยการยกตัวอย่าง ประกอบจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้นได้กับสมาชิกกลุ่ม และเสนอแนวคิดดังต่อไปนี้

8.1 ทุกคนสามารถผิดพลาดได้

8.2 ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ

8.3 ความผิดพลาดไม่ได้เปลี่ยนความดีงามของบุคคล

8.4 บุคคลไม่ได้เป็นอย่างที่เห็นเสมอไป

8.5 บุคคลที่พลาดพลั้งไม่ควรถูกตำหนิหรือลงโทษ

8.6 บุคคลไม่ได้เป็นคนเลวเพราะเขาทำผิดพลาด

8.7 เหตุผลที่คนทำผิดพลาด มีผลมาจาก (1)ขาดทักษะ (2)ขาดความระมัดระวัง และมีการตัดสินใจที่ไม่ดี (3) ไม่มีข้อมูลเพียงพอ (5) เหนื่อยหรือป่วย (6) ไม่มีเหตุผลเพียงพอ

10. ผู้วิจัยและสมาชิกรสนทนาในหัวข้อการยอมรับตนเอง โดยให้สมาชิกแต่ละคน เล่าถึง ประสบการณ์ของตนเอง เกี่ยวกับสิ่งที่ตนคิดว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงเหตุผลที่สมาชิกต้องยอมรับด้วยเหตุผล และตามความเป็นจริง เมื่อสมาชิกได้แสดงความคิดเห็นจนครบทุกคนแล้วผู้วิจัยใช้เทคนิคยอมรับ เลือก และลงมือทำ (The ACT : Accept, Choose, Take Action) โดยสมาชิกระดมความคิดเห็นดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ยอมรับ (A : Accept) ยอมรับความเป็นจริงในปัจจุบัน

9.1 ให้สมาชิกเลือกสิ่งที่ตนต้องยอมรับตนเองตามความเป็นจริง เช่น ที่ผ่านมาเรียนได้เกรดเฉลี่ยสะสมไม่เป็นไปตามความคาดหวังของตน

ขั้นที่ 2 เลือก (C : Choose) เลือกที่จะสร้างสรรค์มุมมองของตนเอง สร้างภาพในอนาคตที่ตนต้องการในชีวิต

9.2 ให้สมาชิกสร้างแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง หรือให้เหตุผลตนเองอย่างมีเหตุผลตามความเป็นจริงที่ต้องยอมรับตนเอง หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น เมื่อตระหนักว่าตนเองได้เกิดเฉลี่ยสะสมไม่เป็นไปตามความคาดหวัง เพราะฉะนั้นในทอมต่อไปจะต้องจัดตารางในการอ่านหนังสือ และเรียนพิเศษในวิชาที่ตนต้องการปรับปรุงให้มากขึ้น

ขั้นที่ 3 กระทำ (T : Take action) ลงมือกระทำ

9.3 ให้สมาชิกบอกแนวทางในการลงมือกระทำอย่างชัดเจน เป็นขั้นตอน รวมถึงระบุระยะเวลาที่จะต้องลงมือปฏิบัติ และประเมินตนเองก่อน ระหว่างและหลังการลงมือกระทำ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันทบทวนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหาและการมองโลกในแง่ดี ว่ามีความสัมพันธ์ และมีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร
3. ผู้วิจัยนัดหมาย วันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมความใส่ใจ และการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคล

ความคิดแง่บวก (ความยาว 34 นาที)

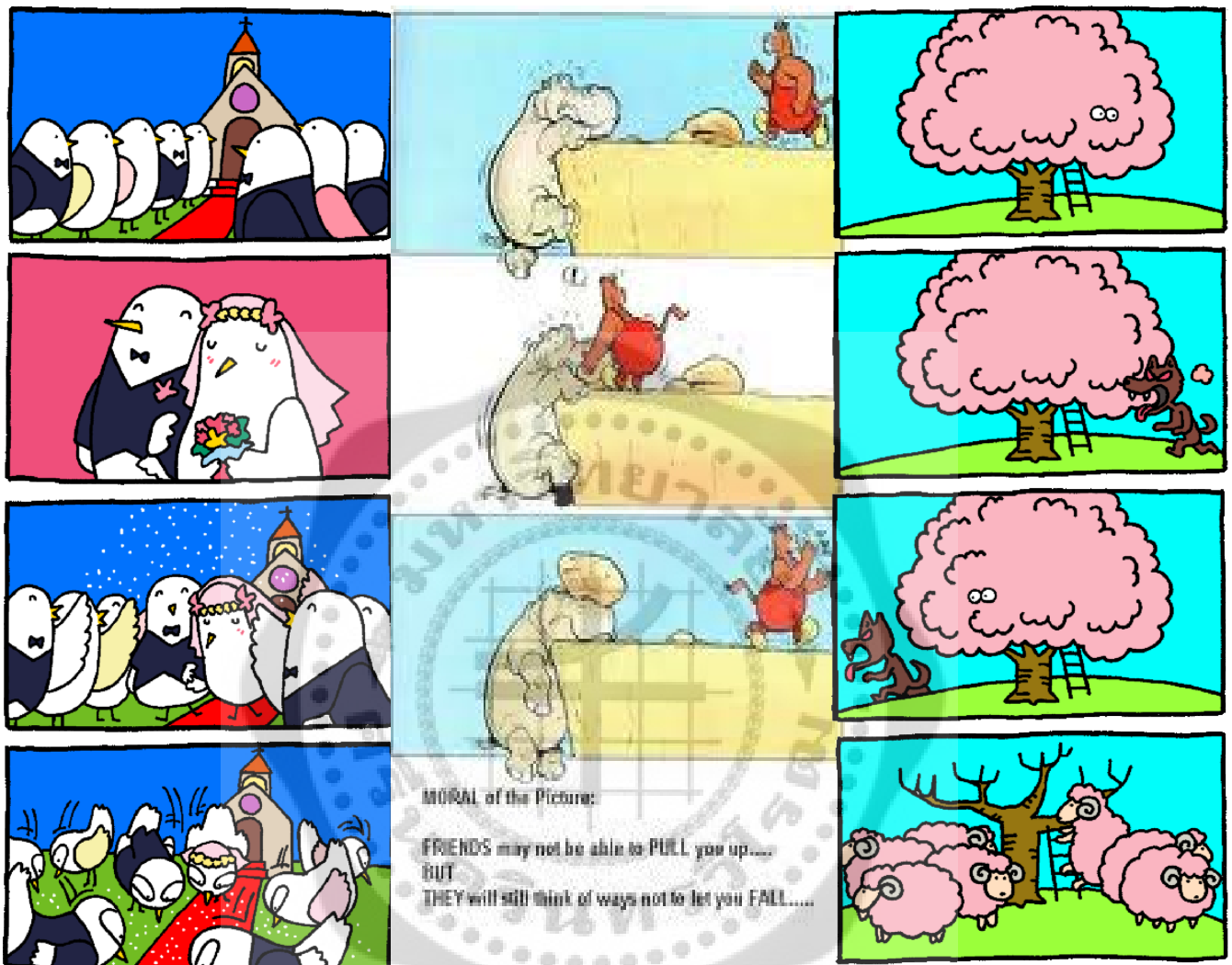
(กิจกรรมที่ 12)

“ความคิดแง่บวก” เป็นบันทึกการให้สัมภาษณ์ ดร.วรัญญา สะอาดเยี่ยม วิเทศนิส จาก รายการ “สุริวิภา” ปัจจุบัน ดร.วรัญญา สะอาดเยี่ยม วิเทศนิส ดำรงตำแหน่งเป็นประธานบริษัท Ventures International Group Pty Ltd. และ หัวหน้าผู้แปลหนังสือ “ศาสตร์แห่งความมั่งคั่งร่ำรวย” ดร. วรัญญา นับว่าเป็นแบบอย่างที่ดีในการคิดในแง่บวก จากการสัมภาษณ์อดีตชีวิตของเธอซึ่งได้บอกเล่าเรื่องราวในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของตนเอง จากที่เคยเป็นคนขี้อายมาก ไม่กล้าสู้คน พูดภาษาอังกฤษได้แค่ “Thank You” เคยเรียนได้ที่ 43 จากนักเรียนทั้งหมด 44 คน แต่สามารถจบปริญญาเอกจากต่างประเทศเพราะความมุ่งมั่น อุตสาหะ ในชีวิตแต่งงานเคยหย่าร้าง และเคยพยายามฆ่าตัวตาย แต่วันนี้เธอเป็นเจ้าของธุรกิจระหว่างประเทศ ดูแลโครงการมูลค่านับหมื่นล้านบาท ยิ้มได้กับตัวเองทุกวัน และกำลังจะแต่งงานใหม่กับสามีคนเดิม จากประสบการณ์ชีวิต

ดร.วรัญญา พบว่าความสุข ความร่ำรวย ความอยากมี อยากได้นั้นไม่มีผลอะไรเลย ถ้าไม่มีความสุข ไม่มีศีลธรรม จริยธรรม สังคมไทยไม่ใช่เห็นคนดีแต่ที่เงินอย่างเดียว ต้องมีดีที่อยากแบ่งปันและสิ่งที่สำคัญคือการเป็นคนดีที่มีศีลธรรม คนแต่ละคนต้องการที่พึ่ง แต่ที่พึ่งที่มีความสมบูรณ์มากที่สุดคือตัวเอง ตนต้องเป็นที่พึ่งแห่งตน แล้วเราก็จะเผื่อแผ่เป็นที่พึ่งให้คนอื่นได้ การจะอยู่อย่างไรให้มีความสุขในสังคมปัจจุบันนี้ ต้องหาปมด้อยของตนเองก่อน แล้วยอมรับตัวเองในจุดนั้นให้ได้ จากนั้นต้องยอมรับผู้อื่นให้ได้ การยอมรับตัวเองและยอมรับผู้อื่น เป็นจุดหนึ่งที่จะทำให้เรามีความสุข ถ้ายอมรับผู้อื่นไม่ได้ ก็จะทุกข์กับเขาตลอดเวลา ทุกคนต้องขจัดสิ่งที่เราไม่พอใจให้อยู่กับเราน้อยที่สุด เมื่อยอมรับได้ เราก็จะอยู่กับตัวเองอย่างสบายใจและสุขใจบางครั้งเพียงเปลี่ยนมุมมอง ให้เป็นบวก ฝึกยิ้มให้ กลายเป็นความเคยชินติดตัวไป แล้วเราจะได้รับความสุขจากการใช้ชีวิต



ยิ้มวันละนิดจิตแจ่มใส (กิจกรรมที่ 13)





ลูกซี้สงสัย

ลูก “ป๊าป๊า เมื่อ 3 เดือนก่อน มีคนมาทวงหนี้ ป๊าป๊าก่อนไม่มีตั้งค์ เดือนก่อนป๊าป๊าก่อนไม่มีอีก เพราะอะไรครับ”

พ่อ “คนเราพูดคำไหนก็ต้องเป็นคำนั้นนะลูก ”

ลูก “ป๊าป๊า ทำไมบ้านคนอื่นเขาใหญ่ แต่ทำไมบ้านเราถึงเล็ก”

พ่อ “เพราะป๊าป๊าไม่ค่อยมีตั้งค์”

ลูก “แล้วทำยังไง เราถึงจะมีบ้านใหญ่ๆ ละครับ”

พ่อ “หนูก็ต้องตั้งใจเรียนหนังสือ พอโตขึ้นก็ทำงานได้เงินเยอะๆ ซื้อบ้านหลังใหญ่ๆ”

ลูก “แล้วทำไมตอนเด็กๆ ป๊าป๊าถึงไม่ตั้งใจเรียนหนังสือ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 8

เรื่อง การพัฒนารูปแบบการอธิบาย (1)

แนวคิดสำคัญ เซลิกแมน (Seligman, 1998) ได้กล่าวถึงการมองโลกในแง่ดีว่า เป็นความคิด ความเชื่อในเหตุผลทางบวกต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตโดยได้เสนอรูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory Style) ในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 มิติคือ ความคงทนถาวรของเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นแบบชั่วคราวหรือถาวร ความครอบคลุมของเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเฉพาะบุคคลหรือเกิดกับคนทั่วไป ความเป็นตนเอง ซึ่งเป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเพราะตนเองหรือบุคคลอื่น ซึ่งการฝึกการมองโลกในแง่ดีนั้น ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม (Cognitive-behavior therapy group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการตรวจสอบความคิดเชิงลบ (Checklist of Negative Thoughts)

นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ใช้ เทคนิคการคิด ABCs ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive behavior therapy group counseling theory) ตามวิธีการของเซลิกแมน ในการฝึกให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างการอธิบายตนเองเชิงบวกในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายถึงเหตุการณ์ที่**ไม่ดี**ที่เกิดขึ้นกับตนเองว่ามี**ระยะเวลา**ไม่ถาวร
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายถึงเหตุการณ์ที่**ไม่ดี**ที่เกิดขึ้นกับตนเองว่ามี**สาเหตุ**ความเป็นมาที่เฉพาะเจาะจง
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายถึงเหตุการณ์ที่**ไม่ดี**ที่เกิดขึ้นกับตนเองว่า**สามารถเกิด**จากสิ่งที่อยู่ภายนอกตนเองหรือบุคคลอื่นได้

อุปกรณ์

1. แฟ้มเอกสาร อุปกรณ์การเขียน
2. แบบฝึกหัดการบันทึก ABC
3. แบบฝึกหัดการบันทึก ABCDE
4. เอกสารเรื่อง รูปแบบการอธิบายตนเอง
5. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้านการอธิบายตนเองผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกเข้าสู่กลุ่ม
2. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันทบทวนถึงการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อน และให้สมาชิกกลุ่มรายงานผลถึงการนำวิธีปฏิบัติตนจากการรับคำปรึกษาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันทบทวนเทคนิคและวิธีการต่างๆ ที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในการปรับเปลี่ยนความคิดจากเชิงลบให้เป็นเชิงบวก จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการตรวจสอบความคิดเชิงลบ (Checklist of Negative Thoughts) โดยให้สมาชิกตรวจสอบความคิดตนเองโดยตอบคำถามดังต่อไปนี้

- 1.1 เคยมีความคิดเชิงลบกับตนเองหรือไม่ อย่างไร
- 1.2 เคยโทษตัวเองหรือไม่ อย่างไร
- 1.3 เคยคิดถึงเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตในทางลบหรือไม่ อย่างไร
- 1.4 เคยคาดว่าจะเกิดสิ่งไม่ดีในอนาคตหรือไม่ อย่างไร
- 1.5 เคยเพิกเฉยต่อปัญหาหรือไม่ อย่างไร

2. ผู้วิจัยอธิบายเทคนิค ABCs เพื่อหยุดความคิดที่ไม่มีความสุข (The ABCs of Stopping Unhappy Thoughts) โดยผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการฝึกดังต่อไปนี้

2.1 ผู้วิจัยอธิบายความหมายของ ABC ดังนี้

A (Activating event) คือ เหตุการณ์กระตุ้น

B (B: The belief system) คือ ระบบความเชื่อ

C (The emotional consequences) คือ ผลลัพธ์ทางด้านอารมณ์

3.2 ผู้วิจัยยกตัวอย่าง ตามแนวคิดของทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ว่าบุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านอารมณ์ ณ จุด C (ผลลัพธ์ทางด้านอารมณ์: The emotional consequences) หลังจากเกิดเหตุการณ์กระตุ้น (Activating event) ขึ้น ณ จุด A โดยที่เหตุการณ์กระตุ้น (A) ไม่ใช่สาเหตุของสภาวะทางด้านอารมณ์ (C) แต่ระบบความเชื่อ (B: The belief system) หรือความเชื่อที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ต่างหาก ที่เป็นสาเหตุหลักของ C

ผู้วิจัยยกตัวอย่าง ดังนี้ ถ้านักเรียนคนหนึ่งรู้สึกซึมเศร้าเสียใจและโทษตัวเอง (C) ที่สอบไม่ได้ที่ 1 อย่างที่ตนเองต้องการ (A) การที่นักเรียนคนนั้นสอบไม่ได้ที่ 1 ไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้นักเรียนซึมเศร้า แต่ความเชื่อ (B) ของนักเรียนที่ว่าตนเองล้มเหลวที่สอบไม่ได้ที่ 1 ทั้งที่ควรจะ (Should be) ได้ ดังนั้น จึงรบกวนอารมณ์ของตนเองด้วยความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่สอบไม่ได้ที่ 1

จากตัวอย่างนี้สมาชิกกลุ่มสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้ ด้วยการหลีกเลี่ยงการหมกมุ่นกับ A และด้วยการยอมรับและต่อต้านการยั่วเยาอย่างไม่มีที่สิ้นสุดของผลลัพธ์ที่ตามมาของ C นอกจากนั้น สมาชิกยังสามารถตรวจสอบ ทำทนาย ปรับเปลี่ยน และขัด B ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่บุคคลยึดถือไว้เกี่ยวกับเหตุการณ์กระตุ้นของ A ดังนั้น B จึงเป็น การสร้างทั้งความเชื่อ การแสดงอารมณ์ และแสดงพฤติกรรม ทั้งนี้เพราะ สิ่งที่สมาชิกกลุ่มเชื่อ (B) ยังเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางด้านอารมณ์และทางด้านพฤติกรรมที่สำคัญอีกด้วย

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกฝึกเทคนิค ABCs เพื่อหยุดความคิดที่ไม่มีความสุข โดยให้สมาชิกฝึกเติมข้อความตามแบบฝึกหัด ABCs ที่กำหนดให้ (กิจกรรมที่ 14)

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคกระบวนการทัศน ABCs ของเอลลิส (Ellis's ABCDE Paradigm) โดยอธิบายเพิ่มเติมจากการฝึกเทคนิค ABCs ดังต่อไปนี้

A = Activating event คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

B = Beliefs คือ สิ่งที่บุคคลบอกตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์

C = Consequences คือ ความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้น

D = Dispute คือ การตั้งคำถามเกี่ยวกับความคิด ความคาดหวัง ความผิหวาง ว่ามีวิธีการมองที่แตกต่างออกไปหรือไม่จากเหตุการณ์เดียวกัน

E = Effect คือ การที่บุคคลสามารถรู้สึก หรือเปลี่ยนความคิดได้อย่างเหมาะสม

5. ผู้วิจัยยกตัวอย่างพร้อมทั้งให้สมาชิกฝึกใช้เทคนิค ABCDE ตามแบบฝึกหัดที่กำหนดให้ (กิจกรรมที่ 15) เพื่อฝึกการคิดอธิบายตนเองแบบคนมองโลกในแง่ดี เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้นกับตนเอง

6. ผู้วิจัยให้ข้อมูลสมาชิกกลุ่มเพิ่มเติมเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีในเรื่องรูปแบบการอธิบายตนเอง ตามแนวคิดของ ดร.มาร์ติน เซลิกแมน ดังต่อไปนี้

การมองโลกในแง่ดี เป็นความคิด ความเชื่อในเหตุผล**ทางบวก**ต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต การที่จะทราบว่าบุคคลใดเป็นคนมองโลกในแง่ดีหรือมองโลกในแง่ร้ายนั้น สามารถสังเกตได้ผ่าน **รูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory Style)** ในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 มิติคือ (กิจกรรมที่ 16)

1. ความคงทนถาวรของเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นแบบชั่วคราวหรือถาวร ยกตัวอย่างเช่น **เหตุการณ์ที่ดี** : ฉันจับสลากได้รางวัลใหญ่

คนมองโลกในแง่ดี จะอธิบายว่า ฉันเป็นคนโชคดี (ถาวร)

คนมองโลกในแง่ร้าย จะอธิบายว่า วันนี้ฉันโชคดี (ชั่วคราว)

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : เพื่อนโกรธฉัน

คนมองโลกในแง่ดี จะอธิบายว่า วันนี้เพื่อนอารมณ์ไม่ดี (ชั่วคราว)

คนมองโลกในแง่ร้าย จะอธิบายว่า เพื่อนคนนี้เป็นคนเจ้าอารมณ์ (ถาวร)

2. ความครอบคลุมของเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเฉพาะบุคคลหรือเกิดกับคนทั่วไป

ยกตัวอย่างเช่น **เหตุการณ์ที่ดี** : เมื่อสอบได้คะแนนดี

คนมองโลกในแง่ดี จะอธิบายว่า ฉันเป็นคนเก่ง (เฉพาะบุคคล)

คนมองโลกในแง่ร้าย จะอธิบายว่า วิชานี้ไม่ยาก ใครๆ ก็ทำคะแนนได้ดี (เกิดกับคนทั่วไป)

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : เมื่อถูกอาจารย์ตำหนิ

คนมองโลกในแง่ดี จะอธิบายว่า อาจารย์ท่านนี้เป็นคนเข้มงวด เพื่อนคนอื่นๆ ก็เคยถูกตำหนิเหมือนกัน (เกิดกับคนทั่วไป)

คนมองโลกในแง่ร้าย จะอธิบายว่า อาจารย์ท่านนี้ไม่ชอบฉัน จึงจ้องจับผิดฉันอยู่เสมอ (เฉพาะบุคคล)

3. ความเป็นตนเอง ซึ่งเป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเพราะตนเองหรือบุคคลอื่น

ยกตัวอย่างเช่น **เหตุการณ์ที่ดี** : ฉันชนะการแข่งขัน

คนมองโลกในแง่ดี จะอธิบายว่า ฉันมีความพยายามและฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ (เกิดขึ้นเพราะตนเอง)

คนมองโลกในแง่ร้าย จะอธิบายว่า คู่แข่งของฉันไม่เก่ง (เกิดขึ้นเพราะบุคคลอื่น)

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : ฉันเล่าเรื่องซ้ำกันแต่ไม่มีใครหัวเราะ

คนมองโลกในแง่ดี จะอธิบายว่า เพื่อนๆ คงเคยได้ยินเรื่องนี้มาแล้ว (เกิดขึ้นเพราะบุคคลอื่น)

คนมองโลกในแง่ร้าย จะอธิบายว่า ฉันไม่มีความสามารถในการเล่าเรื่อง (เกิดขึ้นเพราะตนเอง)

4. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสนทนาสรุปถึงประโยชน์ของการอธิบายตนเอง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับการรับคำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้

2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการ

อธิบายและการมองโลกในแง่ดี ว่ามีความสัมพันธ์ และมีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร

3. นัดหมายเพื่อชมภาพยนตร์ถึงสารคดี เรื่อง เดอะซีเคร็ต และการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งต่อไป

4. ผู้วิจัยนัดหมาย วันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมความใส่ใจ และการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่มเป็น

รายบุคคล

2. ประเมินผลจากการตรวจสอบแบบฝึกหัดของสมาชิก

แบบฝึกหัด ABCs

(กิจกรรมที่ 14)

ให้นักเรียนเลือกข้อความจากตารางดังต่อไปนี้ให้สอดคล้องกัน แล้วเติมลงในช่องว่างที่กำหนดให้

A	B	C
ฉันสอบตก	ฉันเป็นคนน่าเบื่อ	ฉันไม่ชอบการเรียนรู้
เพื่อนไม่คุยกับฉัน	ฉันไม่เคยจำทิศทางอะไรได้เลย	ฉันไม่มีความมั่นใจเมื่อต้องออกนอกบ้าน
ฉันเกือบจมน้ำตาย	ฉันไม่มีความสามารถในการเล่าเรื่อง	ฉันไม่ควรว่ายน้ำอีกต่อไป
ฉันหลงทาง	ฉันว่ายน้ำไม่เก่ง	ฉันไม่กล้าที่จะเล่าเรื่องซ้ำขึ้นได้อีกต่อไป
ฉันเล่าเรื่องตลกแต่ไม่มีใครหัวเราะ	ฉันโง่ ไม่มีวันเรียนหนังสือเก่ง	ฉันรู้สึกเหงา และไม่ยอมไปโรงเรียน

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A = Activating event)

.....

สิ่งที่บุคคลบอกตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ (B = Beliefs)

.....

ความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้น (C = Consequences)

.....

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A = Activating event)

.....

สิ่งที่บุคคลบอกตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ (B = Beliefs)

.....

ความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้น (C = Consequences)

.....

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A = Activating event)

.....

สิ่งที่บุคคลบอกตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ (B = Beliefs)

.....

ความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้น (C = Consequences)

.....

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A = Activating event)

.....

สิ่งที่บุคคลบอกตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ (B = Beliefs)

.....

ความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้น (C = Consequences)

.....

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A = Activating event)

.....

สิ่งที่บุคคลบอกตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ (B = Beliefs)

.....

ความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้น (C = Consequences)

.....



การบันทึก ABCD (กิจกรรมที่ 15)

ตัวอย่างการบันทึก ABCDE

อุปสรรค (Activating event : A) ครูกล่าวตำหนิฉันอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนทุกคนในห้องเรียน

ความเชื่อ (Belief : B) ครูไม่ชอบฉัน และเพื่อนทุกคนในห้องคิดว่าฉันเป็นคนไม่ดี

ผลที่ตามมา (Consequence : C) ฉันรู้สึกเศร้าเสียใจมากและไม่อยากมาเรียนหนังสืออีกต่อไป

การโต้แย้ง (Dispute : D) การที่ครูตำหนิฉันไม่ได้หมายความว่าครูไม่ชอบฉัน ครูคนนี้ก็ตำหนินักเรียนเกือบทุกคนในห้องเรียน ฉันคงทำอะไรผิดไปบ้าง นักเรียนเกือบทุกคนในห้องเรียนโดนครูตำหนิเหมือนกัน ดังนั้นฉันรู้สึกว่าเป็นไปไม่ได้ที่เพื่อนจะคิดว่าฉันเป็นคนไม่ดี

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Effect : E) ฉันรู้สึกเสียใจบ้างเล็กน้อยที่ครูตำหนิฉัน แต่ไม่มากนักและฉันจะพยายามปรับปรุงตนเองไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้อีก

อุปสรรค (Adversity : A) ฉันต้องทำการบ้านวิชาที่ฉันไม่ถนัด และฉันไม่เข้าใจเอาเสียเลย

ความเชื่อ (Belief : B) ฉันไม่ชอบและไม่มีความมั่นใจในการทำวิชานี้ได้ดี

ผลที่ตามมา (Consequence : C)

การโต้แย้ง (Disputation : D)

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Effect : E)

อุปสรรค (Adversity : A) ฉันสามารถลดน้ำหนัก แต่ตอนนี้ฉันกลับมาอ้วนอีกครั้ง

ความเชื่อ (Belief : B) ฉันคงไม่มีวันลดน้ำหนัก หรือดูดีอย่างคนอื่นได้

ผลที่ตามมา (Consequence : C)

การโต้แย้ง (Disputation : D)

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Effect: E)

อุปสรรค (Adversity : A)ฉันเข้าร่วมแข่งขันกีฬา และทีมของฉันแพ้

ความเชื่อ (Belief : B).....

ผลที่ตามมา (Consequence : C)

การโต้แย้ง (Disputation : D)

.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Effect: E)

.....

อุปสรรค (Adversity : A)ฉันสอบตก

ความเชื่อ (Belief : B).....

ผลที่ตามมา (Consequence : C)

การโต้แย้ง (Disputation : D)

.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Effect : E)

.....

อุปสรรค (Adversity : A) เพื่อนที่ดีที่สุดของฉันบอกว่าไม่ชอบฉัน

ความเชื่อ (Belief : B).....

ผลที่ตามมา (Consequence : C)

การโต้แย้ง (Disputation : D)

.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Effect: E)

.....

อุปสรรค (Adversity : A) ฉันใช้เงินหมดก่อนเวลาที่กำหนด

ความเชื่อ (Belief : B).....

ผลที่ตามมา (Consequence : C)

การโต้แย้ง (Disputation : D)

.....

ความรู้สึที่เกิดขึ้น (Effect: E)

.....

อุปสรรค (Adversity : A).....

ความเชื่อ (Belief : B).....

ผลที่ตามมา (Consequence : C)

การโต้แย้ง (Disputation : D)

.....

ความรู้สึที่เกิดขึ้น (Effect: E)

.....

อุปสรรค (Adversity : A).....

ความเชื่อ (Belief : B).....

ผลที่ตามมา (Consequence : C)

การโต้แย้ง (Disputation : D)

.....

ความรู้สึที่เกิดขึ้น (Effect : E)

.....



รูปแบบการอธิบายตนเอง (กิจกรรมที่ 16)

รูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory Style) คือ การอธิบายตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 มิติคือ

1. ความคงทนถาวรของเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นแบบชั่วคราวหรือถาวร

ยกตัวอย่างเช่น **เหตุการณ์ที่ดี** : ฉันจับสลากได้รางวัลใหญ่

คนมองโลกในแง่ดี จะอธิบายว่า ฉันเป็นคนโชคดี (ถาวร)

คนมองโลกในแง่ร้าย จะอธิบายว่า วันนี้ฉันโชคดี (ชั่วคราว)

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : เพื่อนโกรธฉัน

คนมองโลกในแง่ดี จะอธิบายว่า วันนี้เพื่อนอารมณ์ไม่ดี (ชั่วคราว)

คนมองโลกในแง่ร้าย จะอธิบายว่า เพื่อนคนนี้เป็นคนเจ้าอารมณ์ (ถาวร)

2. ความครอบคลุมของเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเฉพาะบุคคลหรือเกิดกับคนทั่วไป

ยกตัวอย่างเช่น **เหตุการณ์ที่ดี** : เมื่อสอบได้คะแนนดี

คนมองโลกในแง่ดี จะอธิบายว่า ฉันเป็นคนเก่ง (เฉพาะบุคคล)

คนมองโลกในแง่ร้าย จะอธิบายว่า วิชานี้ไม่ยาก ใครๆ ก็ทำคะแนนได้ดี (เกิดกับคนทั่วไป)

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : เมื่อถูกอาจารย์ตำหนิ

คนมองโลกในแง่ดี จะอธิบายว่า อาจารย์ท่านนี้เป็นคนเข้มงวด เพื่อนคนอื่นๆ ก็เคยถูกตำหนิเหมือนกัน (เกิดกับคนทั่วไป)

คนมองโลกในแง่ร้าย จะอธิบายว่า อาจารย์ท่านนี้ไม่ชอบฉัน จึงจ้องจับผิดฉันอยู่เสมอ (เฉพาะบุคคล)

3. ความเป็นตนเอง ซึ่งเป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเพราะตนเองหรือบุคคลอื่น

ยกตัวอย่างเช่น **เหตุการณ์ที่ดี** : ฉันชนะการแข่งขัน

คนมองโลกในแง่ดี จะอธิบายว่า ฉันมีความพยายามและฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ (เกิดขึ้นเพราะตนเอง)

คนมองโลกในแง่ร้าย จะอธิบายว่า คู่แข่งของฉันไม่เก่ง (เกิดขึ้นเพราะบุคคลอื่น)

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : ฉันเล่าเรื่องซ้ำซากแต่ไม่มีใครหัวเราะ

คนมองโลกในแง่ดี จะอธิบายว่า เพื่อนๆ คงเคยได้ยินเรื่องนี้มาแล้ว (เกิดขึ้นเพราะบุคคลอื่น)

คนมองโลกในแง่ร้าย จะอธิบายว่า ฉันไม่มีความสามารถในการเล่าเรื่อง (เกิดขึ้นเพราะตนเอง)

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 9

เรื่อง การพัฒนารูปแบบการอธิบาย (2)

แนวคิดสำคัญ เซลิกแมน (Seligman, 1998) ได้กล่าวถึงการมองโลกในแง่ดีว่า เป็นความคิด ความเชื่อในเหตุผลทางบวกต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตโดยได้เสนอรูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory Style) ในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 มิติคือ ความคงทนถาวรของเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นแบบชั่วคราวหรือถาวร ความครอบคลุมของเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเฉพาะบุคคลหรือเกิดกับคนทั่วไป และความเป็นตนเอง ซึ่งเป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเพราะตนเองหรือบุคคลอื่น ซึ่งการฝึกการมองโลกในแง่ดีนั้น เซลิกแมนได้เสนอเทคนิคการคิด ABCDE ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive behavior therapy group counseling theory) ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี เพื่อเสริมสร้างการอธิบายตนเองในเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (The behavior group counseling theory) เพื่อให้สมาชิกได้มีแบบอย่างที่ดีในการมองโลกในแง่ดี และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้

เวลา 2 ชั่วโมง 40 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายถึงเหตุการณ์ที่ติดที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าสามารถมีระยะเวลาที่ถาวร
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายถึงเหตุการณ์ที่ติดที่เกิดขึ้นกับตนเองว่ามีสาเหตุความเป็นมาที่เกิดขึ้นได้ทั่วไป
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายถึงเหตุการณ์ที่ติดที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าเกิดจากคุณลักษณะที่ดีภายในตนเอง

อุปกรณ์

1. แฟ้มเอกสารและอุปกรณ์การเขียน
2. ภาพยนตร์กิ่งสารคดี เรื่อง เดอะซีเคร็ต
3. ใบงานข้อความคำถามจากภาพยนตร์กิ่งสารคดี เรื่อง เดอะซีเคร็ต
4. เอกสารเรื่อง รูปแบบการอธิบายตนเอง
5. แบบฝึกหัดการบันทึก ABCDE
6. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกเข้าสู่กลุ่ม
2. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันทบทวนถึงการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อน และให้สมาชิกกลุ่มรายงานผลถึงการนำวิธีปฏิบัติตนจากการรับคำปรึกษาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกส่งผลการบันทึกพฤติกรรม จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 5 และติดตามผลการปรับพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งให้สมาชิกรายงานผลการปรับพฤติกรรมของตนเองต่อกลุ่ม
5. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันชมภาพยนตร์กิ่งสารคดี เรื่อง เดอะซีเคร็ต เป็นเวลา 1 ชั่วโมง 40 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับภาพยนตร์กิ่งสารคดี เรื่อง เดอะซีเคร็ต ที่สมาชิกได้รับชมก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันตอบคำถามดังต่อไปนี้ (กิจกรรมที่ 17)

- 1.1 ภาพยนตร์กิ่งสารคดี เรื่อง เดอะซีเคร็ต มีเนื้อหาเกี่ยวกับใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร
- 1.2 ภาพยนตร์กิ่งสารคดี เรื่อง เดอะซีเคร็ต ถูกสร้างขึ้นมาจากด้วยวัตถุประสงค์ใด
- 1.3 สมาชิกได้รับประโยชน์ใดจากภาพยนตร์เรื่องนี้

1.4 สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรหลังจากได้รับชมภาพยนตร์ มีบุคคลใดบ้างที่สมาชิกรู้สึกประทับใจ

1.5 สมาชิกคิดว่าบุคคลสำคัญในภาพยนตร์สามารถเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่สมาชิกได้หรือไม่ อย่างไร

1.6 สมาชิกได้รับข้อคิดใดบ้างจากการชมภาพยนตร์เรื่องนี้

1.7 สมาชิกสามารถนำข้อคิดที่ได้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่ อย่างไร

1.8 ผู้วิจัยแจกเนื้อหาโดยสรุปของภาพยนตร์ (กิจกรรมที่ 18) และให้สมาชิกร่วมกันถึงประโยชน์ของการเรียนรู้จากตัวอย่างที่ดี ที่สมาชิกได้พบเห็น หรือประทับใจ

2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันทบทวนเทคนิค ABCDE และ เรื่องรูปแบบการอธิบายตนเองจากการเข้าร่วมกลุ่มรับการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว และให้สมาชิกทำแบบฝึกหัด ABCDE (กิจกรรมที่ 19) เพื่อฝึกการคิดอธิบายตนเองแบบคนมองโลกในแง่ดี เมื่อมีเหตุการณ์**ที่ดี**เกิดขึ้นกับตนเอง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสนทนาถึงการตระหนักถึงประโยชน์ของการเป็นคนมองโลกในแง่ดี และการยินดีในสิ่งที่ดีที่ตนมีอยู่ในชีวิตประจำวัน โดยดำเนินการดังต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น ในหัวข้อ “สิ่งที่ฉันควรยินดีในชีวิต” ยกตัวอย่างเช่น

- ฉันมีบ้านให้อยู่ มีเตียงนอนที่อุ่นสบาย
- ฉันมีอาหารรับประทานทุกมื้อ ไม่หิวโหย
- ฉันมีครอบครัวที่อบอุ่น และมีเพื่อนสนิทที่แสนดี

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกหลับตาและนึกถึงสิ่งที่ทำให้มีความสุข เช่น เพลงโปรด หรืออาหารที่ชอบ และให้สมาชิกบันทึกลงในกระดาษแข็งที่แจกให้

1.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกดูสิ่งที่เรียบเรียง นึกถึงสิ่งนั้น เมื่อสิ้นสุดวัน ทบทวนสิ่งที่เขียนทั้งหมด และเข้านอนพร้อมกับข้อความที่บันทึกไว้

2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการรับคำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้

3. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันทบทวนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายและการมองโลกในแง่ดี ว่ามีความสัมพันธ์ และมีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร

4. ผู้วิจัยนัดหมาย วันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมความใส่ใจ และการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคล
2. ประเมินผลจากการตรวจสอบแบบฝึกหัดของสมาชิก



คำถามจากภาพยนตร์เรื่อง เดอะซีเคร็ต (กิจกรรมที่ 17)

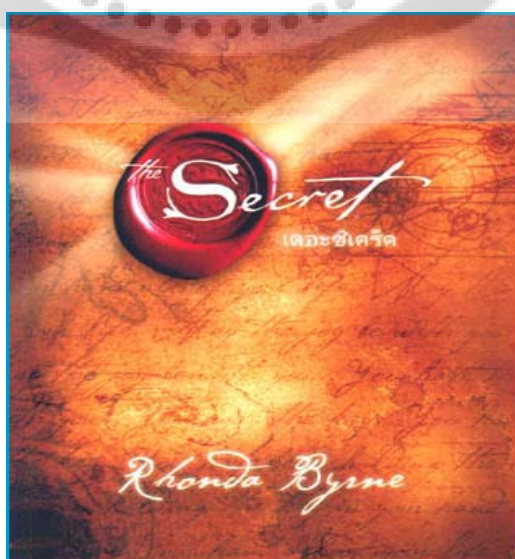
1. ภาพยนตร์ที่สารคดี เรื่อง เดอะซีเคร็ต มีเนื้อหาเกี่ยวกับใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร
.....
.....
2. ภาพยนตร์ที่สารคดี เรื่อง เดอะซีเคร็ต ถูกสร้างขึ้นมาจากวัตถุประสงค์ใด
.....
.....
3. สมาชิกได้รับประโยชน์ใดจากภาพยนตร์เรื่องนี้
.....
.....
4. สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรหลังจากได้รับชมภาพยนตร์ มีบุคคลใดบ้างที่สมาชิกรู้สึกประทับใจ
.....
.....
5. สมาชิกคิดว่าบุคคลสำคัญในภาพยนตร์สามารถเป็นตัวแทนที่ดีให้แก่สมาชิกได้หรือไม่ อย่างไร
.....
.....
6. สมาชิกได้รับข้อคิดใดบ้างจากการชมภาพยนตร์เรื่องนี้
.....
.....
7. สมาชิกสามารถนำข้อคิดที่ได้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่ อย่างไร
.....
.....

ภาพยนตร์กึ่งสารคดี เรื่อง เดอะซีเคร็ต (ความยาว 1 ชั่วโมง 40 นาที)

(กิจกรรมที่ 18)

เดอะซีเคร็ตเป็นภาพยนตร์กึ่งสารคดี โดย รอนดา เบิร์น ได้รวบรวมการสัมภาษณ์ ญูทั้งหมด 55 คน ซึ่งเป็นผู้มีชื่อเสียง รวมไปถึงบุคคลทั่วไปที่ประสบความสำเร็จ และสมปรารถนาในชีวิตมาเป็นตัวอย่าง จนตั้งเป็นทฤษฎี “ความลับ” และถ่ายทอดออกมาในรูปแบบภาพยนตร์และหนังสือ “เดอะซีเคร็ต” ที่ติดอันดับขายดีในตลาดอเมริกาต่อเนื่องกว่าสี่สิบสัปดาห์ และยังทำลายสถิติยอดขายได้สูงถึงกว่าห้าล้านเล่มในเวลาเพียงไม่กี่เดือน

จุดเริ่มต้นของ “เดอะซีเคร็ต” มาจาก รอนดา เบิร์น ที่ได้ค้นพบ “ความลับ” โดยเริ่มจากความทุกข์ ความท้อแท้ของตนเอง ทั้งในเรื่องการงานและครอบครัว ซึ่งกลายเป็นแรงผลักดันให้เธอดิ้นรนเพื่อแสวงหาทางออกจากทุกข์นั้น และเธอโชคดีที่ได้เริ่มค้นพบคำตอบหรือความลับจากหนังสืออายุ 100 ปี และจากนั้นข้อมูลอันเป็น “ความลับ” จากบุคคลอื่นๆ ก็หลั่งไหลเข้ามาหาเธอ “เดอะซีเคร็ต” ถ่ายทอดประสบการณ์ให้ทุกท่านได้เรียนรู้ว่า เราทุกคนมี “พลังอำนาจ” ที่จะกำหนดชะตาชีวิตของเราเอง เรามีสิทธิ์เลือกที่จะเป็นคนจนหรือคนรวย เลือกที่จะเป็นคนป่วยหรือคนมีสุขภาพดี เลือกเป็นผู้ล้มเหลวหรือว่าประสบความสำเร็จ เลือกเป็นคนมีทุกข์หรือมีสุข เราคือคนกำหนดตัวเราเองทั้งสิ้น จากภาพยนตร์นี้ได้รวบรวมเคล็ดลับความสุข และความสำเร็จในชีวิต โดยมีการนำเสนอเทคนิคและรูปแบบวิธีคิดในเชิงบวกซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตนเอง เพื่อให้ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนปรารถนา รวมถึงสร้างความสุขที่แท้จริงให้เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเอง



การบันทึก ABCDE (กิจกรรมที่ 19)

ตัวอย่างการบันทึก ABCDE

อุปสรรค (Adversity : A) ฉันได้รับเลือกให้เป็นหัวหน้ากลุ่ม แต่ฉันกังวลว่าจะทำได้ไม่ดี

ความเชื่อ (Belief : B) ฉันไม่คิดว่าฉันมีคุณสมบัติในการเป็นผู้นำ

ผลที่ตามมา (Consequence : C) ฉันรู้สึกกังวลใจ และไม่ยอมรับผิดชอบหน้าที่นี้

การโต้แย้ง (Disputation : D) การที่เพื่อนเลือกฉันเพราะเพื่อนๆ เห็นว่าฉันมีความสามารถ และมีความรับผิดชอบมากพอที่จะเป็นหัวหน้ากลุ่ม นอกจากนี้การที่เพื่อนๆ เลือกฉันยังหมายความว่า เพื่อนๆ ได้ให้ความไว้วางใจให้ฉันเป็นผู้นำอีกด้วย

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Effect : E) ฉันรู้สึกกังวลบ้างเล็กน้อย แต่ต้องมั่นใจในตนเอง และภาคภูมิใจในสิ่งที่ฉันได้รับ

อุปสรรค (Adversity : A) ฉันได้พบเพื่อนใหม่ แต่ฉันไม่กล้าเข้าไปคุยกับเขาก่อน

ความเชื่อ (Belief : B)

ผลที่ตามมา (Consequence : C)

การโต้แย้ง (Disputation : D)

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Effect : E)

อุปสรรค (Adversity : A) โครงการที่ฉันทำร่วมกับเพื่อนๆ ได้รับการเสนอชื่อเข้าประกวด แต่ฉันไม่มั่นใจ

ความเชื่อ (Belief : B)

ผลที่ตามมา (Consequence : C)

การโต้แย้ง (Disputation : D)

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Effect : E)

อุปสรรค (Adversity : A) เพื่อนที่ฉันแอบชอบ ชวนฉันไปดูหนังพร้อมกับเพื่อนคนอื่นๆ แต่ฉันยังไม่กล้า
รับปาก

ความเชื่อ (Belief : B).....

ผลที่ตามมา (Consequence : C)

การโต้แย้ง (Disputation : D)

.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Effect : E)

.....

อุปสรรค (Adversity : A).....

ความเชื่อ (Belief : B).....

ผลที่ตามมา (Consequence : C)

การโต้แย้ง (Disputation : D)

.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Effect : E)

.....

อุปสรรค (Adversity : A).....

ความเชื่อ (Belief : B).....

ผลที่ตามมา (Consequence : C)

การโต้แย้ง (Disputation : D)

.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Effect : E)

.....



โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 10

เรื่อง การปัจฉินิเทศ

แนวคิดสำคัญ การปัจฉินิเทศ โดยใช้วิธีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The person-centered approach) เป็นการสนับสนุนสมาชิกกลุ่ม ให้มีโอกาสแสดงความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ก่อนการแยกจากกันในช่วงสุดท้าย ซึ่งให้ความสำคัญกับการรับฟังสมาชิกกลุ่มอย่างกระตือรือร้น มีการนำเสนอแบบอย่างที่เป็นประโยชน์ สมาชิกกลุ่มมีโอกาสสำรวจความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง (Corey. 2004: 494-498; Corey; & Corey. 2006: 269-277) นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปความคิดรวบยอดในการให้การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ด้วยการเขียนแผนที่ความคิด (Mind map) ในการยุติการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐาน ได้แก่ การถาม การใส่ใจ การสังเกต การกระตุ้น การทวนซ้ำ การสรุปความ และการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ได้จากการรับคำปรึกษา และเป็นโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถาม ทำความเข้าใจ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีในโอกาสต่อไป

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้รับจากการรับคำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการรับคำปรึกษาใน 9 ครั้งที่ผ่านมา และร่วมกันสรุปถึงอุปนิสัยและพฤติกรรมของคนที่มีมองโลกในแง่ดี พร้อมให้โอกาสแก่สมาชิกในการประเมินตนเองต่อกลุ่มถึงพฤติกรรมในการมองโลกของตนว่ามีความเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใด และเพราะเหตุใด
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสจัดการกับความรู้สึกที่ต้องแยกจากกัน และสำรวจความรู้สึกของตนเอง
3. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
4. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

5. เพื่อประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน
วัยรุ่น

6. เพื่อให้สมาชิกตอบแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นหลังการรับ
คำปรึกษากลุ่ม

อุปกรณ์

1. แฟ้มเอกสารและอุปกรณ์การเขียน
2. กระดาษขนาด A4 สำหรับวาดแผนที่ความคิดเป็นรายบุคคล
3. กระดาษชาร์ตขนาดใหญ่ สำหรับวาดแผนที่ความคิดของกลุ่ม
4. ปากกาเมจิก สีต่างๆ
5. ใบงาน “ฉันอยากบอกว่า”

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน
ดังต่อไปนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิก
2. ผู้วิจัยถามถึงความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมอง
โลกในแง่ดีที่ผ่านมา
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญ และเนื้อหา เกี่ยวกับการ
ให้คำปรึกษาใน 9 ครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยนำเสนอการวาด แผนที่ความคิด (Mind Map) เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เห็น
ภาพรวมทั้งหมดของกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี โดยผู้วิจัยอธิบายและ
แสดงตัวอย่าง 1 หัวข้อ
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษเพื่อให้สมาชิกกลุ่มวาดแผนที่ความคิดเป็นรายบุคคล
3. ผู้วิจัยแจกกระดาษชาร์ตแผ่นใหญ่ เพื่อนำให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวาดแผนที่
ความคิดของกลุ่ม
4. ผู้วิจัยนำสรุปจากแผนที่ความคิดของสมาชิกกลุ่ม และเปิดให้โอกาสสมาชิกกลุ่ม
แสดงความคิดเห็น และความรู้สึกต่อการเข้ารับการปรึกษากลุ่มในครั้ง

5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้บอกความรู้สึกของตนต่อเพื่อนสมาชิก ตามประเด็นดังต่อไปนี้ (กิจกรรมที่ 20)

1. เพื่อนในกลุ่มที่ฉันประทับใจ เพราะเหตุใด
2. สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. สิ่งที่ฉันคาดหวังว่าจะเกิดขึ้นกับตัวเอง
4. สิ่งที่ฉันคาดหวังว่าจะเกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม
5. สิ่งที่ฉันอยากจะบอกกับผู้วิจัย และสมาชิกกลุ่ม

6. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึก และความคิดเห็น พร้อมทั้งให้สนับสนุน ให้กำลังใจ ให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณที่สมาชิกให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
3. ผู้วิจัยกล่าวอำลา และยุติการให้คำปรึกษา

การประเมินผล

ผู้วิจัยใช้แบบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเพื่อการประเมินผลหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ฉันอยากบอกว่า... (กิจกรรมที่ 20)

1. เพื่อนในกลุ่มที่ฉันประทับใจคือ.....
เพราะ.....
2. สิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ
.....
.....
.....
3. สิ่งที่คุณคาดหวังว่าจะเกิดขึ้นกับตัวเองหลังจากนี้คือ
.....
.....
.....
4. สิ่งที่คุณคาดหวังว่าจะเกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม
.....
.....
.....
5. สิ่งที่คุณอยากจะบอกกับผู้วิจัย และสมาชิกกลุ่ม
.....
.....
.....



สรุปผลการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

ในการสรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้สรุปกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม การประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม พัฒนาการ และการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นรายองค์ประกอบในแต่ละครั้ง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ เพื่อสร้างสัมพันธภาพและชี้แจงวัตถุประสงค์

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered group counseling theory) เพื่อสร้างความคุ้นเคยและความไว้วางใจระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิก และระหว่างสมาชิกในกลุ่มโดยผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคพื้นฐานจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ การถาม การใส่ใจ การสังเกต การกระตุ้น การทวนซ้ำ การสรุปความ และการสะท้อนความรู้สึก นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคทางเลือกสำหรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Eclectic Techniques) เพื่อละลายพฤติกรรมและเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีซึ่งก่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย เทคนิคสำหรับการเปิดกลุ่ม โดยใช้กิจกรรมเอ่ยชื่อ (Name Circle) โดยให้สมาชิกจำชื่อสมาชิกในกลุ่มให้ได้แล้วร่วมกันเอ่ยชื่อสมาชิกแต่ละคนพร้อมกัน และทวนซ้ำจนครบจำนวนสมาชิก ผลจากการใช้กิจกรรมเอ่ยชื่อ พบว่า สมาชิกสามารถจำชื่อ และทำความรู้จักสมาชิกกลุ่มคนอื่นได้มากขึ้น และกิจกรรมดังกล่าวสามารถทำบรรยากาศในกลุ่มดีขึ้น เนื่องจากกิจกรรมดังกล่าวทำให้สมาชิกพยายามช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเอ่ยชื่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มให้ถูกต้อง ซึ่งทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมากขึ้น จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มการแนะนำเกี่ยวกับตนเอง 1 นาที (One-Minute Autobiography) โดยใช้กิจกรรมดวงใจของฉัน เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนกันแนะนำตัวเป็นเวลา คนละ 1 นาที ซึ่งผลจากกิจกรรมนี้ทำให้สมาชิกได้ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับสมาชิกอื่นๆ ในกลุ่มมากยิ่งขึ้น ซึ่งทำให้สมาชิกมีความรู้สึกไม่ตึงเครียด หรือเขินอาย เมื่อต้องพูดถึงเรื่องราวของตนเอง นอกจากนี้ยังทำให้สมาชิกเข้าใจถึงบุคลิกและค่านิยมของสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการสร้างควมไว้วางใจ โดยใช้กิจกรรมเดินด้วยความเชื่อใจ (Trust Walk) โดยให้สมาชิกเปลี่ยนกันใช้ผ้าปิดตา และให้อีกฝ่ายจูงมือเดินไปรอบๆ ห้อง ผลจากกิจกรรมนี้พบว่าสามารถละลายพฤติกรรม และสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกันมากขึ้น จากการสอบถามถึงความรู้สึก และสิ่งที่สมาชิกได้รับจากกิจกรรมนี้ สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นว่าถ้าหากสมาชิกขาดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน จะทำให้ไม่สามารถดำเนินกิจกรรมนี้ได้สำเร็จ จากกิจกรรมทั้งหมดสมาชิกยังได้ร่วมกันสรุปว่า มีประโยชน์ที่ทำให้สมาชิกได้สร้างความคุ้นเคย ความเข้าใจถึงอุปนิสัยและค่านิยมของสมาชิกแต่ละคน และยังก่อให้เกิดความไว้วางใจอันนำมาซึ่งความผ่อนคลายในการเข้าร่วมกลุ่ม และมีความมั่นใจในการแสดงความคิดเห็นมากขึ้นอีกด้วย

หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมสร้างความคุ้นเคย ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปข้อตกลงในการเข้ารับคำปรึกษาร่วมกัน เพิ่มเติมจากข้อตกลงพื้นฐานที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ โดยสมาชิกทุกคนได้ให้ความเห็นชอบ และมีการลงลายมือชื่อกำกับเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติอย่างเคร่งครัด และสม่ำเสมอในการเข้ารับการปรึกษากลุ่ม เมื่อได้สร้างข้อตกลงในการเข้ารับคำปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยได้สอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับความหมาย ประโยชน์ และความจำเป็นที่บุคคลต้องมีการมองโลกในแง่ดี ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมองสิ่งต่างๆ ไปในทางที่ดี มีความคาดหวังถึงเหตุการณ์ที่ดีที่จะเกิดขึ้นกับตนในอนาคต ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี คือ ทำให้บุคคลมีความสุขในการดำเนินชีวิต เนื่องจากคนมองโลกในแง่ดีมักมองสิ่งต่างๆ ไปในทางที่ดีเสมอ ทำให้เกิดความทุกข์น้อยกว่า มีสัมพันธภาพที่ดีกว่า มีความหวังและกำลังใจในการเผชิญอุปสรรคต่างๆ มากกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย ทำให้เป็นคนที่มีสุขภาพจิตดี มีอารมณ์ที่สดชื่น แจ่มใสอยู่เสมอ ซึ่งจากประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดีทำให้สมาชิกลงความเห็นร่วมกันว่า มีความจำเป็นที่บุคคลควรมองโลกในแง่ดี เนื่องจากส่งผลดีทั้งทางด้านอารมณ์ สัมพันธภาพ และการดำเนินชีวิตประจำวัน

ในขั้นสรุปการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเองเกี่ยวกับความเข้าใจในจุดมุ่งหมาย กระบวนการ และข้อตกลงในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อมองโลกในแง่ดี โดยผลจากการประเมินพบว่า สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจในระดับมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด

การประเมินผลพฤติกรรมทำให้ความร่วมมือของสมาชิก พบว่า สมาชิกมีการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมดีมาก ในการเข้ากลุ่มช่วงแรกสมาชิกยังไม่แสดงความคิดเห็นมากนัก เนื่องจากยังไม่รู้สึกคุ้นเคย หลังจากได้ร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างความคุ้นเคย และละลายพฤติกรรม สมาชิกมีความสนิทสนม และคุ้นเคยกันมากขึ้น ทำให้สมาชิกมีความมั่นใจ ไว้วางใจและสามารถแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่มได้เป็นอย่างดี

ครั้งที่ 2 การพัฒนาความคาดหวังเชิงบวก มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคิดอย่างมีเหตุผลและตามความเป็นจริงเกี่ยวกับเหตุการณ์ในปัจจุบันและอนาคต มีความคิดและความคาดหวังในเชิงบวกต่อสิ่งที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral therapy group counseling theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคิดอย่างมีเหตุผลตามความเป็นจริงเกี่ยวกับเหตุการณ์ในปัจจุบันและอนาคต และเพื่อฝึกให้สมาชิกมีความคิดและความคาดหวังในเชิงบวกต่อสิ่งที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ในการเริ่มต้นกระบวนการกลุ่มผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันพิจารณาน้ำในแก้ว ที่ผู้วิจัยได้จัดเตรียมไว้ ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นที่แตกต่างเป็นสองประเด็นคือ “มีน้ำอยู่ในแก้วเพียงครึ่งเดียว” และ “มีน้ำเหลืออยู่ในแก้วอีกตั้งครึ่งหนึ่ง” จากนั้นผู้วิจัยได้ให้สมาชิกร่วมกันสรุปว่า การมองทั้งสองแบบมีความแตกต่างกันอย่างไร ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นว่า การมองว่ายังมีน้ำเหลือในแก้วอีกตั้งครึ่งหนึ่งนั้นเป็นการมองของผู้มองโลกในแง่ดี ซึ่งมักจะสามารถมองทุกสิ่งได้ในเชิงบวกเสมอ จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการเปลี่ยนความเชื่อภายใน (Changing Inner Believe) ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างความเชื่อภายในที่เป็นเชิงบวก โดยให้ผู้รับคำปรึกษาดัดสินใจว่าพฤติกรรมใดที่จะเปลี่ยนความเชื่อของตนเองจากเชิงลบให้เปลี่ยนเป็นความเชื่อในเชิงบวก โดยเขียนความเชื่อเชิงลบเกี่ยวกับตนเอง แล้วเปลี่ยนความเชื่อใหม่ให้เป็นเชิงบวก อ่านออกเสียง และจินตนาการว่าตนประสบความสำเร็จตามความเชื่อใหม่ เมื่อสมาชิกได้อ่านออกเสียงครบทุกคน ผู้วิจัยได้สอบถามความคิดเห็นถึงความเป็นไปได้ในการเปลี่ยนความเชื่อในเชิงบวกของสมาชิก ซึ่งสมาชิกให้ความเห็นว่า หากสมาชิกมีความเชื่อเกี่ยวกับความคิดในเชิงบวกเกี่ยวกับตนเองอย่างแท้จริงแล้ว ย่อมจะทำให้สมาชิกสามารถมีวิธีคิด และความเชื่อในเชิงบวกแตกต่างจากที่เป็นมาได้ จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคสร้างสรรค์สิ่งที่ต้องการ (Create what you want) ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นวิธีการแก้ไขปัญหา

ด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์มากขึ้น โดยให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับตนเอง โดยให้ใช้คำว่า **ฉันเลือกที่จะ...** และอ่านออกเสียงให้สมาชิกในกลุ่มฟัง ซึ่งเทคนิคนี้ผู้วิจัยได้สรุปว่า การใช้คำว่า **ฉันเลือกที่จะ** เป็นการทำให้สมาชิกย้ำเตือนถึงสิ่งที่ตนต้องการ และต้องปฏิบัติให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการถ่ายโยงจากความคิดในเชิงบวกกับตนเองนำไปสู่การกระทำ

นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการเปลี่ยนความคิด (Changing Thinking Patterns and Internal Conversation) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงรูปแบบทางการคิด สร้างแรงบันดาลใจและเป้าหมายให้กับตนเอง เพื่อให้เกิดการผลักดันให้เกิดพฤติกรรมที่ทำให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยให้สมาชิกบันทึกตามหัวข้อจาก กิจกรรม “โครงการชีวิตของฉัน” ซึ่งสมาชิกต้องบันทึกสิ่งที่ตนต้องการ เป้าหมาย แรงจูงใจ ความเป็นไปได้ อุปสรรค วิธีการแก้ไข และความรู้สึกของตนว่าหากสมาชิกสามารถปฏิบัติตนให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ สมาชิกจะมีความรู้สึกอย่างไร และสิ่งนั้นมีความหมายต่อสมาชิกเพียงใด เพราะเหตุใด หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการบันทึกโครงการชีวิต ซึ่งสมาชิกได้ร่วมกันสรุปว่า ผลจะได้รับจากการลงมือปฏิบัติ ทำให้สมาชิกเกิดแรงจูงใจที่ดี ที่จะทำให้ตนปฏิบัติตามกิจกรรมที่กำหนดไว้ให้บรรลุเป้าหมาย เนื่องจากสมาชิกได้เล็งเห็นคุณค่าและความสำคัญต่อสิ่งที่ตนต้องการ

ในขั้นสรุปผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงความคาดหวังในเชิงบวกที่ส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดี ซึ่งสมาชิกได้ร่วมกันสรุปว่า การคาดหวังถึงสิ่งต่างๆ ในแง่ดีนั้น เป็นลักษณะที่สำคัญของคนมองโลกในแง่ดี เพราะฉะนั้นในการเป็นคนมองโลกในแง่ดี ในเบื้องต้น บุคคลควรมีความคาดหวังถึงสิ่งต่างๆ รอบตัว ในอนาคตอันใกล้และไกลในทางบวกเสมอ

การประเมินผลด้านพฤติกรรมการให้ความร่วมมือของสมาชิก พบว่า สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือ และมีความตั้งใจในการดำเนินกิจกรรมตามเทคนิคที่ผู้วิจัยกำหนดได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังมีความพยายามช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่ม เมื่อมีสมาชิกกลุ่มที่ยังไม่เข้าใจกระบวนการและขั้นตอนดีนัก สมาชิกกลุ่มซึ่งมีอายุมากกว่ามักจะให้ความช่วยเหลือเสมอ

ครั้งที่ 3 การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง (1) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้

สมาชิกกลุ่มสามารถสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการตัดสินใจลงมือกระทำ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง และด้านความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาในกลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral therapy group counseling theory) ใช้เทคนิคการมุ่งเน้นเหตุการณ์เชิงบวก (Focus on Positive Events) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการตัดสินใจลงมือกระทำ โดยให้สมาชิกร่วมกันสนทนาจากเหตุการณ์ต่างๆ จากข่าวสารที่ได้รับในชีวิตประจำวัน หากเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นกับตนเอง สมาชิกจะอย่างไร และให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการตัดสินใจ การลงมือกระทำ ความสำคัญในการตัดสินใจ และจิตใจตนเอง โดยจากการร่วมการสนทนาเหตุการณ์ของสมาชิก สมาชิกได้ ยกตัวอย่างเหตุการณ์เชิงบวก คือ การที่นักเรียนไทยสามารถชนะเลิศการแข่งขันโครสเวิร์สระดับนานาชาติ ซึ่งสมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า เหตุการณ์ในทำนองเดียวกันนี้สามารถเกิดขึ้นกับตนเองได้ ถ้าหากสมาชิกมีการลงมือกระทำ อย่างสม่ำเสมอ เช่น การท่องศัพท์ภาษาอังกฤษเป็นประจำ และมีการเตรียมตัวที่ดี ปัจจัยที่ส่งเสริมหรือเป็นแรงจูงใจ คือ ความชอบวิชาภาษาอังกฤษ อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการลงมือกระทำ คือ การก้ำกึ่งตนเองให้มีพฤติกรรมที่สม่ำเสมอและต่อเนื่อง เป็นต้น จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงความสำคัญของการตัดสินใจและแรงจูงใจ ซึ่งสมาชิกสามารถสรุปได้ว่า ในการตัดสินใจกระทำสิ่งใดๆ นั้น การมีแรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดพฤติกรรม ถ้าหากพิจารณาถึงผลลัพธ์ที่จะได้รับเป็นสิ่งที่คุ้มค่าแล้ว ย่อมทำให้เป็นแรงผลักดันทำให้สมาชิกเกิดพฤติกรรม ซึ่งการจะเกิดพฤติกรรมหรือไม่นั้น บุคคลนั้นจะต้องคำนึงถึงความสามารถของตนเองที่จะบรรลุเป้าหมายนั้นๆ ได้ จากนั้นผู้วิจัยแต่ละคนนำเสนอผลงานในหัวข้อ ความหวังของฉัน และให้นากลับบ้าน วางไว้ในที่ๆ สามารถมองเห็นได้ทุกวัน เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจ และเป็นกำลังใจให้สมาชิกเกิดพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่สมาชิกแต่ละคนได้กำหนดไว้

ในขั้นสรุปผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสรุปกิจกรรม และความเกี่ยวข้องกันระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับการมองโลกในแง่ดี ซึ่งสมาชิกได้ร่วมกันสรุปได้ว่า หากสมาชิกกลุ่มรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนกำหนดไว้ได้ การรับรู้นี้จะส่งผลให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นในการตัดสินใจ และลงมือกระทำได้รวดเร็ว ซึ่งในทางตรงข้าม หากสมาชิกมีการรับรู้ว่าคุณไม่มีความสามารถที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายได้ ก็มีแนวโน้มที่สมาชิกจะหลีกเลี่ยงการลง

มือกระทำ เพราะฉะนั้น เมื่อสมาชิกมีความต้องการที่จะบรรลุในสิ่งที่มุ่งหวังให้ได้นั้น จำเป็นจะต้องมีการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองในเชิงบวก มีทัศนคติเกี่ยวกับตนเองในแง่ดี จึงจะมีผลทำให้สมาชิกสามารถรับรู้ถึงความสามารถของตนเองได้ในที่สุด

การประเมินผลด้านพฤติกรรมการให้ความร่วมมือของสมาชิก พบว่า สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี สมาชิกส่วนใหญ่มีความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น มีสมาชิกเพียงบางคนที่ยังขาดความมั่นใจในการแสดงความคิดเห็น และให้ความคิดเห็นว่าตนยังขาดความสามารถในบางด้าน ซึ่งอาจทำให้ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ซึ่งสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นในการหาแนวทาง และเสนอการคิดในเชิงบวก เพื่อช่วยเพื่อนสมาชิกในมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

ครั้งที่ 4 การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง (2) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการตัดสินใจลงมือกระทำ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง และด้านความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral therapy group counseling theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง และด้านความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันประเมินตนเองด้านความมั่นใจโดยการให้คะแนนจาก 1-10 ทั้งในด้านความมั่นใจของตนเอง ทั้งในด้านการเรียน และชีวิตประจำวัน เมื่อสมาชิกประเมินตนเองต่อกลุ่มผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้สมาชิกให้เหตุผลที่สมาชิกในคะแนนตนเองด้านความมั่นใจในระดับต่างๆ จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการสร้างเชื่อมั่นและแรงจูงใจในการเรียน (Gaining Confidence and Motivation to Study) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่มั่นใจมากขึ้น การมีวินัยในตนเอง การเชื่อมั่นในความสามารถ และแรงจูงใจ สามารถบรรลุผลได้ด้วยการกล่าวถึงตนเอง (Self-Statements) โดยให้สมาชิกบอกตนเองว่า “ฉันมีความรับผิดชอบ” “ฉันสามารถควบคุมตนเองได้” “ฉันมีความสามารถ” และ “ฉันเรียนรู้อย่างมีคุณค่า” ซึ่งในกิจกรรมนี้สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าทำให้สมาชิกได้ประเมินตนเอง ถึงระดับความมั่นใจ และยังได้ใช้ประโยคในการสร้างแรงจูงใจในการเรียนให้กับตนเองเพื่อทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น จากนั้นผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคประสบการณ์ด้านความสำเร็จ (Success Experiences) ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อความสำเร็จที่เปลี่ยนแปลง

อย่างเป็นระบบ และเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ข้อมูลย้อนกลับโดยทำให้แน่ใจว่าประสบ ความสำเร็จ โดย กำหนดเป้าหมายที่ชี้ถึงความสำเร็จอย่างเหมาะสมและสมเหตุสมผลด้วยการตั้งเป้าหมายที่ไม่สูงเกินไป นัก โดยให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายที่สามารถบรรลุได้ ทั้งเป้าหมายในระยะสั้น และระยะยาว รวมถึง ร่วมกันสนทนาถึงแนวทางปฏิบัติ อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น และแนวทางในการแก้ปัญหา ซึ่งจากแนวทาง ดังกล่าว สมาชิกได้ร่วมกันให้ข้อสรุปว่า เป็นวิธีการที่ทำให้สมาชิกสามารถระบุเป้าหมายที่ตนต้องการได้ อย่างชัดเจนทั้งในระยะสั้น และระยะยาว และจากการสนทนาถึงแนวทางปฏิบัติ ทำให้สมาชิกมีโอกาส ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการแก้ปัญหา อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคกลยุทธ์และทัศนคติในการแก้ปัญหา (Strategies and Attitudes in Problem-Solving) ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงกลยุทธ์และแนวทางในการ แก้ปัญหา ซึ่งเป็นการสร้างความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา โดยผู้วิจัยนำเสนอเทคนิค พร้อมยกตัวอย่าง ประกอบ และให้สมาชิกร่วมกันยกตัวอย่างปัญหาของสมาชิกแต่ละคนที่อาจเกิดขึ้น และนำเทคนิคกล ยุทธ์และทัศนคติในการแก้ปัญหา 7 ขั้นตอน มาประยุกต์ใช้

ในขั้นสรุป ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสรุปถึงความสำคัญของการรับรู้ความสามารถ ของตนเอง ด้านการตัดสินใจลงมือกระทำ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง และด้านความมุ่งมั่นในการ แก้ปัญหา ที่ส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดี ซึ่งสมาชิกได้ร่วมกันสรุปว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมี ผลต่อการตัดสินใจลงมือกระทำด้วยความเชื่อมั่น และการรับรู้ที่ตนเองมีความสามารถนั้นยังทำให้ บุคคลมีความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหาอีกด้วย บุคคลที่มองโลกในแง่ดีนั้น จะต้องเป็นบุคคลที่มีการรับรู้ ว่าตนเองมีความสามารถ กล่าวคือ มองตนเองในทางบวกว่ามีความสามารถในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุ เป้าหมาย ซึ่งการมองในลักษณะนี้ทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจ และมีความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหาที่ เกิดขึ้น

การประเมินผลด้านพฤติกรรมการให้ความร่วมมือของสมาชิก พบว่า สมาชิกมีความ กระตือรือร้น และให้ความร่วมมือในกิจกรรมเป็นอย่างดี มีความพยายามแสดงความคิดเห็น และ ร่วมกันเสนอแนวทางที่เหมาะสม เมื่อสมาชิกในกลุ่มเกิดความไม่แน่ใจถึงวิธีการปฏิบัติ นอกจากนั้น สมาชิกแต่ละคนยังสามารถแสดงความคิดเห็นได้มากกว่าการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา เนื่องจากสมาชิกมีความสนิทสนม และคุ้นเคยกันมากขึ้น ทำให้สมาชิกกล้าพูด แสดงออกได้อย่าง มั่นใจ

ครั้งที่ 5 การพัฒนาการกำกับตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาการรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ สามารถประเมินพฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุงแก้ไขของตนเองและพัฒนาการควบคุมหรือยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive behavior therapy group counseling theory) โดยใช้เทคนิค การวิเคราะห์ตนเองอย่างมีเหตุผล (Rational Self-analysis (RSA)) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองว่า อุปนิสัยใดที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ และอุปนิสัยนั้นสามารถควบคุมได้มากหรือน้อย เพราะเหตุใด โดยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสำรวจอุปนิสัยที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาในด้านการเรียน และสัมพันธภาพ พร้อมทั้งบันทึกอารมณ์และพฤติกรรมที่กระทำ และสิ่งที่ควรกระทำตามความเป็นจริง และเหตุผล จากการร่วมกันสำรวจอุปนิสัยที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเองด้านการเรียนของนักเรียน พบว่า อุปสรรคที่สมาชิกกล่าวถึงได้แก่ การมาโรงเรียนสาย การไม่ทบทวนบทเรียน และความรู้สึกไม่ชอบเรียนวิชาที่ตนเองไม่ถนัด และจากการบันทึกอารมณ์และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถวิเคราะห์ตนเองได้อย่างสมเหตุผล ทำให้ตระหนักถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ซึ่งเมื่อสมาชิกเข้าใจถึงสาเหตุอย่างชัดเจน ก็จะทำให้สมาชิกสามารถแก้ปัญหาพฤติกรรมได้ตรงประเด็นมากยิ่งขึ้น จากนั้นผู้วิจัยได้ใช้ เทคนิคในการให้คำปรึกษาที่ใช้คือ เทคนิคควบคุมตนเอง (Using Self-Control Techniques) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral group counseling theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาการรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ สามารถประเมินพฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุงแก้ไขของตนเองได้) โดยร่วมกันสนทนาถึงวิธีการยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์โดยหลีกเลี่ยงสถานการณ์กระตุ้น ลดอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์โดยการทบทวนเหตุการณ์ พยายามเข้าใจถึงแรงจูงใจ เรียนรู้ที่จะให้อภัยและอดทนต่อความแตกต่างของแต่ละบุคคล หลังจากการทำความเข้าใจถึงวิธีการในการยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการต่างๆ ที่สมาชิกเคยนำมาใช้ในการควบคุมตนเอง และผลที่เกิดขึ้น ประกอบกับนำแนวคิดตามเทคนิคการควบคุมตนเองมาเปรียบเทียบเพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในโอกาสต่อไปได้ จากนั้นผู้วิจัยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (The behavior group counseling theory) ด้วยการใช้นิเทศการจัดการกับตนเอง (Self-management)

โดยให้สมาชิกพยายามปรับปรุงวิธีคิดและพฤติกรรมของตน เพื่อก่อให้เกิดความคงทนของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และใช้เทคนิคการให้การบ้าน (Homework assignment) เพื่อให้สมาชิกพัฒนาการควบคุมหรือยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยมอบหมายให้สมาชิกไปทำการบันทึก และประเมินผลพฤติกรรมที่สมาชิกต้องการปรับปรุงตนเองใน 1 สัปดาห์ และนำมาส่งในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป ซึ่งจากการตรวจสอบการบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม หลังจาก 1 สัปดาห์ พบว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนสามารถปรับพฤติกรรมที่ตนเองต้องการควบคุมได้ เช่น สามารถทำโครงการเสร็จตามเวลาที่กำหนด สามารถทำการบ้านส่งได้ตรงเวลา และสามารถทบทวนบทเรียนได้ตามที่ตนได้ตั้งเป้าหมายไว้ ส่วนสมาชิกอีกสองคนได้บันทึกผลว่าสามารถปรับพฤติกรรมตนเองได้บ้างแต่ยังไม่สม่ำเสมอ เช่น สามารถมาโรงเรียนได้ทันเวลาเข้าเรียนมากขึ้น จากการมาโรงเรียนสาย 4 วันใน 1 สัปดาห์ ลดลงมาเป็นมาสาย 2 วัน ใน 1 สัปดาห์ เป็นต้น

ในขั้นสรุปผู้วิจัย และสมาชิกกลุ่มร่วมกันสนทนาถึงประโยชน์ในการกำกับตนเอง และความเกี่ยวข้องระหว่างการกำกับตนเอง กับการมองโลกในแง่ดี ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นว่า บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีความเข้าใจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อย่างสมเหตุสมผล และสามารถประเมินพฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุงแก้ไขของตนเองได้ตามความเป็นจริง ส่งผลให้บุคคลนั้นมีความพยายามในการควบคุมหรือยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตน ในขณะที่คนมองโลกในแง่ร้ายจะมีแนวโน้มที่จะมองว่าพฤติกรรมหรือสถานการณ์ต่างๆ เป็นสิ่งที่ควบคุมยาก ซึ่งส่งผลให้คนที่มองโลกในแง่ร้ายไม่ต้องการที่จะควบคุม หรือปรับพฤติกรรมใดๆ

การประเมินผลด้านพฤติกรรมทำให้ความร่วมมือของสมาชิก และติดตามผลการบันทึกการปรับปรุงพฤติกรรมของสมาชิก พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่ประสบความสำเร็จในการปรับพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งสมาชิกแสดงความคิดเห็นว่า เนื่องจากพฤติกรรมที่สมาชิกเลือกปรับปรุงนั้น ไม่ยากเกินความสามารถของสมาชิกทำให้ไม่เกิดความรู้สึกขัดแย้งในการที่ต้องพยายามควบคุมพฤติกรรมตนเอง ส่วนสมาชิกบางส่วนให้ความคิดเห็นว่า ตนยังไม่ประสบความสำเร็จในการปรับพฤติกรรมเนื่องจากพฤติกรรมที่ตนต้องการปรับ เป็นพฤติกรรมที่ตนปฏิบัติมานานจนกลายเป็นความเคยชิน เพราะฉะนั้นการเปลี่ยนแปลงกิจวัตรของตนจึงเป็นสิ่งที่ค่อนข้างยาก เช่น การต้องตื่นนอนตอนเช้า ทั้งที่ตนมักจะเข้านอนดึกเสมอ เป็นต้น ซึ่งในกรณีนี้ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ได้ให้กำลังใจ และสนับสนุนให้สมาชิกพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองจนเกิดความเคยชิน

ครั้งที่ 6 การพัฒนาการเผชิญปัญหา (1) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาการ

แสวงหาข้อมูลในการแก้ปัญหา มีวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างหลากหลาย และสามารถแสวงหา
ผลประโยชน์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม –
ปัญญานิยม (Cognitive-behavioral group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการแก้ปัญหาอย่าง
สร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นวิธีการแก้ไข
ปัญหาด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์มากขึ้น) โดยแจกแบบฟอร์มการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์แล้วให้
สมาชิกรวบรวมปัญหาที่มักเกิดขึ้นมา 1 อย่าง ช่วยกันระดมสมองและดำเนินตามแบบฟอร์มการ
แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคกระบวนการบำบัดทางความคิด (Cognitive
Therapy Process) ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อแนะนำให้ผู้รับคำปรึกษาให้ความสำคัญกับลำดับในการ
แก้ปัญหาโดยใช้การบำบัดด้านความคิด ในการดำเนินตามกิจกรรมตามทั้งสองเทคนิคข้างต้น พบว่า
สมาชิกมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติตามขั้นตอนเป็นอย่างดี มีการซักถาม และการให้ความ
ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการเปลี่ยนจากความคิดเชิงลบเกี่ยวกับการเรียนไปสู่
การคิดเชิงบวก (Turning Negative Thoughts about Studying into Positive Thoughts) เพื่อ ลด
ความเครียด โดยเปลี่ยนความคิดเชิงลบเป็นความคิดเชิงบวก โดยแจกแบบฝึกหัดการเปลี่ยนความคิด
เชิงลบเป็นเชิงบวก ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสนทนาปัญหาในชีวิตประจำวันและประโยชน์ที่ได้รับจาก
ปัญหาเพื่อเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส ซึ่งในการดำเนินการ พบว่า สมาชิกมีความพยายามในการปฏิบัติ
ตามขั้นตอนเป็นอย่างดี โดยเฉพาะในการทำแบบฝึกหัดการเปลี่ยนเชิงลบเป็นเชิงบวก พบว่า สมาชิกให้
ความร่วมมือ และมีความพึงพอใจในการนำเสนอการปรับเปลี่ยนแนวคิดในเชิงบวกของตนเองต่อกลุ่ม

ในขั้นสรุปผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของการปฏิบัติตามวิธีแก้ปัญหาอย่าง
สร้างสรรค์ และการฝึกเปลี่ยนจากความคิดเชิงลบเป็นเชิงบวก ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นว่า
มีประโยชน์ต่อการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากทำให้สมาชิกได้แนวทางในการแก้ปัญหา
อย่างเป็นระบบ และจากการฝึกเปลี่ยนความคิดเชิงลบเป็นเชิงบวกทำให้สมาชิกรู้สึกดีต่อตนเองมากขึ้น
เพราะเป็นการเลือกที่จะมองถึงด้านดี และด้านที่เป็นจุดแข็งของสมาชิกแต่ละคน นอกจากนั้นผู้วิจัยได้
ให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงการเผชิญปัญหาที่มีความเกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี ซึ่งสมาชิกได้ร่วมกัน
สรุปว่า บุคคลที่มองโลกในแง่ดี จะเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกในทางบวกต่อตนเองอยู่เสมอ เมื่อต้องเผชิญ
ปัญหาต่างๆ คนมองโลกในแง่ดีจะมีความพร้อมในการเผชิญปัญหามากกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย

ครั้งที่ 7 การพัฒนาการเผชิญปัญหา (2) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิดจากเชิงลบเป็นเชิงบวก มีวิธีการคลายความเครียดเมื่อประสบกับปัญหาต่างๆ และสามารถยอมรับตนเองตามความเป็นจริงเมื่อต้องประสบกับปัญหาที่ไม่สามารถควบคุม หรือแก้ไขได้ ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (The behavior group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) เพื่อให้สมาชิกมีตัวแบบในการคิดเชิงบวก โดยให้สมาชิกชมวีดิทัศน์บันทึกการให้สัมภาษณ์ เรื่อง ความคิดเชิงบวก ซึ่งพบว่า สมาชิกกลุ่มได้ให้ความสนใจเป็นอย่างดี อีกทั้งยังร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวีดิทัศน์ ว่าสามารถเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องการปรับเปลี่ยนความคิด อีกทั้งยังสามารถเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องการเรียนรู้ และการดำเนินชีวิตเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคอีกด้วย จากนั้นผู้วิจัยได้ใช้ เทคนิคการพูดกับตนเอง (Self talk) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม (Cognitive-behavior group counseling theory) โดยให้สมาชิกเขียนความคิดเชิงลบเกี่ยวกับตัวเองอย่างน้อย 10 อย่าง และเขียนความคิดเชิงบวกไว้อีกด้านของกระดาษ นำบัตรที่เขียนกลับบ้าน ติดไว้ในที่ที่สามารถมองเห็นและท่องความคิดเชิงบวกกับตัวเอง วันละ 5 ครั้ง ทุกวัน ซึ่งจากการติดตามผลการดำเนินการตามเทคนิคนี้ พบว่า หลังจากนำไปฝึกปฏิบัติ สมาชิกได้รายงานผลว่ายังไม่สามารถปฏิบัติได้ในทุกวัน ผู้วิจัยจึงให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากเทคนิคนี้ และส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มพยายามลงมือปฏิบัติต่อไปอย่างสม่ำเสมอ จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการเปลี่ยนกรอบแนวคิด (Reframing) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยมุ่งเน้นรูปแบบกลวิธีทางปัญญา (Schema-focused cognitive therapy group counseling theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิดจากเชิงลบเป็นเชิงบวก โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนความคิดเชิงลบที่มีต่อตนเองและผู้อื่นและปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้เป็นเชิงบวกให้ตรงตามความเป็นจริง นำเสนอต่อกลุ่ม และร่วมกันสนทนาถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเปลี่ยนกรอบความคิด ซึ่งจากการปฏิบัติตามเทคนิคการเปลี่ยนกรอบแนวคิด พบว่า สมาชิกมีความพึงพอใจในการนำเทคนิคไปใช้ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากการปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงบวก ซึ่งทำให้สมาชิกมีความรู้สึกดีต่อตนเอง ผู้อื่น และสภาพแวดล้อม จากนั้นผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Use of humor technique) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive behavior group counseling theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีวิธีการคลายความเครียดเมื่อประสบกับปัญหาต่างๆ โดยให้สมาชิกดูภาพ อ่านข้อความหรือการ์ตูนซ้ำขึ้น หลังจากนั้นสนทนาถึงความสำคัญ ประโยชน์ และวิธีสร้างอารมณ์ขัน พร้อมยกตัวอย่างสถานการณ์ที่สามารถใช้อารมณ์ขันในการแก้ปัญหา ซึ่งจากการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม พบว่า สมาชิกได้ให้ความสำคัญกับการใช้อารมณ์ขัน เนื่องจากมีผลทำให้สามารถคลายความเครียดเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ไม่วิกฤตนัก

นอกจากนี้สมาชิกยังได้เสนอวิธีการสร้างอารมณ์ขันด้วยการดูรายการตลกทางโทรทัศน์ ฟังจากรายการวิทยุ หรือชมภาพยนตร์ตลก เป็นต้น จากนั้นผู้วิจัยสนทนาเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตที่ต้องประสบในชีวิตประจำวัน ในประเด็นที่ว่า ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ปัญหาที่สามารถควบคุมได้ และปัญหาที่ไม่สามารถควบคุมได้ ซึ่งหากสมาชิกต้องประสบปัญหาประเภทที่ไม่สามารถควบคุม หรือแก้ไขได้ สมาชิกก็มีความจำเป็นที่จะต้องยอมรับตนเอง และปัญหาที่เกิดขึ้นให้ได้ ซึ่งในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคความผิดพลาด (Making Mistake) และเทคนิคยอมรับ เลือก และลงมือทำ (The ACT : Accept, Choose, Take Action) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถยอมรับตนเองตามความเป็นจริงเมื่อต้องประสบกับปัญหาที่ไม่สามารถควบคุม หรือแก้ไขได้ พบว่าขณะดำเนินการกระบวนการกลุ่มผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นได้เป็นอย่างดีในการยกตัวอย่าง อุปสรรค ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน ทั้งอุปสรรคปัญหาที่แก้ไขได้ เช่น การมาโรงเรียนให้ตรงเวลา และปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ เช่น การได้เกรดเฉลี่ยน้อยกว่าที่ตนคาดหวังไว้ ซึ่งสมาชิกได้แสดงความคิดเห็นร่วมกันว่า ปัญหาที่แก้ไขไม่ได้แล้วนั้นจะเป็นบทเรียนที่ดีในการปฏิบัติตนในอนาคตของสมาชิก อีกทั้งเป็นการเตือนให้สมาชิกมีความรอบคอบมากยิ่งขึ้น ส่วนปัญหาที่แก้ไขได้นั้นสมาชิกให้ความคิดเห็นว่าทางออกที่ดีที่สุด คือการเลือกแนวทางการแก้ปัญหาที่สมาชิกสามารถนำมาปฏิบัติได้จริง ที่มีความสอดคล้องกับค่านิยมและบุคลิกภาพของตน

ในขั้นสรุปผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ารับคำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ รวมถึงประโยชน์ที่ได้รับ ซึ่งสมาชิกร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับคือ การเรียนรู้การเปลี่ยนความคิดเชิงบวกโดยดูจากตัวแบบที่ประสบความสำเร็จในชีวิต การปรับเปลี่ยนความคิดจากเชิงลบเป็นเชิงบวก วิธีการคลายความเครียดโดยใช้อารมณ์ขันเมื่อประสบกับปัญหาต่างๆ และการยอมรับตนเองตามความเป็นจริงเมื่อต้องประสบกับปัญหาที่ไม่สามารถควบคุม หรือแก้ไขได้ จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหาและการมองโลกในแง่ดี ซึ่งสมาชิกได้ร่วมกันสรุปว่า เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ คนมองโลกในแง่ดีและคนมองโลกในแง่ร้ายจะมีวิธีการเผชิญปัญหาต่างกัน คนมองโลกในแง่ดีจะไม่หลีกเลี่ยงและมีความพยายามในการแก้ปัญหามากกว่า เนื่องจากมีความหวังและกำลังใจว่าสิ่งต่างๆ จะผ่านพ้นไปได้ด้วยดี และเมื่อต้องประสบกับปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขหรือควบคุมได้ คนมองโลกในแง่ดีจะสามารถยอมรับและนำมาพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขในครั้งต่อไป รวมทั้งเมื่อเกิดความตึงเครียดทางอารมณ์คนมองโลกในแง่ดีจะสามารถผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ของตนเองได้โดยการใช้อารมณ์ขัน

ครั้งที่ 8 การพัฒนารูปแบบการอธิบาย (1) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายถึงเหตุการณ์ที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่ามีระยะเวลาไม่ถาวร มีสาเหตุความเป็นมาที่เฉพาะเจาะจง และสามารถเกิดจากสิ่งที่อยู่ภายนอกตนเองหรือบุคคลอื่นได้

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม (Cognitive-behavior therapy group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการตรวจสอบความคิดเชิงลบ (Checklist of Negative Thoughts) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบความคิดของตนเอง โดยให้สมาชิกตรวจสอบความคิดตนเองโดยตอบคำถามเชิงลบที่เกี่ยวกับตนเอง พร้อมเหตุผลประกอบ ซึ่งสมาชิกได้ร่วมแสดงความคิดเห็นว่า ตนเคยมีความคิดเชิงลบกับตนเอง และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบ้าง เช่น คิดว่าตนเองมีบุคลิกภาพไม่ดีพอ จึงขาดความมั่นใจ หรือ กลัวว่าจะสอบไม่ผ่าน จนเกิดความเครียดและวิตกกังวล จากนั้นผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสนทนาถึงโทษของความคิดเชิงลบ และร่วมกันสนทนาถึงวิธีการในการเสริมสร้างความคิดในเชิงบวก จากนั้นผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการคิด ABCs ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive behavior therapy group counseling theory) เพื่อฝึกให้สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นเชิงบวกได้ ในการฝึกครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างรูปแบบการอธิบายเชิงบวกในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยผู้วิจัยอธิบายความหมายของ ABC พร้อมยกตัวอย่างตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และให้สมาชิกฝึกเทคนิค ABCs เพื่อหยุดความคิดที่ไม่มีความสุขตามแบบฝึกหัดที่กำหนดให้

จากการประเมินการผล พบว่า สมาชิกให้ความใส่ใจ และให้ความร่วมมือในการตรวจสอบความคิดเชิงลบของตนเอง และมีความตั้งใจในการทำแบบฝึกหัด ABCs เป็นอย่างดี ซึ่งในเบื้องต้นสมาชิกยังไม่สามารถปรับเปลี่ยนความคิดตามแบบฝึกหัดได้อย่างคล่องแคล่ว แต่หลังจากได้ฝึกตามแบบฝึกหัดผ่านไปหลายข้อทำให้สมาชิกเข้าใจ และสามารถคิดได้อย่างสมเหตุสมผลและคล่องแคล่วขึ้น

ในขั้นสรุปผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของการฝึกการปรับเปลี่ยนความคิดตามเทคนิค ABCs ที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี ซึ่งสมาชิกร่วมกันสรุปความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายและการมองโลกในแง่ดี ซึ่งสมาชิกร่วมกันสรุปว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะสามารถอธิบายเหตุการณ์ที่ไม่ดีต่างๆ ว่ามีระยะเวลาไม่ถาวร มีสาเหตุความเป็นมาที่เฉพาะเจาะจง และสามารถเกิดจากสิ่งที่อยู่ภายนอกตนเองหรือบุคคลอื่นได้

ครั้งที่ 9 การพัฒนารูปแบบการอธิบาย (2) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าสามารถมีระยะเวลาที่ถาวร มีสาเหตุความเป็นมาที่เกิดขึ้นได้ทั่วไป และเกิดจากคุณลักษณะที่ดีภายในตนเอง เมื่อเริ่มกระบวนการกลุ่มผู้วิจัยใช้เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modelling) ตามแนวความคิดการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behaviour)) โดยให้สมาชิกชมภาพยนตร์กิ่งสารคดี เรื่อง เดอะซีเคร็ต และให้สมาชิกร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับภาพยนตร์กิ่งสารคดี เรื่อง เดอะ และให้สมาชิกร่วมกันตอบคำถามเกี่ยวกับภาพยนตร์กิ่งสารคดีที่กำหนดให้ ซึ่งระหว่างการชมภาพยนตร์สมาชิกได้ให้ความสนใจเป็นอย่างดี มีการจดโน้ตในประเด็นที่ตนสนใจ และให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นหลังจากได้รับชมภาพยนตร์ จากนั้นผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคการคิด ABCDE เพื่อเสริมสร้างรูปแบบการอธิบายในเชิงบวกของสมาชิกกลุ่ม ตามแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive behavior therapy group counseling theory) โดยฝึกสมาชิกกลุ่มให้สามารถถึงเหตุการณ์ที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่า มีระยะเวลาไม่ถาวร มีสาเหตุความเป็นมาที่เฉพาะเจาะจง เกิดจากสิ่งที่อยู่ภายนอกตนหรือบุคคลอื่นได้ และสามารถอธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าสามารถมีระยะเวลาที่ถาวร มีสาเหตุความเป็นมาที่เกิดขึ้นได้ทั่วไป และเกิดจากคุณลักษณะที่ดีภายในตนเอง

ในขั้นสรุปผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของการเป็นคนมองโลกในแง่ดี และการยินดีในสิ่งที่ดีที่ตนมีอยู่ในชีวิตประจำวัน และร่วมกันแสดงความคิดเห็นในหัวข้อ “สิ่งที่ฉันควรยินดีในชีวิต” ซึ่งสมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองควรยินดีในชีวิต โดยให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอสิ่งที่ตนรู้สึกยินดีในชีวิต ต่อกลุ่ม ในการนำเสนอ สมาชิกได้ยกตัวอย่างสิ่งที่ตนรู้สึกยินดี เช่น ฉันรู้สึกโชคดีที่ฉันมีครอบครัวที่อบอุ่น ฉันมีความสุขที่คนรอบข้างเข้าใจฉัน ฉันรู้สึกดีใจที่ฉันมีบ้านให้หลบแดดฝน มีอาหารให้รับประทาน และไม่เคยต้องหิวโหย จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกดูสิ่งที่เรียบเรียง นึกถึงสิ่งนั้น เมื่อสิ้นสัปดาห์ ทบทวนสิ่งที่เขียนทั้งหมด และเข้านอนพร้อมกับข้อความที่บันทึกไว้ เพื่อเป็นการเตือนให้สมาชิกระลึกถึงสิ่งที่ดีในชีวิตของตน จากนั้นผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันทบทวนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายและการมองโลกในแง่ดี ซึ่งสมาชิกได้ร่วมกันสรุปว่า คนมองโลกในแง่ดีต้องมีการอธิบายเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่ดีหรือเหตุการณ์ที่เลวร้าย ไปในทางที่ดีเสมอ

จากการประเมินผลจากการตรวจสอบผลงาน และจากการสังเกตการณ์ให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม พบว่าสมาชิกให้ความสนใจ และมีความกระตือรือร้นในการทำแบบฝึกหัด ABCs เป็นอย่างดี มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่ม และให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเลือกข้อความที่เหมาะสมในการทำแบบฝึกหัด

ครั้งที่ 10 ปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยได้ดำเนินการกลุ่มครั้งสุดท้ายด้วยการปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา โดยใช้วิธีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The person-centered approach) เป็นการสนับสนุนสมาชิกกลุ่มให้มีโอกาสแสดงความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ก่อนการแยกจากกันในช่วงสุดท้าย ซึ่งให้ความสำคัญกับการรับฟังสมาชิกกลุ่มอย่างกระตือรือร้น มีการนำเสนอแบบอย่างที่เป็นประโยชน์ สมาชิกกลุ่มมีโอกาสสำรวจความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปความคิดรวบยอดในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ด้วยการเขียนแผนที่ความคิด (Mind map) ซึ่งการเขียนแผนที่ความคิดนี้ สมาชิกกลุ่มสามารถทำได้อย่างคล่องแคล่ว รวดเร็ว และสวยงาม เนื่องจากสมาชิกได้เรียนและฝึกเขียนแผนที่ความคิดในชั้นเรียนมาตั้งแต่ชั้นมัธยมต้น ทำให้สมาชิกเกิดความชำนาญ และมีความเข้าใจชัดเจนเกี่ยวกับขั้นตอนการเขียนแผนที่ความคิด ประกอบกับสมาชิกทุกคนได้นำแบบฝึกหัดต่างๆ ในการเข้ากลุ่มรับคำปรึกษา มาประมวลเพื่อให้ได้ภาพสรุปรวมเกี่ยวกับการเข้ารับการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีแต่ละครั้ง จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันนำเสนอแผนที่ความคิดที่ได้ร่วมกันสร้างขึ้น ซึ่งในขั้นตอนนี้สมาชิกสามารถอธิบายถึงภาพรวมของการรับการให้คำปรึกษากลุ่มได้ถูกต้องและชัดเจน

ในการยุติการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐาน ได้แก่ การถาม การใส่ใจ การสังเกต การกระตุ้น การทวนซ้ำ การสรุปความ และการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ได้จากการรับคำปรึกษาทั้ง 10 ครั้ง และเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถาม ทำความเข้าใจ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีในโอกาสต่อไป ในขั้นตอนนี้สมาชิกได้มีโอกาสแสดงความรู้สึกของตน ผ่านกิจกรรม “ฉันอยากบอกว่า” โดยสมาชิกแต่ละคนได้กล่าวถึงความรู้สึกของตนที่มีต่อกลุ่มในประเด็นต่างๆ เช่น เพื่อนในกลุ่มที่สมาชิกกลุ่มประทับใจ สิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้รับจากการเข้าร่วมรับการให้คำปรึกษากลุ่มเรื่อง การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี สิ่งที่สมาชิกกลุ่มคาดว่าจะเกิดขึ้นกับตนเอง และสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ หลังจากการรับการให้คำปรึกษากลุ่มและความเข้าใจ หรือความรู้สึกที่อยากบอกผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ซึ่งในโดยสรุปสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกต่อกกลุ่มมีความสอดคล้องกันคือ สมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์มากที่สุดในเรื่อง การฝึกการปรับเปลี่ยนวิธีคิดอย่างผู้มองโลกในแง่ดี จากเทคนิค แบบฝึกหัด การชมวิดิทัศน์ และจาก

การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่ม สิ่งที่สมาชิกคาดว่าจะเกิดขึ้นกับตนเองและสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ คือ การนำวิธีการปรับเปลี่ยนความคิด และเทคนิคในการแก้ปัญหาต่างๆ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทั้งในด้านการเรียน สัมพันธภาพ และการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

จากการประเมินผลในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 10 ซึ่งเป็นการปัจฉิมนิเทศ และยุติการให้คำปรึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นสามารถพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นได้ เนื่องจากการประเมินผลจากการให้คำปรึกษา 9 ครั้งที่ผ่านมา และจากการสรุปกิจกรรมทั้งหมดโดยการเขียนแผนที่ความคิดของสมาชิกกลุ่ม พบว่าสมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจในกระบวนการคิด และปฏิบัติตน จากการฝึกการปรับเปลี่ยนความคิดให้เกิดการมองโลกในแง่ดี และสามารถปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบเป็นเชิงบวกได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้เนื่องจากสมาชิกได้รับการฝึกการปรับเปลี่ยนวิธีคิด และพฤติกรรม โดยการใช้ทฤษฎีและเทคนิค ที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถปรับวิธีคิด และพฤติกรรมได้อย่างผู้มองโลกในแง่ดี

ภาคผนวก จ

หนังสือราชการ





หนังสือรับรอง

ที่ ศธ.04249.35/235

โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์
หนองบัวลำภู อำเภอเมือง จังหวัด หนองบัวลำภู
39000

3 พฤษภาคม 2554

หนังสือรับรองฉบับนี้ออกไว้เพื่อแสดงว่า นางสาวศุภรดา รัชตะวรรณ นิสิต
ระดับปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ขอความ
อนุเคราะห์ โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ หนองบัวลำภู เพื่อเก็บข้อมูลเพื่อการ
วิจัย และเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย (ตามหนังสือบันทึกวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่ ศธ.0519.12/4099 ลงวันที่ 7 กันยายน 2553 และที่ ศธ.0519.12/0039 ลงวันที่ 6 มกราคม 2554)

โรงเรียนได้ให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตดังกล่าว จนสามารถเก็บข้อมูลเสร็จสิ้น
เรียบร้อยแล้ว จึงออกหนังสือรับรองฉบับนี้เป็นหลักฐาน และหากต้องการรายละเอียดเพิ่มเติม
สอบถามได้ที่ผู้ประสานงานคือ นายสุริยน ประชามาตย์ ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการ
หมายเลขโทรศัพท์ 083-3621780

ออกหนังสือรับรอง ณ วันที่ 3 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2554

(ลงชื่อ).....

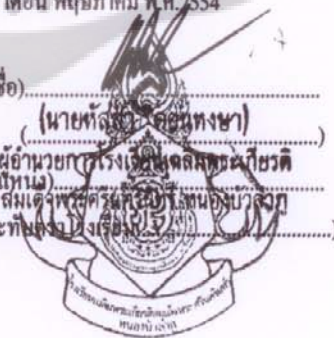
(นายทศพร อ่อนหงษา)

ผู้อำนวยการโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ

(ตำแหน่ง).....

สมเด็จพระศรีนครินทร์ หนองบัวลำภู

(ประทับตราโรงเรียน).....





ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาววรางคณา รัชตะวรรณ
วันเดือนปีเกิด	29 ตุลาคม 2521
สถานที่เกิด	จังหวัดหนองบัวลำภู
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 99/100 ถนนกาญจนาภิเษก แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร
สถานที่ทำงาน	
พ.ศ. 2545-2547	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
ปัจจุบัน	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2543	ศึกษาศาสตร์บัณฑิต (ศษบ.) (การประถมศึกษา) จากมหาวิทยาลัยขอนแก่น
พ.ศ. 2545	ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (ศษม.) (การแนะแนวและให้คำปรึกษา) จากมหาวิทยาลัยขอนแก่น
พ.ศ. 2554	การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (กศ.ด.) (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ